

« JUGGLING FOR PEACE »,

Stage de Jonglerie à Avignon, Maison pour tous de Champfleury.
Dimanche 30 octobre au mercredi 2 novembre.

Organisé par L'association Bulle de Cirque.

Ce stage rentre dans la préparation de « La Bohême pour la Paix » tournée d'été de la compagnie Dorn Ha Dorn Trovadores. Ce projet est un laboratoire d'expérimentation collective pour la promotion de la Vie sur Terre.

Jour 1 : SITESWAP, inspiré et transmis par Denis PAUMIER.

Théorie :

l'origine 3 3 3 3 3 3 3 3...

DGDGDGDGD...

changement de site et inversion de l'ordre des balles lancées

notion de rythme : il est lié à la hauteur du lancer (rapide bas et lent haut)

notion de période (p): séquences de lancers répétés, (exemple 423 p=3 ; 53 p=2)

les notes du jongleur : un alphabet chiffré

les différents lancers 1 3 5 7 impairs changement de main

2 4 6 pairs pas de changement

clé numéro 1

vérifier que chaque main reçoit et lance une balle

à l'aide de l'écriture de plusieurs période

exemple 423423423 placer des flèches pour suivre le rythme des balles

clé numéro 2

vérifier que la séquence fonctionne

connaître le nombre de balles d'une séquence inconnue

nbr de balles = (somme des lancers) / période

si le nombre est entier, il indique le nombre de balle

si le nombre est décimal, la séquence est impossible

Échauffement :

basé sur les portes, à 1 balle sur chaque note en déplaçant le jonglage à travers les portes

introduction rapide des fenêtres

Postures :

technique russe transmise par Serguei IGNOTOV

visualisation du rectangle créé par les sommets des balles

trajectoire des balles dans les diagonales de ce rectangle

regard au niveau du milieu de l'arête du haut

présentation des différents points d'équilibres, recherche d'équilibre à 1balle

Jour 2 : Jonglage cubique, inspiré par Jérôme Thomas transmis par Phillippe Ménard.

Théorie :

Percevoir la sphère qui nous entoure, placer son regard devant soi en cherchant à voir tout ce qui se passe dans cette fenêtre, pouvoir observer en même temps toute la demi sphère qui est devant nous. Les balles se déplacent à l'intérieur tout comme la vie qui se déroule devant le jongleur, laisser aux yeux le loisir de faire leur travail et au cerveau de reconstituer les images. Ne pas suivre des yeux la trajectoire des balles.

Echauffement :

à partir des doigts de pieds jusqu'à la tête faire des rotations de chacune des articulations dans les deux sens

Jonglage collectif :

tenir son jonglage 3 balles : se placer dans le rythme du groupe, synchroniser, écouter le rythme

jonglage dans le mouvement sur un tempo stable se déplacer, ralentir accélérer, poser un genou à terre, poser les fesses par terre...

jonglage du Yogi : BabaHaut, introduction du quart de tour, demi tour et pirouette

Jonglage dans le mouvement avec rupture en introduisant des équilibres.

Postures :

les axes le 3 de haut en bas puis de droite à gauche, le mouvement du corps part du bassin

Chevalier servant : poser un genou par terre

Oiseaux englués dans le pétrole : sur le dos jonglage avec les jambes serrées, une balle est déposée sur le genou et glisse vers les pieds.

Jour 3 : Fluid Juggling, inspiré et transmis par Stefen Sing.

Théorie :

Jonglage dans l'énergie du mouvement, prise d'appuie au sol prépondérante et flexibilité corporelle pour le reste du corps. L'élasticité est de rigueur, spirales, mouvements circulaires, sentir l'eau qui est en nous à travers le jonglage.

Comprendre les équilibres et déséquilibres induits par les lancers, se débarrasser des moindres tensions corporelles, pas de rupture dans le mouvement, essayer d'agrandir ses gestes, de donner de l'ampleur à son jonglage, être libre.

Echauffements :

3 balles dans le siteswap 3

tenir le tempo, ralentir le tempo, l'accélérer
chercher la sphère en tenant le 3

1 balle décomposition du mouvement

la pelote basque : le catch permet d'engendrer un nouveau mouvement

La Chute : source de créativité

Le jongleur sait que sa balle prend une mauvaise trajectoire. Il doit travailler cette phase pour l'inclure dans une séquence jonglée avant que le public ne le remarque.

Problématique de la balle qui tombe à résoudre dans le mouvement.

Déposer sa balle au sol délicatement, la relever sans rupture dans l'harmonie du déplacement.

Perdre une de ses balles, rester dans son jonglage, chercher la balle perdue, puis trouver un moyen de la reprendre toujours dans le mouvement.

2 balles à tenir en équilibre ou pinces tout en étant mobile.

Posture :

Chercher à représenter à travers le jonglage son oiseau du bonheur.

Préparation du Teaser « Juggling for Peace »

Jonglage collectif dans un espace restreint, isoler un jongleur pour un solo pendant les mouvements, isoler un jongleur posture pendant les équilibres.

Jour 4 : Restitution sous la forme d'un teaser, en hommage à Viktor Kee.

Viktor est un jongleur, hors normes qui voue sa vie à son art, aux cotés duquel j'ai eu la chance de recevoir et de comprendre un peu ce sentiment de Paix. C'est une des clé du vivre ensemble qui m'a été donnée à travers le jonglage et le travail sur le corps. La Paix, c'est aussi un challenge individuel que de tendre vers cette paix intérieurs pour l'instaurer autour de soi.

Echauffement

gainages et renforcements musculaires

Postures :

la balle du coeur

Travail collectif pour la vidéo

Ce stage a été donné par Emmanuel Delatouche, jongleur solidaire de la Compagnie Dorn Ha Dorn Trovadores. Les oiseaux mazoutés est mon numéro de jonglage solo il est sur viméo et sur you tube en moins bonne qualité. dhdt.blogspot.com

Merci à tous pour votre participation.

Philippe jouait « Ascenceur, une fantasmagorie pour l'élévation des gens et de leur fardeaux », que votre jonglage puisse vous procurer ce sentiment de plénitude, d'évasion et de bonheur.

Site Internet de la Bohème pour la Paix

<http://labohemepourlapaix.ouvaton.org/>

Compagnie Dorn Ha Dorn Trovadores

La Gare 56140 Pleucadeuc – 06.62.29.97.94 – dornhadorn@yahoo.fr