

Les activités de COORDINATION / CIRQUE

Quelques idées aux différents engins

Explication des pictogrammes :



Idées pour progresser ...



Voir aussi les documents ...



A noter ...



Liens utiles / à voir aussi ...

Monocycle



- S'asseoir sur la selle et « jouer » avec l'appui sur les pédales pour sentir comment se fait l'appui sur la selle.
- Se tenir à deux mains pour ses premiers mètres...
 - entre deux supports fixes (mur, barres parallèles, bancs, caissons, etc.)
 - à deux cannes suédoises, bâtons de ski, etc.
- Se tenir que d'une seule main quand les mouvements deviennent plus fluides.
 - S'appuyer de moins en moins en longeant un support fixe
 - Tenir la main d'un camarade
- Démarrer depuis un support (p.ex. caisson) et essayer de rouler le plus loin possible
 - Quand les tours de roue s'enchaînent de manière plus fluide, essayer de revenir à son point de départ.
- Démarrer sans support (voir [quelques méthodologies](#) en ligne)
- Rechercher les challenges en créant de la difficulté. A l'école, éviter toutefois les défis présentant un danger pour les élèves (p.ex. rouler sur un banc).
Le simple fait de réaliser un slalom ou de rouler entre deux tapis de sol (distants de 15cm) représente déjà un joli challenge sans accroître les risques.



- Ne pas trop se pencher en avant (en cassant le corps)
- En cas de chute, chercher d'abord à ne pas se faire mal avant de chercher à rattraper le monocycle. Il est (en principe) fait pour tomber !
- Si vous savez marcher et faire du vélo, alors vous connaissez les deux habiletés nécessaires au monocycle : se déséquilibrer vers l'avant et pédaler pour avancer... Il faut du temps, mais ça vient...



- Fiche d'activités en 4 niveaux, document PDF disponible sur le site



- ➔ <http://christophetacchini.com/monocycle/index.html>

Balles



- D'innombrables manières de jouer avec les balles sont possibles. Que ce soit sur place, en effectuant divers mouvements avec les mains (frapper), le corps (tourner, toucher le sol, lancer sous la jambe ou dans le dos), etc., toutes les idées seront bonnes et beaucoup vous viendront sur le moment...
 - Avec 1, puis 2, puis 3 balles
- Echanges avec un partenaire, face à face. Varier la manière de lancer / recevoir.
 - 10 échanges comme ceci, puis 9 comme ça, puis 8 ...
 - Augmenter la distance seulement si les réceptions sont bonnes* (réussir 4 passes consécutives avant de reculer).
- Jongler et bouger :
 - Se lancer une balle à soi-même vers telle ou telle cible (repère au sol). Varier les lancers / réceptions / mouvements à réaliser pendant le vol de la (des) balle(s)
 - Par 2, lancer sa balle verticalement et changer de place avec le partenaire pour rattraper sa balle.
- Jongler et réfléchir... Enchaîner 2, 3, 4 mouvements « simples »
 - Faire inventer les enchaînements par des (groupes d') élèves
- En changeant ses habitudes : jongler couché, « jongler arrondi ».
- Jeu de la passe à 10. Dernière passe / réception spéciale pour marquer le point.



- * Les balles sont faites pour retomber au sol, mais pas pour être lancées « loin » (usure prématurée de la membrane).
- Jongler à genoux (cela évite de devoir se baisser à chaque fois pour les ramasser ;o)
- Faires des cercles latéraux avec les mains. Si l'élève avance en jonglant, c'est que ses mouvements sont probablement dans le mauvais plan (frontal au lieu de sagittal).
- Epaules relâchées, sans oublier de respirer...



Documents PDF disponibles sur le site

- Méthodologies pour apprendre à « jongler à 3 balles » et « jongler à 4 balles »
- Répertoire d'idées d'exercices personnels avec balles



- YouTube : p.ex. [Juggling Tricks With Niels Duinker](#)
- Magnifique répertoire de mouvements de jonglage : [Didier Arlabosse](#)
- Méthodologie Mister Babache, brochure « [Les balles](#) » ([jonglerie.com](#))

Diabolo



- Commencer par accélérer le diabolo, en le roulant au sol, puis soulever les baguettes en fouettant avec la ficelle.
Faire attention notamment à :
 - Sa position et tenue devant le diabolo (être face au diabolo)
 - L'inclinaison du diabolo (pencher en avant / arrière)
 - Bien accélérer le diabolo pour qu'il ait une bonne inertie avant toute figure
- Lancer / rattraper : lancer en écartant les baguettes (et non en montant les bras !) et rattraper avec la ficelle tendue, proche de la baguette « motrice ».
 - Enchaîner les lancers
 - Accélérer le diabolo uniquement en le lançant (sa trajectoire forme alors un cercle)
- Une fois ces bases acquises et le feeling venu, les limites ne dépendent que de votre imagination et du temps consacré à cette activité, tant les figures sont variées. Parmi elles, on peut nommer les satellites, les nœuds, les lâchers de baguettes, ...
Et les enchaînements de figures ensuite sont quasiment illimités... tant que le diabolo tourne !
- Jongler avec un ou plusieurs partenaires :
 - S'échanger un diabolo (note : dans une position de face à face, les jongleurs devront penser au sens de rotation du diabolo pour éviter de le freiner)
 - Se passer deux diabolos simultanément à deux jongleurs (3 à 3 jongleurs), etc.
- Par la suite, on pourra essayer de jongler avec deux diabolos, et les meilleurs jongleurs en mettront encore davantage...



- Le rangement du matériel n'est pas à négliger, afin d'éviter de retrouver une salade de nœuds la leçon suivante.
- Les diabolos sont faits pour tomber au sol, même d'assez haut, mais il y a quand même des limites. Les diabolos en plastiques seront plus sensibles aux chutes que ceux en caoutchouc.
- Eviter d'écraser les calottes en passant la ficelle dessous, cela n'est vraiment pas nécessaire.
- Lorsque le diabolo s'emmêle en jonglant, la ficelle donne vite l'impression de faire des nœuds qui seront horribles à démêler. Or, en gardant les baguettes dans les mains et en manipulant le diabolo avec les pieds, les « nœuds » seront très faciles à défaire...
Vidéo explicative sur le site ([ici](#))



- Fiche d'activités en 4 niveaux, document PDF disponible sur le site, et ses annexes



- ➔ <http://christophetacchini.com/diabolo/index.html>
- ➔ Méthodologie Mister Babache, brochure « [Le diabolo](#) » ([jonglerie.com](#))

Massues



- Progression maîtrisée de demi-tour en demi-tour
 - ½ tour, 1 tour, 1½ tour, 2 tours, etc.
 - Jongler avec la main droite / gauche, puis de l'une à l'autre
 - Jongler avec 2 massues à la fois
- Jongler en cascade (l'une après l'autre avec échange de côté)
 - Avec 2 massues
 - Jongler toujours dans l'ordre d-g, d-g, d-g ... puis l'inverse
 - Alternner le côté du premier lancer à chaque fois (la même massue est toujours lancée la première)
 - Avec trois massues
 - Démarrer depuis la droite / gauche
- Jongler à 2 avec 3 massues



- Avant de les lancer, tenir les massues horizontales et par le manche, le pouce près de la jonction avec le corps de la massue
- Epaules relâchées et poignets souples



- Fiche d'activités en 4 niveaux, document PDF disponible sur le site
- Méthodologie Mister Babache, brochure « [Les massues](#) » ([jonglerie.com](#))



- ➔ YouTube : [How To Juggle Clubs – Tutorial \(Niels Duinker\)](#)

Bâton du diable



- Commencer en se passant le bâton au sol, d'une baguette à l'autre
 - En l'air : chercher gentiment à le soulever en le « frottant vers le haut » avec les baguettes
 - Essayer ensuite de donner plus de rotation pour effectuer des tours entiers
- Plus simple : de la position illustrée, effectuer des demi-tours, puis des tours entiers avec le bâton du diable. Rattraper en amortissant le bâton pour qu'il ne tombe pas.



- Poignets très souples, rechercher toujours à amortir le bâton avant de le relancer (ne pas le frapper avec les baguettes, même si une légère « frappe » est inévitable).



- ➔ YouTube : [Devil stick tutotial \(Niels Diunker\)](#)
- ➔ Méthodologie Mister Babache, brochure « [Le bâton du diable](#) » ([jonglerie.com](#))

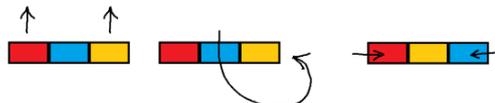
Boîtes à cigare



- Commencer par faire des quarts puis demi-tours avec une des boîtes latérales, sans les lâcher



- Chercher à donner différentes rotations à la boîte centrale avant de la rattraper
- Exemple de challenge intéressant :



- Jongler au-dessus d'un tapis de sol; les boîtes tombent fréquemment au sol et coûtent très cher.
- Commencer éventuellement à genoux pour les premiers mouvements simples
- Utiliser tout le corps (bras, épaules, jambes) pour plus de souplesse / fluidité
- Essayer de garder un rythme entre les différents lancers



- YouTube (p.ex. « [Incredible Cigar Box Juggling](#) »)
- YouTube : [Niels Duinker cigar box tutorial](#)

Poi



- Faire tourner les pois simultanément en avant, et trouver comment les faire tourner en arrière sans les arrêter (note : en faisant un demi-tour sur soi-même)
 - Idem en les tournant de manière alternée
- Le papillon : faire tourner de manière symétrique (mais les mains légèrement décalées) les pois devant soi
 - Avec passage des mains aller-retour au-dessus de la tête
- La poursuite : les pois se suivent dans un mouvement ressemblant à un « 8 » aplati
 - Idem, mais les mains sont décalées (G en haut pendant que D en bas)
- Le mouvement clé des pois : « the weave ». Faire tourner les pois de part et d'autre de soi, en ayant toujours les mains croisées. Difficile à expliquer, ce mouvement peut se travailler au ralenti avec 2 massues.
 - Chercher à effectuer un demi-tour, ce qui obligera à faire tourner les pois (et dont les mains) dans l'autre sens.



- Plus les élèves vont vouloir tourner vite les pois, plus les mauvaises manipulations risquent de faire mal. C'est logique, mais toujours utile de le rappeler...
- Poignets très souples
- Des pois peuvent être très simples à fabriquer : une paire de chaussettes longues (ou paire de collants) et deux balles de tennis...



- Fiche d'activités en 4 niveaux, document PDF disponible sur le site



- Home Of Poi > apprendre > [Cours pratique de Poi](#)
- Méthodologie Mister Babache, livre sur les pois : « [Le poi](#) » ([jonglerie.com](#))

Pogo Stick (bâton sauteur)



- Effectuer un certain nombre de sauts (progressifs) sur place
- Réaliser un trajet déterminé et simple en ligne droite (2m, puis 3, 4, ...).
 - Effectuer un aller-retour, en tournant autour d'un objet défini
 - Réaliser un slalom



- Bien serrer le stick contre sa ceinture lors des sauts
- Attention à ne pas sauter dans des cerceaux (comme cible), car ces derniers pourraient se casser en sautant dessus avec le pogo stick.
- Un travail soutenu de gainage se fait durant les sauts

Rolla Bolla



- Les bases :
 - Se tenir à un support ou un camarade pour trouver l'équilibre
 - Lâcher le support et maintenir l'équilibre seul
 - Démarrer seul
- Une fois en équilibre... effectuer différents exercices « simples », tels que :
 - Se baisser pour toucher la planche et se relever
 - Se faire des passes seul (contre un mur avec un ballon) ou avec un partenaire (sur un autre rolla bolla ou non).
 - Tirs au panier de basket (hauteur « mini »)
 - Positionner ses pieds l'un devant l'autre sur la planche → 
- Créer / compléter : tout en étant en équilibre,
 - tenir un bâton en équilibre sur une main
 - dribbler avec 2 ballons différents
 - jongler à 3 balles



- Fixer le bassin en pliant légèrement les genoux. Le tronc ne devrait pas bouger.
- Les planches munies de « stops » aux coins inférieurs sont un peu plus sûres, car le cylindre ne peut pas s'échapper de la planche.
- La taille du cylindre et la présence ou non de segments caoutchoucs modifient la difficulté de l'engin.



- Fiche d'activités en 4 niveaux, document PDF disponible sur le site

Pedalo (simple et double) et Rouleau



- Même genre d'exercices que pour le rolla bolla
- S'aider d'une canne au début pour les élèves qui auraient plus de peine



- Fixer le centre de gravité en pliant les genoux
- Plus de vitesse = chutes plus dangereuses



- Fiche d'activités en 4 niveaux, document PDF disponible sur le site

Speed Stacking



Voir document « Activités avec des cups » (lien ci-après).

- Activités de base :
 - Monter une pyramide de 3 ou 6 gobelets le plus rapidement possible en partant d'une pile de gobelets (cups).
 - Monter puis démonter une ou plusieurs pyramides
- Puis réaliser des concours de vitesse avec un partenaire. Les mains commencent et finissent sur le support (p.ex. caisson).
- Effectuer des estafettes par équipe avec une ou plusieurs activités de coordination fines (avec les gobelets)



- Le principe de base est d'alterner les mouvements des mains g/d pour plus de rapidité.
- La hauteur du support a une influence non négligeable sur la capacité à réaliser des mouvements rapides et fluides.



- Documents PDF disponibles sur le site
- Dossier « Activités avec des cups »
- Fiche pour apprendre « La Cup Song – en 10 étapes »
- Fiche pour décomposer les étapes du « Speed Stacking – le cycle »



- ➔ Clip d'Anna Kendrick - [Cups](#) (Pitch Perfect's "When I'm Gone")
- ➔ Exemple de compétition de [Speed Stacking](#) (non, ce n'est pas accéléré...)

Remarques

Malgré l'aspect ludique de la plupart des activités de coordination, en apprendre une nouvelle peut s'avérer être un vrai casse-tête... De ce fait, on essaiera de :

- Travailler par petits moments de 15-20 minutes
- Alternier le connu et la découverte
- Proposer des petits défis ou activités à plusieurs (aspect ludique)
- Evoluer dans le calme, en se rappelant que la vitesse et précipitation ne font qu'augmenter le risque en cas de mauvais mouvement.

Documents en ligne pour ordinateur

Support de cours en pdf¹ :

→ www.christophetacchini.com > accès > [formation continue](#)

Nom d'utilisateur : fc_coord Mot de passe : ovro18

... et pour les appareils mobiles



Version mobile
du site



Quelques documents de coordination
accessibles directement via
votre smartphone ou tablette

Acquérir du matériel

Je suis volontiers à disposition en cas de questions liées au matériel utilisé.

Contact

www.christophetacchini.com
info@christophetacchini.com

¹ disponible en ligne pendant environ une année