Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 2

Artikel: Jongler! : Regarder, s'extasier, essayer!

Autor: Rüegg, Ernst

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998021

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Jongler!

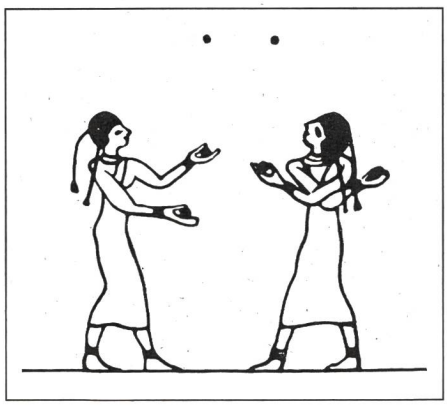
Regarder, s'extasier, essayer!

Ernst Rüegg, maître de sport diplômé de l'EFSM
Adaptation: Yves Jeannotat

«Lancer en l'air plusieurs boules ou autres objets qu'on reçoit et relance alternativement en variant leurs trajectoires», tel est le sens premier du verbe «jongler». Mais il veut aussi dire: se jouer de quelque chose, exposer des idées avec aisance en passant d'un développement à un autre. Cette pratique, en tout cas, à côté de la fascination qu'elle exerce sur petits et grands, vaut la peine d'être approchée et essayée, car elle développe chez celles et ceux qui s'y adonnent une multitude de facultés utiles non pas seulement dans le sport, mais également dans la vie de chaque jour. (Y. J.)

Origines

La jonglerie date sans doute de plus de quatre mille ans. On retrouve des vestiges attestant de cette pratique aussi bien en Egypte qu'en Asie et en Amérique. Tout donne à penser que, de tout temps, elle a été exercée comme un jeu propre à se faire plaisir et à démontrer son habileté aux curieux ébahis, ces deux données constituant l'essence même du spectacle. A la lecture des chroniques, on apprend que les jongleurs étaient fort prisés du temps des Romains, qui leur demandaient de se produire dans presque toutes les fêtes et d'agrémenter les banquets. Dans l'Europe médiévale, on appelait jongleurs les musiciens ambulants qui pimentaient leurs récitals de tours d'adresse. Les passants s'arrêtaient, les fenêtres s'ouvraient. On leur lançait des pièces de monnaie.



Ces deux femmes en train de jongler sont visibles sur une fresque de tombeau égyptien (Beni Hassan) datant de 2040 avant J.-C. environ.

Vers la fin du XVIIIe siècle, la naissance du cirque leur a ouvert les portes de la célébrité. Leur présence s'y est maintenue jusqu'à nos jours et elle y occupe généralement une place centrale. Au XIVe siècle également, l'Europe s'est extasiée devant l'incroyable dextérité d'artistes orientaux comme l'«Indien» Ramo Samee qui, rapporte Ron Graham, «enfilait des perles avec la bouche tout en faisant tourner des anneaux autour de ses doigts et de ses orteils», ou comme le Japonais Takashima, «qui faisait danser une balle de coton au haut d'un bâton serré entre ses dents.» Mais c'est l'Italien Enrico Rastelli qui est considéré comme le plus grand jongleur de tous les temps. «Quand il est mort, en 1931, cet artiste de variétés savait jongler avec huit massues, huit assiettes ou dix balles; il parvenait même à jongler... avec la tête en faisant rebondir trois balles sur son crâne.»

En fait, de par l'impression qu'il donne de rendre l'impossible accessible, l'art de la jonglerie continue à fasciner aujourd'hui comme hier!

Jongler: un art!

Comme tout art, la jonglerie éveille la curiosité et l'admiration. Tout paraît si simple et si facile qu'on aimerait s'y essayer!

Et pourquoi pas? Il suffit de se procurer quelques objets, voire de se les fabriquer soi-même, de comprendre quelques principes physiques comme celui qui veut que, en raison de la gravité, un objet redescende à une vitesse plus grande qu'il ne monte. En s'y mettant, on finira par acquérir, même en jouant, tout un éventail de qualités motrices. On peut apprendre à jongler seul ou en groupe, chez soi ou presque partout ailleurs, et cela en n'ayant à suivre, pour règle, que celle qui renferme tout à la fois concentration, patience et persévérance. Dès que l'adresse commence à prendre forme, l'apprenti jongleur peut commencer à varier les mouvements au gré de son imagination. N'étant pas sous pression, il a tout son temps pour tenter un «truc» et le recommencer jusqu'à ce qu'il le réussisse. La satisfaction éprouvée est alors incommensurable.

Mais, en apprenant à jongler, c'est toute une panoplie d'autres qualités qui peuvent encore être développées:

- la maîtrise ambidextre
- la capacité de coordination avec ses composantes:
  - rythme
  - différenciation
  - orientation
  - adaptation
- la maîtrise des difficultés d'ordre physique, psychique et émotionnel.

Les qualités requises par la jonglerie sont si nombreuses et si variées que, en apprenant à jongler, on sert également, par simple voie de transfert, l'assimilation de tout un arsenal de mouvements spécifiques d'autres sports.

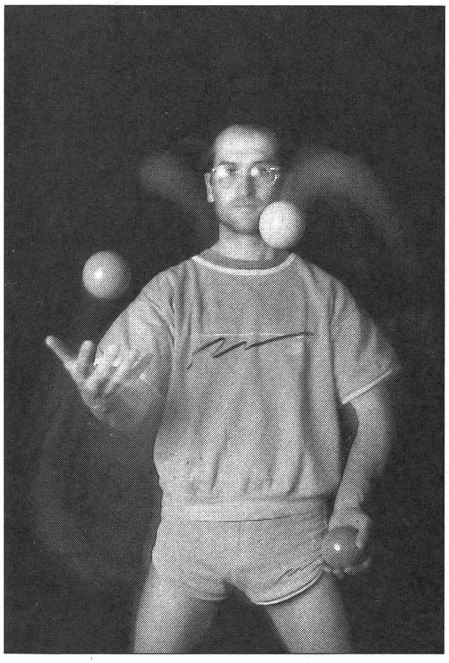
Apprendre à jongler

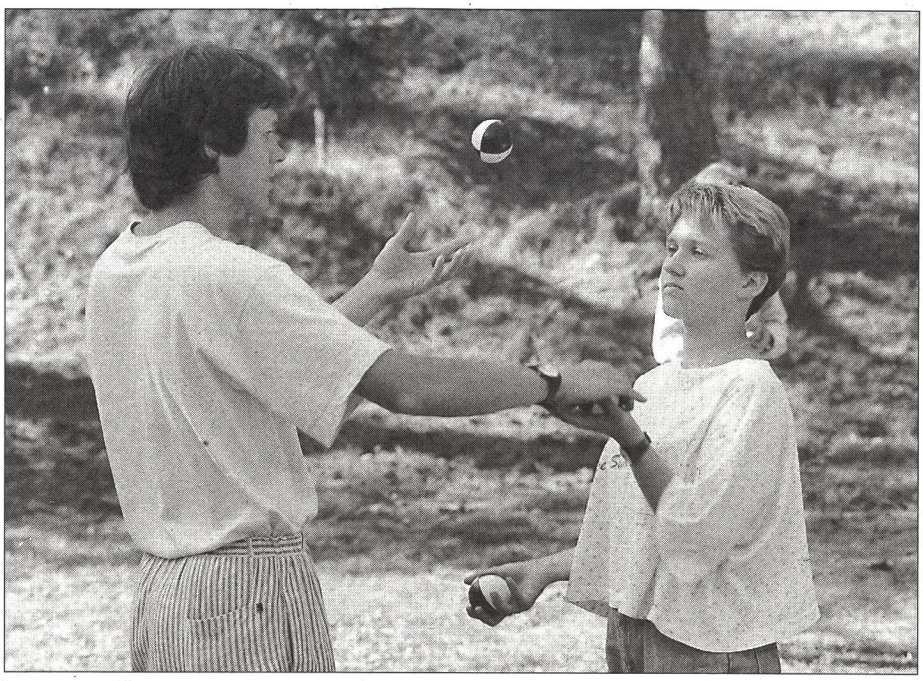
«On progresse plus vite en s'entraînant souvent, à raison d'une dizaine de minutes chaque fois, qu'en usant ses nerfs pendant des heures d'affilée!»

Il y a plusieurs façons d'enseigner la jonglerie. Si l'on en croit les expériences accumulées dans le cadre de l'apprentissage du schéma de base, la monitrice ou le moniteur auront avantage à s'en tenir à de simples indications d'abord, puis à encourager les élèves par des marques d'approbation tout en corrigeant avec doigté les erreurs les plus grossières. Très rapidement, chacun trouvera la méthode qui lui convient le mieux pour progresser et s'il préfère travailler seul, avec un partenaire ou en groupe.

Le schéma de base

La meilleure méthode pour tenter ses «premiers pas» dans l'art de jongler est de faire décrire à trois balles une trajectoire en forme de huit couché devant le corps, à hauteur du nombril. Cette «figure» simple mais fondamentale, porte le nom de «cascade».





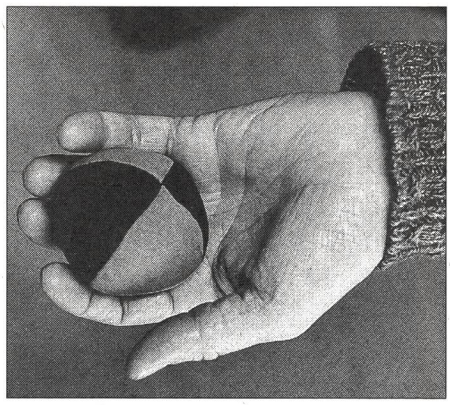
Premier essai à trois balles: une aide bienvenue.

Ernst Rüegg, maître de sport diplômé de l'Ecole fédérale de sport de Macolin, est âgé de 41 ans et, depuis douze ans, il entretient des contacts très étroits avec le monde de la jonglerie. Il dirige de nombreux cours de formation et de perfectionnement dans ces domaines artistiques autant que sportifs que sont la jonglerie, l'acrobatie, le cyclisme artistique et la danse sur corde!

De une à deux, de deux à trois balles

Pour bien choisir ses balles, il faut tenir compte des éléments suivants:

- *Volume:* les balles devraient avoir de 5 à 7 cm de diamètre, de telle sorte qu'il soit possible d'en tenir facilement deux dans la même main;
- *Poids:* de 120 à 170 grammes;
- *Matériel:* on préférera les balles molles aux balles gonflées qui, lorsqu'elles tombent sur le sol, rebondissent et sont difficiles à rattraper.



Une balle

- Trouver la meilleure position possible et laisser les bras pendre souplement le long du corps;
- Ramener l'avant-bras devant le corps, jusqu'à ce qu'il forme un angle droit au coude;
- Saisir une balle, sans crispation, avec l'ensemble des cinq doigts;
- Se fixer, en pensée, un point imaginaire à gauche, et un autre à droite de la tête, à hauteur des yeux;
- Lancer la balle, à hauteur du nombril, d'un léger mouvement de l'avant-bras vers l'intérieur en haut, en direction du point imaginaire et la reprendre avec l'autre main;
- Comme cela a déjà été dit, la trajectoire de la balle a la forme d'un huit couché;
- Rattraper la balle en douceur, comme s'il s'agissait d'un œuf cru et en sachant que c'est elle qui vient à la main et non pas l'inverse;
- Procéder de la sorte de droite à gauche, de gauche à droite, et ainsi de suite;
- Marquer le rythme de la voix ou à l'aide d'une musique;
- S'exercer jusqu'à ce que l'on soit bien familiarisé avec la trajectoire de la balle, jusqu'à ce qu'elle soit bien en mémoire et facile à retrouver à tout moment;
- Imaginer soi-même d'autres façons de lancer et de rattraper la balle, par exemple l'envoyer par-dessous la jambe, par-derrière le dos; la réceptionner sur le dos de la main, sur la nuque; trouver des formes à deux ou en groupe; toutes ces variations faciliteront, par la suite, le travail avec deux, puis avec trois balles.

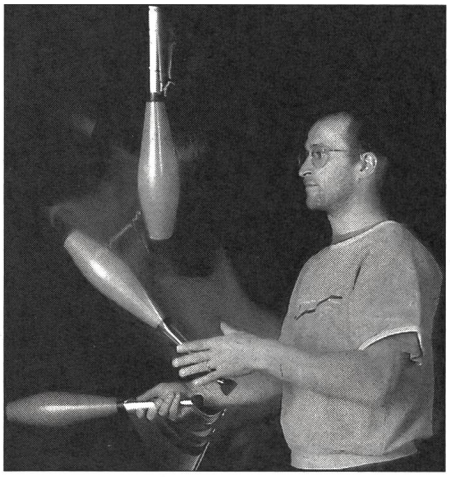
Deux balles

- La position du corps et des bras, la façon de tenir la balle, la fixation des points imaginaires, la façon de lancer la balle, la trajectoire et la façon de rattraper la balle sont les mêmes qu'à l'étape précédente;
- Saisir une balle de la main droite et une autre de la main gauche;
- Lancer la première balle, à hauteur du nombril, en direction du point imaginaire; lorsqu'elle y parvient, lancer la deuxième de la même façon;
- Essayer d'alterner le lancement des balles: droite-gauche; gauche-droite; droite-gauche; etc.;
- Marquer le rythme de la voix ou à l'aide d'une musique et, pour stimuler la visualisation, utiliser des balles de couleurs différentes;
- Chercher soi-même à varier la façon de lancer et de rattraper les balles.

Trois balles

- La position du corps et des bras, la fixation des points imaginaires, la façon de lancer la balle, la trajectoire et la façon de rattraper la balle sont les mêmes qu'aux étapes une et deux;
- Saisir une balle d'une main et deux balles de l'autre;
- De la main qui tient les deux balles, lancer celle de devant, à la hauteur du nombril, en direction du point imaginaire; au moment où elle l'atteint, lancer de la même façon la balle de l'autre main en direction de l'autre point imaginaire; lorsqu'elle l'atteint, lancer la troisième balle de la même façon, et ainsi de suite;
- Il ne faut rien brusquer; le succès de l'exercice à trois balles viendra progressivement et à force d'avoir travaillé avec une et deux balle(s);
- Essayer de modifier le schéma de base par d'autres formes personnelles (s'inspirer, éventuellement, de la littérature existante ou assister à des rendez-vous de jongleurs).

Information: Office du tourisme CH-Frutigen ✆ 033 71 14 21, Fax 033 71 54 21 – 180 lits, un grand nombre de dortoirs de douze et six personnes. Salles de séjour. Installations de sport: piscine couverte et piscine à ciel ouvert, terrain de football, court de tennis, salle de musculation et de fitness, minigolf. Sol synthétique pour: handball, basketball, volleyball et tennis.
Pension complète à partir de **Fr. 32.–.**
Idéal pour **camp de sport et de marche, camp de ski.**



Le schéma de base de la jonglerie avec anneaux et massues correspond à celui de la jonglerie avec balles. La position des bras est toutefois légèrement différente (plus haut qu'à angle droit pour les anneaux, plus bas pour les massues) et la façon de saisir, de lancer et de rattraper ces engins doit être adaptée en conséquence.

Remarque importante

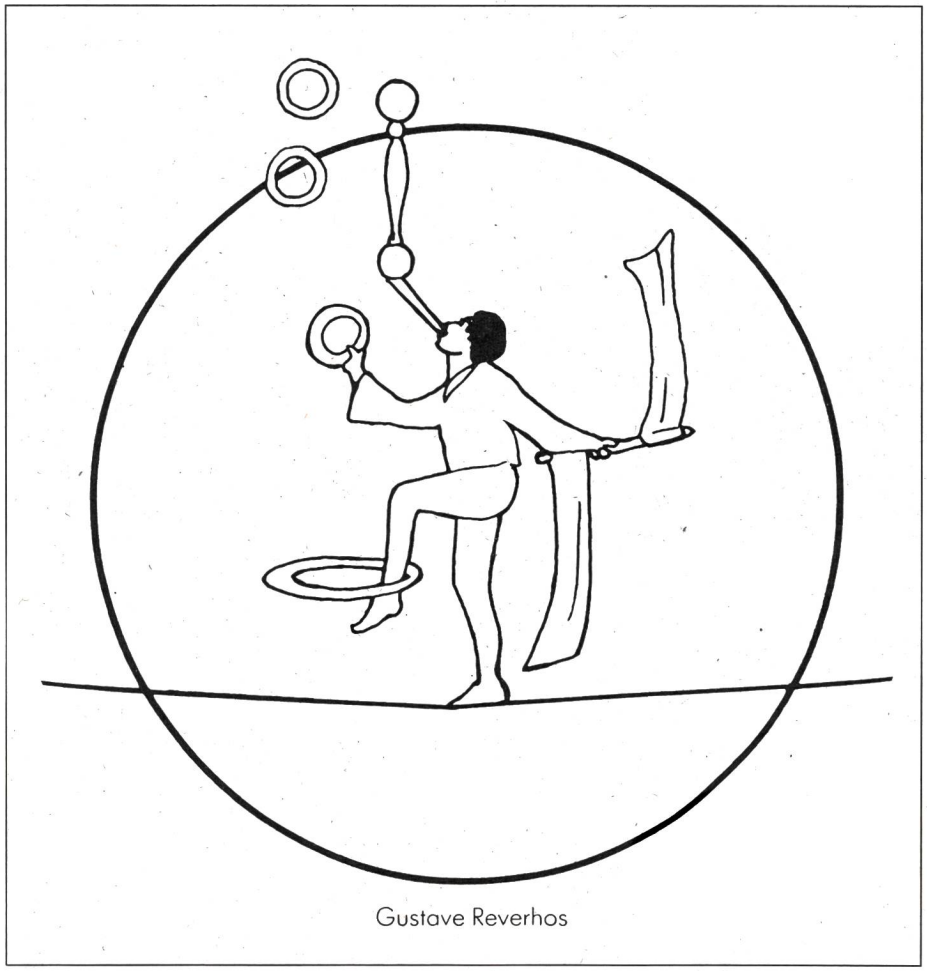
Ici comme pour les autres activités sportives, un bon échauffement facilite le travail. Il est inutile de poursuivre trop longtemps des formes d'exercice que l'on maîtrise bien. Garder toujours un parfait contrôle du matériel à disposition.

L'introduction d'exercices d'assouplissement et de décontraction à intervalles réguliers facilite le travail et le rend plus efficace. Plus on variera la façon de jongler avec une ou deux balles, plus on aura de facilité, par la suite, à s'adapter à la jonglerie à trois, voire à quatre balles!

«Celle ou celui qui a réussi une cascade à trois balles voudra instinctivement se lancer dans d'autres figures. En fait, l'art de jongler n'a pas de limites: on peut toujours rêver d'ajouter une balle à son record personnel!»

En guise de conclusion

La jonglerie est si variée dans ses mouvements et elle fait prendre si fortement conscience de son corps qu'elle permet, par voie de conséquence, de mieux maîtriser les autres problèmes de même ordre, qu'ils émanent du sport ou de la vie de tous les jours.



Les grands jongleurs aiment combiner cet art avec un exercice d'équilibre (corde tendue comme ici, échelle, etc.).