

# KASKADE

## MAGAZINE EUROPÉEN DE JONGLERIE

### SOMMAIRE

Page <i>Kaskade</i>		Page édition française
4	Spectacle	2
8	Voyage	2
10	Atelier	3
12	Projet	3
16	Convention - Israël	4
28	Monocycle	5
30	Catastrophes	6
30	Portrait	7
40	Entraînement - Passing	8
42	Entraînement - Jonglage	9
48	Entraînement - Boîtes à cigares	10

### EDITORIAL

Un soleil radieux, nager dans un lac, des percussions, de la musique, chanter sur la plage – ahh, tout cela me rappelle une convention internationale. De plus j'ai l'honneur de taper la liste des artistes que nous verrons probablement lors de l'un ou l'autre des spectacles à Svendborg lors de la Convention Européenne cette année – jetez un œil à la section Evènements. Je salive déjà. Les organisateurs ont à l'évidence travaillé d'arrache-pied et beaucoup fait jouer leur relations.

Comme d'habitude : venez me rencontrer sur le stand, pour transmettre vos requêtes, suggestions, critiques, articles, nouvelles adresses, rencontres de jonglerie, etc., ou juste pour discuter. Ma table ne sera probablement pas près des stands des autres fournisseurs d'articles de jonglerie, mais quelque part près de l'entrée du gymnase. Pour trouver le stand *Kaskade* et les horaires d'ouverture, regardez le tableau d'affichage des messages de la convention.

Une dernière requête. Si vous souhaitez renouveler votre abonnement, amenez la monnaie en euros. Merci d'avance.

*Gabi Keast*

Rencontre Européenne de Jonglerie, Svendborg

Danemark, du 5 au 13 août 2003

[www.ejc2003.dk](http://www.ejc2003.dk)

### DÉTAILS DE PUBLICATION (voir aussi *Kaskade* p. 2/3)

3/2003 N°71

Ceci est un supplément à *Kaskade*, Europäische Jonglierzeitschrift, European Juggling Magazine, ISSN 1432 9085  
Directeurs de publication, Gabi & Paul Keast,  
Schönbergstr. 92, D-65199 Wiesbaden, Allemagne,  
Tel: +49 611 9465142, Fax: 9465143,  
Email : [Kaskade@compuserve.com](mailto:Kaskade@compuserve.com),  
Site web : [www.kaskade.de](http://www.kaskade.de)

Les articles ou les lettres portant un nom n'expriment pas forcément l'avis de la rédaction. La reproduction même des extraits exige l'autorisation formelle et écrite de la maison d'édition.

Mode de parution: trimestrelle  
Prix d'achat: €4,70; US\$4.99  
pour un abonnement: €20,00; US\$22.00  
Formulaire de commande pour un abonnement  
voir *Kaskade* p.59

Grand merci aux traductrices et aux traducteurs de cette édition :

Marc Zischka, Jean-Baptiste Hurteaux,  
Fabienne Hourtal, Pascal le Merrer, Elisabeth Wiedmann,  
Arnaud De Grave, Julien Rolland, Christophe Huette,  
Michel Arets

## Stage TV

Lisa Gräf, Vienne, Autriche

Un spectacle multimédia qui tente de réunir sur scène vidéo et action réelle a été présenté au festival du Danube à Krems, Autriche, et sera en tournée en Allemagne, en Autriche et en Suisse ces prochains mois.

Où est la réalité, où est l'illusion ? La production suisse Stage TV s'approche de ce thème à l'aide des technologies les plus modernes. Trois artistes (Romano Carrara et le duo Scacciapensieri, Cornelia Clivio et Lorenz Matter), un video designer (Ralph Wiedermeier) et une présentatrice de télévision (Daniela Lager, qui n'apparaît que sur l'écran, donc virtuelle) ont composé un spectacle multimédia dans lequel les technologies télévisuelles et informatiques communiquent avec les arts corporels. Les illusions et les images sont créées aussi bien avec les techniques de cirque qu'avec toutes les possibilités graphiques qu'offre l'informatique. Les trois écrans de télévision sur la scène font partie intégrante du spectacle. L'action est menée non seulement par les acteurs mais elle émane également des machines. C'est ainsi qu'un dialogue s'instaure entre la présentatrice à l'écran et les artistes réels, ou que les acteurs se saisissent du monde de la télévision et que leurs bras apparaissent à l'écran. Le thème de la réalité virtuelle s'applique au monde de l'ordinateur mais aussi à celui de la télévision. L'impression qui en découle n'est

pas celle d'un spectacle filmé pour être diffusé plus tard mais plutôt celle que le téléviseur même est un élément à part entière du spectacle sur scène. Cela est aussi une très bonne idée.

L'une ou l'autre de ces approches - l'incorporation des techniques télévisuelles ou informatique dans le spectacle - aurait à elle seule fourni suffisamment de matériel pour une soirée réussie. Le mélange des deux media, combinés avec beaucoup de numéros artistiques, de nombreux gags, de la comédie et des éléments de spectacle classique, faisait parfois un peu trop. J'ai trouvé que le fil conducteur se perdait de temps en temps, emmêlé dans le détail des idées.

Les possibilités des technologies sont exploitées au maximum - et c'est à peine croyable tout ce qu'il est possible de faire en une seule soirée - mais l'espace manque pour que la personnalité des acteurs réels se développe pleinement. Cornelia Clivio, par exemple, nous apparaît d'abord comme une assistante coincée qui remplace au pied levé quelqu'un dans un numéro de monocycle, et tout à coup devient une artiste rayonnante d'assurance puis finit par le rôle d'une femme amoureuse. La relation de l'artiste au médium virtuel n'est pas clairement établie. Cela est plutôt réussi pour Romano Carrara. Son rôle est bien défini et il colle bien à l'image qu'on lui donne d'un scientifique télévisuel fou qui veut créer un artiste infailible. Bizarrement créé par le professeur Würmli (qui n'existe que sur l'écran du téléviseur !), Romano joue un ordinateur-jongleur impeccablement

programmé qui présente un numéro de 5-4-3 balles hyper-rapide et sans une seule fausse note. L'humour n'est pas oublié - comme lorsque la « programmation » s'avère finalement imparfaite et que les erreurs surgissent.

En ce qui concerne leurs talents artistiques et techniques, le Duo Scacciapensieri n'a rien à envier à Romano Carrara. Ce sont de vrais maîtres en acrobatie et sur le monocycle. Cependant les circonstances gâchent un peu le plaisir du spectateur : lorsque Lorenz Matter se balance sur son monocycle, les 120 cm sont cachés à 80% du public par les personnes des premiers rangs. Et lorsqu'il tient Cornelia Clivio par les épaules sur la girafe, on ne la voit que jusqu'à la taille, le reste étant caché par les spots. Dans cette mesure on peut dire que les organisateurs du festival n'ont pas facilité la tâche des artistes. C'est évident qu'il est difficile de jouer bien dans un espace réduit, avec un plafond bas, par une température de 30° et sous la chaleur des spots, sans ventilation.

Néanmoins l'interaction constante avec le médium télévision gagne en fluidité et en crédibilité au fur et à mesure de l'avancement du spectacle, et la distinction entre le monde réel et le monde virtuel s'évanouit. Dans le dernier numéro avant l'entracte, par exemple, les artistes ont des lampes dans les mains et en les allumant et les éteignant au rythme des effets de lumière sur les écrans de télé, ils créent une parfaite chorégraphie de lumière.

Dans la seconde partie, le spectateur est à nouveau confronté au monde de la télé. Une parodie d'émission de télé-achat brillamment

exécutée sert de cadre à la démonstration d'un nouvel appareil de fitness, constitué d'une échelle et de supports d'acrobatie, et de prétexte à un numéro d'acrobatie comique. Puis les téléviseurs redeviennent des écrans où passent des animations informatiques, accompagnement visuel formidable d'une session de percussion : chaque coup sur la télé produit non seulement du son mais aussi des vagues colorées. Le crossover est également appliqué avec succès au numéro de jongle dans lequel les écrans deviennent une partie intégrante des motifs créés par les accessoires de jonglage. La coordination entre les vrais jongleurs et les vidéos est absolument impeccable. D'abord les anneaux roulent sur les trois téléviseurs puis ils passent « dans » les télé. L'illusion est parfaite, l'action live se mêle parfaitement à l'action virtuelle. Le jeu entre les composantes artistiques et techniques du numéro acrobatique de fin est également très réussi. Des icônes techniques à l'écran se fondent peu à peu en silhouettes humaines et l'ambiance générale ainsi que des éléments individuels spécifiques de cette acrobatie à deux se reflètent sur les écrans. En terme de coordination des différents media, c'est ce numéro qui se rapproche le plus de ce que j'espérais de la soirée. Plus tard, j'ai eu l'impression qu'on a parfois après avoir passé une soirée devant la télé, quand on n'a fait que zapper sans avoir vu un film ou une émission en entier, sans avoir fait l'expérience de quelque chose de complet et d'homogène. Mais la grande majorité du public était absolument enthousiasmé.

## Où en est le Captain Bob's Circus... ...et qui sont les Sprockets ?

Nicole Bäumer, Hambourg, Allemagne

La dernière participation du Captain Bob's Circus Bar à une Convention européenne de jonglage remonte à 1997. C'était à Turin. Depuis, les habitués des conventions demandent souvent, l'air déçu : « Les Captain Bob ne sont pas là ? Qu'est-ce qui leur arrive ? »

Pour ceux d'entre vous qui n'ont jamais entendu parler du Captain Bob's Circus, voici un résumé de son histoire.

Vers 1990, une douzaine de jeunes gens partageant la même passion pour l'aventure décident de monter un grand spectacle de cirque en plein air, d'une durée de trois jours. À l'affiche : comédiens de rue, jongleurs, artistes professionnels et musiciens. La piste de cirque à ciel ouvert est délimitée par leur 8 ou 10 camionnettes garées en cercle. Seul problème : ils n'obtiennent la permission de s'installer que pour une journée, au lieu des trois prévues. C'est alors qu'ils partent en tournée. Au fur et à mesure du

voyage, la troupe s'agrandit jusqu'à compter entre 30 et 35 personnes, dont une formation musicale qui bourlinguera avec eux pendant plusieurs années. Chez Captain Bob, les tâches sont bien réparties. Charley Dancy, par exemple, est chargé d'obtenir les permissions nécessaires pour se produire sur tel ou tel terrain. Scott doit s'assurer de la cohésion du groupe et du bien-être de chacun. Izzy est directrice artistique. Parallèlement au spectacle, le Circus Bar se développe avec comme seul objectif de vendre à boire et à manger, le tout quasiment à prix coûtant et dans une atmosphère amicale et détendue. C'est Jules qui, en 1991, les invite à leur première Convention européenne (à Vérone). Le reste appartient à l'histoire. Et en 2003, où en sont donc les Captain Bob ?

Nous les avons retrouvés à la convention néo-zélandaise, où ils présentent un numéro d'acrobatie à deux lors du spectacle tout public. Ils voyagent sous un nom d'emprunt, « The Sprockets ». En effet, la troupe originale s'étant séparée, Izzy et Scott, propriétaires du bus légendaire, se sont lancés dans un nouveau projet : faire le tour du monde en bus à impériale !

L'idée est née en 1997, au cours du premier vrai long voyage des Captain Bob (ou ce qu'il en restait), à destination de la Géorgie. Lors de cette tournée, Izzy prend qu'elle est éceinte. Elle et son partenaire décident alors d'attendre la naissance de Theo avant de se lancer dans leur expédition. Une fois partis, ils donnent des spectacles de rue et des représentations rémunérées dans des centres touristiques, afin de réunir

## Comment est votre cerveau ?

**Atelier aux balles avec Maksim Komaro aux « JonglierKatakomben » à Berlin.**

Lisi Perner, Vienne, Autriche  
Photo : Cristiano Fondelli

Qu'est ce qui fait un bon atelier ? a) apprendre de nouvelles figures, b) repousser vos limites en jonglerie, c) penser que tout vaut la peine d'être écrit ? Si vous répondez oui aux trois questions, vous allez probablement vous retrouver entouré d'une pile de papier couverts de notes et de diagrammes que vous vous allez devoir essayer de déchiffrer une fois rentré à la maison. C'est ce qui m'est arrivé lors de l'atelier de Mars dernier. Maksim Komaro avait été invité aux « JonglierKatakomben » (Catacombes de la jongle) à Berlin pour quelques jours afin d'y animer un atelier de massues et un atelier de balles...

Pour commencer, Maksim nous a fait revenir à la cascade à 3 balles et nous a fait quelques suggestions sur la façon dont nous pouvions jouer avec. Par exemple, le point auquel les balles se croisent peut être déplacé verticalement, vers le haut ou vers le bas. Ou bien la main gauche peut lancer vers un point de croisement haut tandis que la main droite peut lancer vers un point de croisement bas. La même chose s'applique au rythme des lancers. Vous pouvez

soit lancer très rapidement, juste après que la balle précédente ait été lancée, soit tenir la seconde balle longtemps, et la lancer juste avant de rattraper la première. Maintenant voyons la même chose avec quatre balles : la main gauche lance rapidement des balles décrivant des cercles vers l'extérieur, tandis que la droite lance lentement. Et votre cerveau commence à travailler dur.

Pour s'entraîner à utiliser les deux mains indépendamment l'une de l'autre, vous n'avez besoin que de trois balles : deux dans une main, la troisième dans l'autre. Les deux balles décrivent des cercles vers l'extérieur, chacun des lancers marquant le rythme. La deuxième main porte la balle, et décrit un carré dans les airs. Cela devrait vous prendre deux temps pour parcourir un côté vertical, et un temps pour un côté horizontal.

Ou bien : laissez la troisième balle de côté et utilisez-en seulement deux, une dans chaque main. Démarrez en même temps et lancez les deux balles en colonnes. Sauf que l'une va à la hauteur d'un lancer de 3 balles, pendant que l'autre va à la hauteur d'un lancer de 7 balles. Une fois que votre cerveau arrive à arrêter de synchroniser les balles de sorte qu'elles aillent à la même hauteur, la prochaine étape est de les lancer croisées.

Maksim exécute ces étapes, puis ajoute la troisième balle, réduit la figure à une cascade, démontre le processus entier dans le sens inverse, réduit cette figure à une boîte, puis lance une question : « cela signifie-t'il que la boîte est la version inversée de la cascade ? ». L'étonnement règne autour de lui. Si vous voulez en savoir plus sur les détails (et la

assez d'argent pour la prochaine traversée en ferry. Ils jouent pour toutes sortes de publics, des enfants des rues en Inde au sultan de Brunei. Après le spectacle, ils font leur demande de visa et se mettent à la recherche des compagnies maritimes offrant les meilleurs tarifs à destination du port d'escale suivant. Tout se passe bien jusqu'à leur arrivée en Australie, où les autorités leur interdisent de séjourner pendant plus d'une semaine. Maigre consolation : la Nouvelle-Zélande les accueille à bras ouvert. Ils obtiennent un visa de travail d'un an et un visa scolaire pour Theo.

Au moment où vous lisez cet article, les Sprockets sont probablement au Chili ou au Pérou, d'où ils rejoindront ensuite l'Amérique du Nord. Pour cette partie du voyage, la bande des trois a tou-

jours besoin de sponsors... et d'aide pour obtenir des visas ! Si vous voulez aider ou même rencontrer les Sprockets en route, vous pouvez leur envoyer un e-mail à l'adresse suivante : info@thesprockets.com. Leur site internet (www.thesprockets.com) contient de plus amples informations sur leur tournée.

Leur projet pour l'avenir est de s'établir quelque part, peut-être en Italie, en France, ou pourquoi pas en Nouvelle-Zélande (mais certainement pas en Angleterre), et de travailler sur un nouveau spectacle. Dixit Izzy : « J'aime voyager, mais ma vraie passion, c'est le cirque. L'Europe me manque, car c'est une réelle source d'inspiration. »

Voilà qui nous permet d'espérer revoir le Captain Bob's Bar à une Convention européenne.

raison pour laquelle la réponse est « Non ») relisez l'article de Maksim dans *Kaskade* 61, dans lequel il parle de lancers à des hauteurs différentes.

En fait, il y eut de nombreuses occasions d'être étonné lors de ce week-end. Par exemple, lorsque Maksim jonglait à trois balles d'une main et à deux de l'autre, puis passait sans transition à une cascade à 5 balles, et revenait à la figure initiale.

Pour mettre un terme à notre fascination, cependant, il a modestement continué pour nous montrer où étaient ses limites en jonglerie à l'heure actuelle. Quand il transmet sa technique, il va là où sont ses étudiants, prenant chacun d'eux à son niveau actuel, et le faisant progresser à partir de ce point.

Un autre point important du cours était les lancers multiplexes de toutes sortes. Aussi bien les bases du multiplex (quel doigt dois-je utiliser pour tenir quelles balles... ?), Maksim s'est concentré sur une variation du multiplex standard 1 en l'air / 4 en l'air dans laquelle le nombre de balles lancées simultanément augmente graduellement puis redescend progressivement. Par exemple, la séquence 1-2-3-2-1-2...

Maksim emprunte une approche intéressante pour enseigner de nouvelles figures, ou plutôt pour

montrer des moyens d'inventer (de découvrir) de nouvelles figures. Une des méthodes est le Maksim Floor Animator (« Animateur au sol de Maksim »). Vous prenez une figure et l'imaginez comme une série d'images fixes (« comme les cases d'une BD ») montrant les positions des balles individuelles lors de la figure. Pour rendre les images plus faciles à suivre, vous pouvez les transposer dans un autre plan – de l'air vers le sol. Le jongleur démarre dans la même position que pour le jonglage réel, avec les balles dans les mains appropriées. Les balles sont alors lancées dans le même ordre que dans la figure, mais sur le sol, à une distance correspondant à la durée qu'elles devraient passer en l'air. Ensuite le jongleur marche jusqu'aux balles. Le temps que les balles devraient prendre normalement pour revenir jusqu'aux mains du jongleur correspond à la distance que le jongleur a maintenant à parcourir au sol. Cette méthode nous permet de trouver s'il est possible de remplir les positions individuelles des balles en lançant une balle différente, c'est-à-dire pas nécessairement celle qui va normalement là dans la figure d'origine.

Après 11 heures, Maksim s'enquiert : « alors, comment est votre cerveau maintenant ? ». Vide et plein. En même temps.

Reportage - Projet (p.12)

## Calcutta

Ariel Rubanenko,  
Givatayim, Israël

Quand on se met en chemin pour réaliser ses rêves, la destination finale devient souvent moins importante que le chemin lui-même. J'ai appris cela en poursuivant mon rêve. Après avoir achevé ma formation d'ingénieur aéronautique, j'ai fait mon sac et suis parti pour trois ans vivre mon rêve : enseigner le jonglage à des enfants des rues.

Ma première rencontre avec des enfants des rues s'est faite lors de mon premier séjour en Inde, en 1998. Un soir, sur la berge du Gange à Varanesi, après avoir jonglé et avoir parlé avec un groupe d'enfants des rues qui vivaient tout près, je me suis rendu compte que mon portefeuille avait disparu. Vingt-quatre heures plus tard, après avoir porté plainte, j'étais au poste de police local. C'est là que j'ai vu avec horreur les policiers battre les enfants afin de récupérer mon portefeuille. On m'a dit par la suite que les poli-

ciers avaient gardé une partie de l'argent pour eux-même. C'est une expérience que je n'oublierai jamais.

La seconde rencontre, lors de mon second voyage en Inde, fut beaucoup plus agréable. Ayant raté un train et devant attendre pendant deux heures, je me suis mis à jongler et à discuter avec un groupe d'enfants réjouis qui mendiaient sur le quai. Nous avons tous eu beaucoup de plaisir à jouer tous ensemble. Juste avant que je ne monte dans mon train, un homme s'est approché et m'a dit : « Vous avez vraiment donné de la joie à ces enfants ». C'est à ce moment là que mon rêve d'un projet de jonglage avec des enfants des rues a commencé à prendre forme.

Je n'avais jamais visité Calcutta auparavant, mais après avoir lu « La cité de la joie » qui décrit la vie dans les bas fonds de Calcutta dans les années 70, je savais qu'un jour je réaliserai un projet à Calcutta. Bien qu'il y ait de nombreux bidonvilles surpeuplés à Calcutta, il y règne une atmosphère très chaleureuse et amicale, typique de l'esprit de sa population. Dès le premier instant, j'ai aimé Calcutta.

Là, j'ai commencé à travailler

avec cinq groupes d'enfants des rues différents. Le premier groupe venait de « la maison d'enfants de Fabienne ». Originaire de France, Fabienne et quatre membres de son personnel élèvent quatorze garçons actifs et bien portants, âgés de six à seize ans qui, pour la plupart, ont perdu tout contact avec leur famille.

Le second groupe était composé de garçons du gîte de nuit d'« Ashalayam Don Bosco ». Ashalayam (ash = Espoir) procure des maisons à près de 500 enfants des rues. Beaucoup de ces enfants vont à l'école, pendant que les autres apprennent l'agriculture, la couture et la menuiserie, afin de les aider à devenir des adultes indépendants. L'organisation procure aussi des gîtes de nuit aux enfants, pour qu'ils puissent dormir en sécurité. Les enfants y reçoivent des cours informels et autres activités, si bien que les leçons de jonglage sont arrivées très naturellement. Les enfants allaient et venaient et, à chaque leçon, leur nombre variait de quinze à vingt-cinq (âgés de 7 à 16 ans) d'une classe à l'autre. Quelques adolescents plus âgés considéraient le gîte de nuit comme leur maison (ils vivaient là), et sont ainsi devenus le noyau dur du groupe.

Les trois derniers groupes venaient des écoles libres de « Naba Disha » (nouvelle direction), un projet organisé par l'ONG « Vikramshila ». Ces écoles libres font classe dans des postes de police localisés dans les bidonvilles de Calcutta. L'objectif du projet est d'y réduire la criminalité et d'établir de meilleures relations entre les forces de police et les habitants. Ces écoles libres apportent une éducation informelle à de nombreux enfants qui, sinon, se retrouveraient dans la rue, livrés à la criminalité et/ou à des fanatismes religieux. J'ai donné des leçons dans trois écoles (15 enfants chacune) à des garçons et des filles âgés de 7 à 17 ans.

Le fait de parler l'hindi m'a aidé pour enseigner, mais aussi pour établir des relations étroites avec les enfants. J'ai eu le plaisir d'aborder de nombreux sujets de discussion avec eux, tels que l'école, le travail et le mariage, aussi bien que l'enseignement lui-même. C'était plus que simplement enseigner, car j'ai souvent éprouvé des sentiments paternels pour les enfants. La plupart des enfants étaient heureux d'apprendre à jongler et, selon leurs propres mots, ils se sont « bien amusés » à fabriquer eux-même leur matériel de jonglage (balles, poi et flower sticks). Certains d'entre eux étaient si passionnés qu'ils s'en-

traînaient pendant des heures. Il ne fut donc pas surprenant de voir les garçons du gîte de nuit présenter leur premier spectacle deux mois seulement après leurs débuts.

Chaque dernier dimanche du mois a lieu un « Mela » (festival) à Ashalayam. Une centaine d'enfants des rues arrivent à Ashalayam pour une journée d'amusement. Ce jour-là, ils regardent la télé, sont nourris et se font couper les cheveux, participent à des jeux où ils peuvent remporter des prix, et assistent à un spectacle entièrement fait par les enfants d'Ashalayam. Pour notre premier spectacle, balles, poi (chaînes de swinging), flower stick (bâton du diable) et chapeaux ont été incorporés dans une histoire amusante. Il a remporté un grand succès et, à partir de là, nous avons joué lors de chaque « Mela ». J'ai été surpris et réjoui de voir l'influence positive de leur participation au spectacle sur le comportement des enfants. Ils étaient manifestement plus joyeux et confiants en eux. Ce fut tout ce temps mon objectif, et y parvenir m'a mis les larmes aux yeux.

Les représentations des enfants « Naba Disha » ont suivi quelque temps plus tard le jour de la fête annuelle du sport. Ce jour-là, les enfants de toutes les écoles « Naba Disha » (15 écoles pour près de 1000 enfants) s'affrontent dans des sports traditionnels ou nouveaux. De hauts fonctionnaires du département de police et quelques VIP de Calcutta assistent à l'événement. Nous avons donné trois représentations et avons reçu de bons commentaires. Des images des spectacles sont parus dans les journaux locaux et sont passés à la télévision locale.

Les spectacles des enfants de Fabienne ont été présentés devant une vingtaine d'invités et d'amis et ont récolté de nombreuses louanges.

Bien que seul à Calcutta, je me suis rarement senti solitaire en compagnie de tant d'enfants et d'amis affectueux. Au bout de cinq mois, après de nombreuses expériences et aventures, je me suis senti très lié à Calcutta. J'étais très triste de partir.

J'ai à la fois atteint et dépassé mes objectifs initiaux. Cependant parfois, pendant mon voyage, j'ai senti que mes buts ne sont pas nécessairement aussi importants que la joie que je ressentais à enseigner et à construire ces amitiés durables avec les enfants.

Celui qui souhaiterait poursuivre mon projet ou simplement venir transmettre ses connaissances peut suivre ces adresses.

(voir *Kaskade* 71 p. 13)

Reportage - Convention (p.16)

## Israël

Texte: Raphaël Harris,  
Jérusalem, Israël

Photos: Yaakov Goodman

La dixième Convention israélienne était – comme d'habitude – très bien organisée, et les 800 participants se sont beaucoup amusés, et ont apprécié le beau temps chaud et ensoleillé et les baignades dans des bassins installés dans le parc où se tenait le festival.

Le niveau des talents locaux pendant les spectacles était très élevé. Sur la scène ouverte, on a vu Ofek Shilton (agé de 8 ans) exécuter cinq figures à deux diabolos et faire du passing à six et sept massues. A l'entraînement, il fait du passing aussi avec 8. Shuka Berman était debout sur un rola-bola et déchiffrait un Rubik's cube. Il avait choisi deux « volontaires » parmi le public pour se tenir à côté de lui et faire des figures de leur côté, pendant que lui continuait son numéro. C'étaient Scot Seltzer qui a maintenu sans chute de balles une routine à cinq balles durant tout ce temps (avec des lancers sous la jambe occasionnels) et Yannai Levohr qui est resté sans bouger sur les mains tout le temps du numéro. Heureusement, Shuka a pu reconstituer son puzzle en moins de quatre minutes. La routine novatrice à trois balles de Barak Reuven contenait seulement des numéros originaux tels que un 441 avec chaque lancer et chaque rattraper dans le dos.

Au public show, Bernard, 22-ans, jonglait avec des couteaux, sur une pile à 5 niveaux de rola-bolas. Yaniv Swissa et Yoav Yitzhaki ont amélioré cette année leur numéro de trapèze fixe avec des prises à un bras, et des chutes avec rattrapage par les chevilles.

J'étais particulièrement impressionné par les invités vedettes : Olga et Vova de l'école du cirque de Penza (à sept cent kilomètres au sud-est de Moscou), et Les Objets Volants de Paris, aussi j'aimerais vous brosser un portrait rapide de ces deux groupes.

### Les Objets Volants

Denis Paumier et son équipe David Fischer et Julien Mauclert forment « Les Objets Volants ». On a pu les voir aux Etats-Unis, au Festival de Pittsburgh en 1997, lors de la démonstration européenne, et dans des théâtres et festivals de cirque un peu partout en Europe. Denis s'appuie sur le haut niveau

technique en jonglage de l'équipe pour la conception de chacun de ses spectacles. Par exemple, dans un spectacle récent, chaque membre de l'équipe commence avec deux massues. Ils essaient de se prendre mutuellement les massues et découvrent que se les échanger provoque moins de disputes et permet à chacun d'exprimer son caractère. Denis, droit comme un I, Julien agité et nerveux, et David malicieux et occupant l'espace. En conclusion logique de leur comédie, les massues progressivement se dirigent vers Denis qui sans ciller, jongle avec les six massues dans différentes figures.

Pour la scène ouverte, ils ont tous présenté des numéros en solo. L'instrument de David est le bâton. Sa technique de manipulation est influencée par sa grande connaissance des arts martiaux. Il lance son bâton, le tient en équilibre, ou le fait tourner sur des plans, à des hauteurs et selon des axes différents, au fur et à mesure qu'il bouge et danse avec lui.

Julien utilise 5 balles blanches en silicone, qu'il lance et fait quasiment rebondir. Il explique, « Mon style de rebond est très français, il s'est développé en France, et on peut souvent le rencontrer à des festivals français et rarement ailleurs. » Pour cela, il augmente « le temps de repos » (la durée pendant laquelle l'objet reste dans la main, pour un contrôle maximum). Cela lui donne la capacité de réaliser des figures telles que maintenir un rebond à cinq balles pendant qu'il marche autour des balles en formant un cercle à 360 degrés, tandis que les balles rebondissent au même endroit.

Le numéro de Denis utilisait des mouvements novateurs avec de nouveaux matériels. Cinq bols en acrylique qu'on peut faire tourner, rouler et qu'on peut lancer. Un tube transparent et une balle en silicone avec lesquels on peut jongler, qu'on peut faire rouler, et transformer en char à souris, la balle jouant le rôle de la souris. Denis jongle aussi avec quatre rouleaux en carton (comme ceux utilisés pour envoyer des posters) en réalisant la figure de la fontaine. Il a coupé les rouleaux à des longueurs différentes, ce qui donne à chaque prise une note de hauteur différente, et lorsqu'on change de figure, cela produit un son proche de la musique.

### Olga et Vova

Olga (âgée de 12 ans) et Vova (agé de 15 ans), la sœur et le frère, détiennent trois records du monde de passing de massues: Record du Monde de passing à 9 massues, le

15 avril 2003, 676 passes attrapées. Record du Monde de passing à 10 massues, le 19 Mars 2003, 378 passes attrapées. Record du Monde de passing à 11 massues, le 29 Mars 2003, 100 passes attrapées.

Mais c'est juste le début. La routine de Vova à 5 massues comprend trois pirouettes hautes, des double lancers croisés dans le dos, des Alberts occasionnels, des kick-up avec le pied, et des site-swaps. Ses site-swaps comprennent 75751 avec 7 au-dessus des lancers hauts et 1 dans le dos et 777711 avec le premier 1 derrière le dos. Avec six massues, il fait une solide demie-cascade de double-triples.

Olga est étonnamment adroite et forte pour ses 12 ans. Elle fait à l'occasion des lancers sous la jambe, des pirouettes et des lancers croisés dans le dos. Avec 4 massues, elle lance des triple-simples avec de solides croisés dans le dos, et jette une en hauteur, fait une cascade avec croisés dans le dos puis retourne au triple-simples.

Ils passent neuf massues en jonglant des simples et en passant des triples. Pour 10, ils font de deux manières, ils jonglent des doubles et passent des triples, ou jonglent des doubles et passent des doubles. Le duo passe 11 massues, en jonglant des doubles et en passant des doubles.

Pour la scène ouverte, ils ont enlevé 5 massues.

Ils ne font pas partie d'une famille de cirque. Vova a commencé sa carrière à l'école de cirque de Penza où il excellait en jonglerie et en acrobaties. Il a voyagé avec une troupe de cirque en tant que mem-

bre d'une équipe de quatre jeunes en Argentine, Suède et Angleterre, où la troupe a gagné plusieurs prix.

Quand l'école de cirque de Penza dut malheureusement fermer, faute de soutien financier du gouvernement en 2001, ils se retrouvèrent sans entraîneur. Vova mit à contribution ses compétences en informatique et continua à s'entraîner en utilisant l'Internet comme entraîneur. Les simulateurs et les bases de données devinrent ses sources d'information. Ils ne savaient même pas qu'ils approchaient des performances dignes du Record du monde tandis qu'ils ajoutaient encore une massue, et encore une à leurs routines. Cela leur semblait plus amusant et le meilleur moyen de poursuivre leur entraînement.

Vova ne s'estime pas lui-même un jongleur. Il est bon à son jeu préféré, comme les autres sont bons au football. Olga ne se considère pas comme une bonne jongleuse, puisque sa seule référence pour se comparer avec est son frère. Mais son sourire timide devient malicieux quand l'appel pour le combat retentit. Ses pirouettes qu'elle réalise sans effort et sa façon de se faufiler discrètement derrière vous lui permettent de rester l'un des deux derniers combattants. Puis, tout simplement, elle lance une massue très haut, et dégage une des vôtres hors de votre atteinte. Puis, un petit moment après que vous ayez réalisé ce qui s'est passé, elle rattrape sa massue restante, presque nonchalamment.

C'est merveilleux de les voir et de se dire « Ils seront Grands un jour. Non, attendez, c'est Maintenant qu'ils sont Grands ! »

Reportage - Monocycle (p.28)

## **GMTW** **German Muni and Trial Weekend** **Week-end allemand de Trial et de Monocycle** **Tout-terrain**

Arne Tilgen

Le premier GMTW s'est déroulé pendant le long week-end de Pâques à Fürth (près de Nuremberg). Dans le nom, le mot « allemand » ne signifie que la location, parce que les participants ne venaient pas seulement de toute l'Allemagne, mais aussi d'Autriche, de Suisse, des Pays-Bas, de Belgique, et d'Angleterre, et pas moins un visiteur que le champion de trial en personne, Kris Holm, venu tout droit du Canada.

MUNI, abréviation de Mountain UNicycling, donc monocycle tout-terrain, veut dire simplement rouler à monocycle à travers tout, rouler sur toutes surfaces du moment que ce ne soit pas de l'asphalte. Aussi, le trial est la difficulté extrême pour tous coureurs cyclistes et monocyclistes débutants. En effet, ça comprend tout ce qui ne peut pas être appelé terrain. En d'autres mots, les trialistes roulent courageusement là où aucun monocyclistes ont jamais roulé avant. Chose qui devienne clair aussitôt notre arrivée. Merci à la présence d'une équipe de caméra TV, on a pu admiré le spectacle de voir Kris (photo 1) monter sur son mono sur un rail de 2 cm de large d'un « halfpipe », puis de rouler 2 et

demi tours de roue en avant, pivoter de 90° et puis sauter du rail pour atterrir un bon mètre et cinquante centimètres plus bas dans le halfpipe. Bien sûr, l'équipe qui filmait n'était pas satisfaite, et Kris devait tout refaire pour être filmer sous un autre angle. Et ce n'était pas du bol la première fois, car Kris a réalisé exactement la même chose la deuxième fois.

Après avoir vu ça, j'en avais déjà eu assez pour ma journée, et j'ai eu le sentiment de vouloir aller me retirer tout doucement pour me cacher. Mais le week-end n'avait même pas encore commencé. Vendredi soir, les monocyclistes qui ont été sélectionnés par l'équipe de tournage, sont partis en forêt, pour laisser les autres moins habiles la chance de s'entraîner sur le « skate park » et bien d'autres obstacles, tel que palettes en bois, etc...

Les choses sont devenues bien plus sérieuses le samedi. Nous sommes allés dans une carrière (photo 2), où nous avons trouvé des niveaux de difficultés pour tous les niveaux. L'après-midi, nous avons roulé tout-terrain en forêt, ce qui était un peu moins difficile. La soirée était bien sûr pour se plaindre de toutes les blessures, mais aussi pour admi-

Visitez notre site web :

[www.kaskade.de](http://www.kaskade.de)



# Psychojongleur



La Boutique venue d'Ailleurs  
2 rue de Metz 31000 Toulouse  
Tél. +33 (0) 561 327 447  
Fax +33 (0) 561 255 413  
E-mail: [psychojongleur@yahoo.fr](mailto:psychojongleur@yahoo.fr)

[www.psychojongleur.com](http://www.psychojongleur.com)



Jonglerie Magie Ballons  
Échasses Monocycles  
Boules d'équilibre  
Maquillages  
Librairie Vidéos  
Fabrication  
de trapèzes,  
Longes sécurité,  
Rolla-Bollas ...

rer les vidéos de la journée, et celle d'autres exploits de monocycle (« Extrême Univers », « Into the Dragon »).

Dimanche, nous sommes allés visiter une autre attraction touristique de tout-terrain, un circuit trial pour vélo et pour moto. Ce terrain vraiment difficile nous ont offert plein d'opportunités pour démontrer tout ce qui est vraiment possible de faire (photo 3). Heureusement pour tout le monde, la compétition planifiée fut annulée, car cela aurait été bien inutile, vu que tout le monde accepte que Kris est bien imbattable.

Dans l'après-midi, nous avons réalisé un autre circuit tout-terrain à travers les bois, mais cette fois-ci avec plusieurs arrêts à des endroits stratégiques pour vraiment essayer le tout-terrain et s'amuser un peu. Nous sautions et roulions en équilibre sur des troncs d'arbres de plusieurs mètres de long. Aron (photo 4) sautait pratiquement tous les cailloux qu'il voyait, et Kris en faisait de même, et de grand étonnement, ils ne tombaient jamais. A se demander, si nous, humains, nous ressentons encore des douleurs... Dans tous les cas, les monocycles de plus en plus sophistiqués, et aussi, un degré élevé de condition physique faisaient que les blessures ne se limitaient qu'à quelques coupures et à quelques bleus. Egon Becker, de *Quax*, a apporté quelque chose de spéciale en venant avec une camionnette rempli de nouveaux prototypes de jouets que tout le monde pouvait essayer. Nous étions assez triste de devoir les rendre par la suite, en se demandant quand est-ce qu'on trouvera cela dans le commerce.

Un grand merci aux organisateurs, Roland (photo 5), sa femme Petra, et toute l'équipe. C'était très chouette. Il y avait tellement de nourriture que nous étions sur le point d'éclater, et en plus c'était délicieux. Avec aussi un bon menu végétarien - maïs, courgettes, champignons, tofu et salades. Le fait était que à la place des 30 personnes inscrites, il y avait 60 unicyclistes affamés. J'espère seulement que ceci ne sera pas la seule rencontre de ce genre, et que le Muni continuera à se développer de la même manière que ce long week-end de Pâques : amicale, magnifique, relaxe, et complètement fou au point de vue monocycle.

## La vie de bateau

Texte et photos : Fabrice Devillers, Berlin, Allemagne

Malgré de nombreuses expériences – théâtre de variétés, cirque, musique de rue, spectacles de gala, anniversaires de la tante Berthe – il y avait encore deux choses que je voulais absolument faire : jongler sur la Lune (là où on n'a pas besoin de s'appeler Anthony pour battre des records) et réaliser un tour du monde sur un bateau de croisière. Pour que mon premier rêve soit possible, la NASA doit encore beaucoup progresser. Quant au second, je l'ai réalisé l'année dernière, dans les circonstances suivantes.

En janvier 2002, une boîte dont je préfère taire le nom (de toute façon, je n'ai pas le droit de le divulguer, et vivent la liberté des médias et l'autocensure), m'a invité à un casting, à Hambourg. J'ai été engagé comme « comédien ». Nous avons répété pendant quelques semaines, pour mettre au point des personnages types comme la femme de ménage, le marin, le touriste italien, etc. Autant de clichés, je vous l'accorde, mais c'est ce que les gens veulent. Cette période fut difficile et assez épuisante, mais comme dirait mon ami et collègue Fabian : « On n'est pas là pas s'amuser ! » Finalement, à la mi-juin, nous étions prêts au départ.

### Le paquebot

Longueur : 250 m environ ; hauteur : 50 m (14 ponts) ; largeur : 30 m ; vitesse maximale : 20 nœuds. À bord : plusieurs restaurants, des bars, un théâtre de 800 places assises, un centre de remise en forme (où tout semble possible, à l'exception peut-être de la chirurgie esthétique), un casino, et bien sûr un pont supérieur très spacieux équipé d'une piscine et d'un bain bouillonnant. Rien ne manque, sauf peut-être un champ de courses (un problème que les Américains ne mettront pas longtemps à résoudre, faites-moi confiance). Et puisqu'il est question des États-Unis, voici un bel exemple de mondialisation : j'ai signé mon contrat avec un employeur suisse, spécialisé dans le recrutement d'artistes pour le compte d'une compagnie maritime allemande, filiale d'un grand groupe britannique, lui-même acheté par un énorme trust américain. Envi-

ron 1 600 passagers et 560 membres d'équipage se sont joints à nous pour remplir le paquebot, ou plutôt le village flottant (village sans église, il est vrai).

### L'équipage

À bord, tout est organisé de façon extrêmement hiérarchisée. La salle des machines est sur le Pont 1. Les Chinois, les Philippines et les Cubains vivent sur le Pont 2. Ils sont faiblement rémunérés et généreusement exploités. Les Européens sont entassés sur les Ponts 3 et 4 (dans 6 mètres carrés, douche et WC – à partager avec une autre personne – inclus). Viennent ensuite les officiers (c'est là que commencent les hublots), puis les passagers (après tout, ils ont payé – chèrement – leur place) et enfin, tout en haut, le capitaine dans sa suite luxueuse, comme il se doit. Les Chinois passent en général 10 mois de suite à bord, la plupart du temps dans la « cave », leur lieu de travail. Ils n'ont pas le droit de quitter le navire (et n'ont donc pas de visas – sinon, ils pourraient s'enfuir). Les Philippines sont les plus nombreux (ils représentent environ la moitié de l'équipage), ce qui leur confère du pouvoir. Ils travaillent à tous les postes, excepté à la section « Divertissement » (et pourtant, certains d'entre eux chantent très bien). Ils peuvent aller à terre, mais profitent rarement de ce droit car ils travaillent tout le temps et n'ont jamais d'argent. Les Cubains sont surtout employés dans les restaurants (au moins 12 heures par jour) et passent également 10 mois de suite à bord, le tout pour une poignée de dollars. Les ressortissants de ces trois pays ont une chose en commun : pendant leur temps libre, ils n'ont pas le droit de côtoyer les passagers (cela ferait mauvaise impression – « on n'est pas là pour s'amuser ! »). Les Européens, principalement des Allemands ou des germanophones, œuvrent comme agents de communication, serveurs, « scouts » (guides d'excursion) ou au Divertissement : troupes de spectacle, animateurs pour enfants, musiciens, comédiens et différents invités spéciaux.

### Les passagers

Leur moyenne d'âge étant d'environ 50 ans (bébés compris), j'avais parfois l'impression d'assister à un enterrement collectif en pleine mer (c'est une chose horrible à dire, je sais, mais un peu de sarcasme n'a jamais fait de mal à personne). Les passagers représentent la classe aisée

dans le sens où ils ont le droit de faire ce qu'ils veulent (après tout, ils ont payé pour cela), et en particulier de se plaindre, d'être ivres morts et de se ridiculiser à l'extrême. C'est tordant de les voir se faire rôti sur le pont supérieur, se prélasser les uns à côté des autres comme des phoques, en venir aux mains pour une part de gâteau alors qu'il y en a plus qu'il n'en faut, ou encore faire la queue en short et en sandales devant le restaurant en demi-heure avant l'ouverture, comme s'ils avaient peur de manquer de quelque chose. Peut-être ne sont-ils pas si « classe aisée » que cela. Mais une chose est sûre : ce sont probablement les meilleurs animateurs à bord (à condition d'avoir le sens de l'humour), parce qu'EUX sont là pour s'amuser.

### Le boulot

Trois heures par jour à divertir les masses, principalement en soirée dans les restaurants, car pendant la journée la plupart des passagers sont à terre. Comme dirait mon ami et collègue Fabian : « Tu peux laisser l'art à la maison. » Les convives sont généralement trop occupés à se goinfrer et à se rincer le gosier au vin de table (inclus dans le prix de la croisière) pour saisir les finesses de l'humour au second degré. Ceux qui se rendent compte que de la présence des comédiens font des remarques stupides, pincent les seins des femmes de ménage pour vérifier qu'ils appartiennent bien à des femmes (ma seule réplique dans ces cas-là étant : « C'est vous qui décidez de la qualité de l'humour ! »). Une fois par semaine, j'avais la chance de pouvoir présenter mon numéro de jonglage sur la scène du théâtre, dans le cadre du spectacle principal. Pour moi, c'était toujours moment fort, surtout lorsqu'un vent de force 12 faisait tanguer le bateau et que pratiquement tous les passagers étaient dans leur cabine, occupés à soulager leurs intestins.

Après avoir beaucoup terni le tableau, je dois également mentionner mes bons souvenirs, à savoir : les levers et les couchers de soleil, les fêtes dans le bar réservé à l'équipage (où les consommations sont SI bon marché), les conversations superficielles, et tous les jolis endroits que vous n'avez jamais le temps de visiter correctement faute de temps (le sarcasme revient). Tous comptes faits, cette croisière fut une bonne occasion d'échapper aux réalités de la vie à terre.



## Martin Frost

J-B Hurteaux

Vous ne connaissez peut-être pas Martin Frost, mais s'il vous est déjà arrivé de parcourir cette rubrique (l'atelier passing de *Kaskade*), vous êtes certainement tombé sur plus d'un passing inventé par Martin. Bien qu'il soit un passeur extraordinaire, Martin n'est pas un jongleur professionnel, il est ingénieur système Unix à l'université de Stanford.

Martin a probablement plus apporté au passing massue dans les 25 ou 30 dernières années que personne d'autre. Son apport à la communauté des jongleurs ne peut être assez loué, bien qu'il soit très modeste et ne demanderait jamais à être loué. Il fait tout cela pour le plaisir de jongler et de partager ce plaisir.

J'ai découvert Martin il y a 3 ans sur internet et je me suis aperçu qu'il était considéré comme un méga guru du passing. C'est pourquoi je suis allé lui demander quelques conseils de temps en temps lorsque j'écrivais mon site web de passing. Je ne l'ai toujours pas rencontré en personne. C'est aussi internet qui a rendu possible cette interview d'un jongleur américain en Californie par un français à Sydney, en Australie, pour un magazine publié en Allemagne et distribué principalement dans toute l'Europe.

### Quand avez-vous commencé à jongler ? Le passing a-t-il toujours été au centre de votre jonglage ?

J'ai appris tout seul à jongler vers 1974, après avoir vu différents groupes de jongleurs lors d'une fête sur le thème de la Renaissance où j'avais présenté de la danse de l'époque.

Le passing est rapidement devenu une passion car l'un de mes co-locataires était un autre jongleur débutant, et nous nous sommes rendu compte que nous pouvions partager les défis, le fun et les rires. Nous avons commencé par faire beaucoup de passing avec des balles, mais avons rapidement construit des massues avec des bouteilles vides et avons commencé à les passer aussi.

Après avoir maîtrisé le 6 balles, nous n'avions aucune idée du rythme à utiliser pour le 7, nous avons donc inventé un rythme, le maintenant classique 1-temps à 7 objets (en huit avec un jongleur qui croise). Peu de temps après nous avons découvert que nous pouvions passer 7 massues de la main droite avec un décalage, un rythme qui s'appelle maintenant le 2-temps.

Même avec les massues nous faisons beaucoup de passing avec les deux mains, en particulier un rythme où nous alternions entre un 2-temps main droite et un 2-temps main gauche en faisant chaque côté avec un nombre de passes différent. Une autre de nos inventions de l'époque est ce que j'appelle le 2-temps à collisions (All-Collisions 2Count) où les deux jongleurs font un 2temps avec des passes croisées, l'un main droite, l'autre main gauche. Cette expérience avec le passing ambidextre était excellente pour débiter. Dieu merci nous n'étions pas en contact à cette époque avec d'autres passeurs, qui pour la plupart ne faisait probablement que très peu de choses en de-

hors du 4-temps et ses figures et occasionnellement un poste main droite. En conséquence de cet isolement, mon premier jonglage à 3 balles était la cascade inversée et mon premier jonglage à 4 balles était une fontaine avec les balles lancées d'avant en arrière.

### Quelle est votre implication dans la communauté des jongleurs ?

J'ai créé le groupe de jonglage de Stanford University en 1980 et je m'en suis occupé depuis cette date. J'ai donné des ateliers en conventions depuis l'EJC de 1984 à Francfort (où mon partenaire Bente et moi avons gagné la course de jonglage à 3 jambes). J'ai participé à environ 12 conventions en Europe et 80 en Amérique du Nord, dont 4 que j'ai organisées à Stanford au début des années 1990. Mon atelier passing a paru dans *Juggler's World* pendant 10 ans, expliquant beaucoup de figures de passing ainsi que d'autres formes de jonglage. Depuis plusieurs années maintenant j'essaye, sans beaucoup de succès, de faire en sorte que les responsables de l'IJA reviennent à l'écoute des membres de l'association. Et je me suis abonné à *Kaskade* dès la première publication, et y ai contribué quelques articles.

### Donnez vous des spectacles, montez-vous sur scène ?

J'ai donnée des spectacles par intermittence sur des scènes locales, lorsque j'avais des partenaires de passing disponibles (Malheureusement les étudiants de Stanford que j'entraîne à devenir de bons passeurs finissent toujours par être diplômés. :-). J'ai participé 2 fois aux compétitions par équipe de l'IJA (1986 et 1991). Et depuis un an et demi, je monte sur scène en conventions avec NeilFred Picciotto et Rick Rubenstein sous le nom du « Stanford Juggling Research Institute ».

### Quels sont selon vous les facteurs important dans le développement de la jonglerie moderne ?

La création et la prolifération des conventions de jonglerie et l'existence de magazines de jonglerie ont hautement contribué à faire circuler les idées de jonglage, et donc ont encouragé des évolutions supplémentaires, tout en créant la communauté des jongleurs.

Dans le domaine du matériel, je pense qu'un événement important a été l'introduction par Brian Dube de massues bon marché et d'excellente qualité. Avant cela, la plupart des amateurs et beaucoup de pros devaient fabriquer leurs massues.

Un autre événement significatif fut le développement de la théorie siteswap, qui a rendu plus facile la création de figures et de variations.

### A ce sujet, quelle est l'importance de la théorie, des diagrammes de cause et du siteswap pour la création de nouveaux passings ? Martin's Madness (la folie de Martin) a-t-il été créé avec des diagrammes de cause ?

Martin's Madness a été créé alors que j'essayais de servir 2 jongleurs qui faisaient chacun un 3-temps de Jim. Je n'avais aucune idée du résultat que j'allais obtenir et j'étais en fait assez surpris. Au début je n'avais même pas réalisé qu'il y avait un transfert, car je le faisais sans y penser.

Beaucoup de figures sont créées parce que quelqu'un propose d'essayer ceci ou cela. Souvent la figure peut tout simplement être créée dans la tête de quelqu'un puis être essayée. Si quelque chose ne marche pas, vous cherchez



JUILLET  
2003

## DU GRATUIT POUR LES JONGLEURS!

Aujourd'hui, nous sommes plus que jamais conscients de l'importance du suivi qualitatif de notre gamme. Ainsi, afin d'aider notre département Recherche et Développement, nous recherchons une poignée de jongleurs dans chaque pays, qui pourraient tester les nouveautés, et nous informer de leur utilisation afin que nous puissions faire les éventuelles modifications avant qu'elles ne soient entièrement commercialisées à travers notre réseau de distribution qui couvre plus de 52 pays.

Les heureux candidats pour ces tests recevront et conserveront GRATUITEMENT les articles testés. Les candidats doivent être des jongleurs professionnels ou des jongleurs par passion, investis régulièrement dans un club de jonglerie, une association ou une école.

Les candidats devront souscrire directement par email ou lettre à

...

Chris Blair  
Managing director  
Passe Passe  
66 rue Hermel  
75018 Paris France  
contact@passepasse.com

Pour plus d'info  
sur nos produits :  
[www.passepasse.com](http://www.passepasse.com)

JUILLET 2003

Tel +33 142 580 258 Fax +33 142 640 014 [www.passepasse.com](http://www.passepasse.com)

pourquoi et vous essayez d'y remédier. Si le timing ou la séquence de lancers est particulièrement compliqué, cela peut alors se résoudre sur papier, soit avec le siteswap (plutôt pour une figure solo) ou un diagramme de cause (pour le passing).

Il y a plusieurs années, j'avais eu l'idée de faire un PPS à 7 massues, mais cela ne marchait pas et le rythme était bizarre. J'ai donc dessiné le diagramme de cause et je me suis rendu compte que c'était un rythme pour 8 massues. J'ai ensuite essayé avec des diagrammes de cause de créer plusieurs rythmes possibles en PPS à 7 massues. Ces rythmes sont tous « irréguliers » dans le sens où les 2 jongleurs ne font pas exactement la même chose. C'est un exemple pour lequel les diagrammes de cause étaient vraiment nécessaires et ont permis de résoudre le problème rapidement.

Les diagrammes de cause sont bons pour résoudre les détails pratiques d'un passing, particulièrement si vous ne pouvez pas le faire du premier coup sans y réfléchir. Ils sont aussi pratiques pour se souvenir des passings et pour les faire partager aux autres car ils sont très faciles à lire (et à faire).

**Vous avez inventé les digrammes de cause. Comment l'idée est-elle venue ?**

J'essayais de faire marcher un 3-temps à 7 massues. Avec mon bagage scientifique, j'ai écrit tous les instants de lancers possibles pour chaque jongleur sur un diagramme avec le temps s'écoulant de gauche à droite. J'ai gardé chaque jongleur sur une ligne différente comme cela je pouvais facilement lire la séquence de lancers de chaque jongleur. A l'origine, chaque lancer se voyait associer la lettre P ou S (pour passe ou self) et un chiffre pour le nombre de rotations. Je savais que le nombre de rotation déterminait en général le temps passé en l'air et que l'espacement était aussi dépendant du temps, j'ai donc remplacé le chiffre par une flèche et les diagrammes de cause étaient nés. Puisque les flèches montrent s'il s'agit d'un passe ou d'un self, j'ai aussi remplacé les P et S par des R et L pour désigner la main qui lance.

**Combien de passings pensez-vous avoir inventé ? Citez-en quelques un ? Quels sont les plus connus de nos jour ?**

Peut-être dans les 200 vrais passings. Ou plus suivant comment on les compte. Un jour j'ai trouvé 56 postes en 1-temps, dont la moitié furent essayés lors d'une séance de jonglerie. Et bien que

j'ai écrit les diagrammes de cause pour ces 56 passings, il y a eu d'autres fois où j'ai oublié certains passings que j'avais trouvés, étant trop occupé à jongler pour les écrire.

Quelques passings connus que j'ai inventés :

Le poste en PPS (que j'ai popularisé au début des années 1980) ;

Typewriter Feed (un poste en 1-temps avec 3 clients en 3-temps) ;  
Complete Feed (Tous les jongleurs servent tous les autres jongleurs sur la rangée en face) ;  
Le 3-temps à 7 massues ;

Le poste 13 massues random (le serveur passe aléatoirement sur chaque client) ;  
Le cauchemar de Bruno (oui, j'ai transformé le réel cauchemar original à 31 passes en un cycle propre avec 30 passes, et personne n'a sans doute fait l'original depuis) ;

Martin's Madness, Mob Psychosis...  
Et quelques autres un peu moins connus :

PPS 7 massues ;  
PPS 8 massues ;  
T-Shirt Pattern (un poste 11 massues avec des triples selfs) ;

Les postes 11 et 15 massues basés sur le 7 massues 3-temps ;  
Feeding Frenzy (un poste 10 massues difficile qui est celui qui porte le mieux son nom à ma connaissance) ;

Happenstance Juggle (2 jongleurs l'un derrière l'autre qui jongle tous les deux 3 massues devant celui de devant) ;  
Et Mesopotamia Compressé.

**Vous avez appelé le 7 massues 3-temps « le rythme des années 90 ». Voyez-vous une direction particulière pour le jonglage de ce nouveau siècle ?**

Une des choses importantes qui est en train de se passer est le dépassement des règles pour pouvoir créer de nouveaux rythmes qui n'étaient pas envisageables avant. Jim Brennan a brisé une règle pour créer le 3-temps de Jim, et a ouvert la porte pour Martin's Madness et les postes qui en dérivent. Le Stanford Juggling Research Institute (SJRI) a brisé une autre règle avec l'introduction des simulés (un type de hurrys qui implique de passer de temps en temps avec les 2 mains simultanément). En général les rythmes qui résultent de règles récemment brisées sont plus difficiles car la plupart des choses faciles ont été déjà découvertes. Ces nouveautés sont un défi pour les jongleurs pour rester au niveau. Et effectivement beaucoup des nouveaux rythmes que nous trouvons à Stanford sont assez difficiles. Heureusement les jongleurs ont

toujours cherché la difficulté supplémentaire, au moins jusqu'à un certain point. Nous donnons toujours des ateliers en convention sur nos passings créés à Stanford, mais beaucoup d'entre eux sont simplement trop difficiles. Nous enseignons donc des passings pour que les gens puissent se pencher sur ces nouvelles idées, et nous démontrons les passings les plus difficiles en espérant que certains seront inspirés pour les travailler.

**Quel est le dernier passing que vous avez créé ? Pouvez-vous en donner l'essence en une phrase ?**

Dans le 1-temps random à 5 massues, vous passez chacun soit une soit deux massues où et quand vous voulez (soyez juste prudent).

**Quelle est votre plus grande réalisation en passing jusqu'à présent ? Quel est votre prochain objectif ?**

Je suppose que ce dont je suis le plus fier est le passing 10 massues, que j'ai qualifié avec plusieurs partenaires de manière équilibrée. C'est quelque chose de grand pour moi parce que je n'ai pas beaucoup de temps d'entraînement avec chacun de mes partenaires (à la différence de ceux qui travaillent en équipe régulièrement).

Réussir le 1-temps à 9 massues était aussi une grosse satisfaction, là encore sans beaucoup d'entraînement. Et je suis aussi très content d'avoir montré avec succès (à un atelier lors d'une convention à Saint Louis en 1991) une croix à 18 massues -- 2 passings à 9 massues en triple avec les massues qui se croisent au milieu du passing. Mon prochain objectif est la publication de mon livre de passing.

**Pouvez-vous donner des précisions sur ce livre tant attendu ?**

*Entraînement - Passing (p.40)*

## Martin's Madness

*J-B Hurteaux*

**Quoique ce soit de la folie de Martin, il y a de la méthode là-dedans**

Dans cet article j'introduis des passings créés par Martin Frost. Ils peuvent sembler difficiles au début, mais ils sont seulement durs à comprendre et à assimiler pour le cerveau. Une fois cette barrière franchie, vous serez capables de les tenir aussi longtemps que vous voulez. Ce sont des rythmes dont l'apprentissage est très satisfaisant et qui se pré-

**Qu'y a-t-il dedans ? Quand sortira-t-il ?**

Mon livre, qui portera probablement le titre « Passing Madness », présente près de 500 passings. Bien qu'il soit quasiment terminé, il reste quelques choses à éditer, des diagrammes à créer, et la mise en page à faire. Je pense qu'il sortira en 2004. Mais ça fait un petit bout de temps que je dis qu'il sortira « l'année prochaine ». J'aurais vraiment voulu qu'il sorte cette année.

**Avez-vous une histoire intéressante que vous voulez faire partager aux lecteurs de Kaskade ?**

En 1989, j'animais un atelier de passing à Baltimore et j'expliquais un 1-temps à 7 massues sur une petite scène. Et naturellement, quelqu'un a demandé si je connaissais un 1-temps à 8 massues. J'ai répondu que j'en avais imaginé un avec des doubles croisés mais que je ne l'avais jamais essayé. Ils ont voulu le voir bien sûr, donc j'ai expliqué le rythme au public et à mon partenaire en même temps. Je savais que nous ne serions pas capables de le faire, mais nous avons essayé juste pour montrer à quoi ça pourrait ressembler et combien ce serait difficile, en particulier d'éviter les collisions au milieu. Nous avons commencé et... nous avons continué ! Nous avons réussi exceptionnellement bien pour un premier essai, proche de l'avoir qualifié (8 massues rattrapées par main). Ça s'est probablement bien passé parce que nous ne nous attendions pas à y arriver du premier coup. Peut-être ai-je bien expliqué à mon partenaire (et à moi-même) comment éviter les collisions. Mais avec les 8 massues qui passent au milieu, c'est un passing étonnant (et difficile), et je suis sûr que nous étions encore plus surpris de notre succès que le public ne l'était.

tent à d'autres variations.

Pour gagner un temps précieux, il vaut mieux être à l'aise avec le 3-temps, le PPS et le poste en PPS (voir Kaskade n°59).

Tous ces passings sont des créations de Martin Frost excepté le temps 3temps de Jim créé par Jim Brennan.

### Mild Madness – La Douce Folie

La Douce Folie est une évolution avancée du PPS normal à 6 massues, qu'il est essentiel de maîtriser.



Dans la Douce Folie, l'un des jongleurs croise toutes ses passes (Main Droite vers MD, MG vers MG), l'autre fait des passes décroisées normales. Si vous essayez sans plus d'explications (ça vaut le coup), vous aurez sans doute un petit problème.

Pour que le passing fonctionne, il faut y rajouter des transferts de temps en temps. Ces transferts, quand ils ont lieu, sont faits légèrement après la deuxième passe lors du cycle PPS.

- Les transferts, notés Z (pour zip), sont faits en alternance par les 2 jongleurs.

- Le cycle devient : PPS PPZS. Autrement dit, c'est PPS normal, puis PPS avec un transfert.

- Le rythme est ambidextre, ce qui signifie pour être plus précis que les transferts se font alternativement de D vers G puis de G vers D. Le passeur décroisé fait le premier transfert (D vers G), l'autre passeur fera son premier transfert G vers D.

- Les passeurs alternent pour faire les transferts, avec l'un ou l'autre qui fait un transfert tous les trois temps. A un moment donné, si A est en train de faire PPS, B fait PPZS et inversement.

- Evitez de faire des passes trop rapides, car cela va accélérer le rythme du passing encore plus que ce que les transferts font déjà.

- Une erreur classique est d'oublier le self. Soyez attentifs, le transfert ne remplace pas le self.

- Le diagramme de cause résume tout cela (diag. 1). Le jongleur du bas est celui qui croise.

Mild Madness (diag 1 – voir Kaskade).

### Le 3-temps de Jim

Le 3-temps de Jim est une variation du 3-temps normal. Dans ce passing, il y a aussi un jongleur qui croise et un qui décroise.

Ce rythme n'est pas difficile si vous gardez le timing du 3-temps. Rappelez vous si vous lancez croisé ou décroisé et concentrez vous pour relancer la massue que vous venez de rattraper (comme pour le 3-temps). Vous remarquerez que chaque jongleur passe 2 fois de suite de chaque main.

Sur le diagramme de cause (diag. 2), le passeur qui croise est en bas et commence par une passe main droite avant de faire 2 passes main gauche.

3-temps de Jim (diag. 2 – voir Kaskade)

### Martin's Mildness – La Douceur de Martin

Martin's Mildness est un poste où le serveur fait la partie décroisée de la Douce Folie. Les 2 clients

font la partie croisée du 3-temps de Jim. Si le serveur maîtrise le poste en PPS et la Douce Folie, cela rendra les choses beaucoup plus faciles.

Comme dans le poste normal en PPS, le serveur passe soit à l'intérieur, soit à l'extérieur. Dans le poste en PPS, la séquence est intérieur, intérieur, self, extérieur, extérieur, self. Ici il fera :

- intérieur, intérieur, transfert, self

- intérieur, intérieur, self

- extérieur, extérieur, transfert, self

- extérieur, extérieur, self

Comme dans la Douce Folie, les transferts sont faits tout de suite après la passe qui précède. Procéder étape par étape est conseillé, en faisant le premier quart, puis le premier et le second, etc... Cela permet d'apprendre le passing en 4 morceaux séparés.

Les 3 jongleurs commencent avec 2 massues main droite et 1 main gauche. Le serveur et le client de gauche (du point de vue du serveur) commencent par une passe main droite. Le client de droite commence par un self MD suivi d'une passe MG.

### Martin's Madness – La Folie de Martin

Dans Martin's Madness, le serveur fait maintenant la partie croisée de la Douce Folie et les 2 clients font la partie décroisée du 3-temps de Jim.

Le serveur fait 2 types de passes croisées : extrême et milieu.

Les extrêmes vont vers les mains extérieures des clients, et sont donc extrêmement croisées (et plus difficiles). Les passes au milieu sont faciles à lancer car elle partent directement en face du serveur (mais ne sont pas décroisées bien qu'elles y ressemblent, ce qui peut être perturbant au début).

La séquence pour le serveur est donc :

- extrême, extrême, self

- milieu, milieu, transfert, self

- milieu, milieu, self

- extrême, extrême, transfert, self

Rappelez-vous que les transferts se font juste après la passe qui précède, et travaillez aussi ce passing étape par étape. Le diagramme de cause est inclus (diag. 3) : le serveur est au milieu avec le premier client (gauche) en haut.

Martin's Madness (diag. 3 – voir Kaskade)

Merci beaucoup à Martin Frost pour son aide inestimable lors de la rédaction de cet article.

Sur Internet

<http://www.passingdb.com>: vidéos et variations sur ces passings.

Entraînement - Jonglage(p.42)

## Balles de tennis et Boite

Todd Strong, Point Roberts, USA

Un des développements récents dans l'univers du jonglage est l'art de travailler avec des balles de tennis et la boite dans laquelle elles étaient vendues. Scott Slesnick était le premier qui a montré cet art de la manipulation au cours d'un festival EJA, en 1993 à Fargo au cours du Renegade Show. Depuis d'autres ont repris cette variante du jonglage et l'ont affinée. La manipulation des balles de tennis et de leur boite fonctionne de manière similaire aux chapeaux ou aux boites de cigares. Quand on travaille avec un ou plusieurs chapeaux, l'objectif implicite est que le(s) chapeau(x) retournent au repos sur la tête. Ce calme momentané d'un chapeau sur la tête suit bien sûr quelques mouvements impressionnants. Les boites de cigares ont tendance à retourner à la position de base des trois boites alignées horizontalement. Depuis que les balles de tennis sont emballées dans une boite, les gens attendent qu'elles retournent dans la boite aussi vite que possible. Comme le dit Dan Bennett : « les balles veulent résider dans la boite ». Travailler avec trois balles de tennis et la boite est l'une des formes de manipulation les moins onéreuses. De retour du Madison festival, j'ai fait un arrêt pour acheter un pack de trois balles dans une boite pour moins de deux dollars. J'ai alourdi les balles en leur injectant de l'eau. Vous pouvez aussi les remplir de riz ou de sable si vous préférez. J'ai limé la perle de plastique au centre de la base de la boite, qui provient du processus d'injection de fabrication de la boite. Percer pour éliminer cette protubérance permet de créer un passage d'air qui facilite l'entrée et la sortie des balles. Même si on ne peut acheter de balles noires, blanches et rayées noires et blanches, le texte et les illustrations feront référence aux couleurs des balles pour plus de clarté. Qui sait ? Si la manipulation des balles de tennis et de leur boite deviennent populaires, les fabricants s'adapteront en proposant des balles de tennis codées par couleurs.

### La boite comme main

Les deux figures suivantes utilisent la boite comme substitut de la main. Tous deux sont de bon exercices pour s'habituer à la manipulation des balles de tennis et de leur boite.

### La cascade de la base

Ce mouvement permet d'explorer les particularités de la boite, en utilisant la partie bombée de la base de la boite, pour lancer et rattraper les trois balles dans la cascade. Tiens la boite de manière à pointer la base vers le haut. La paume de la main droite est tournée vers l'extérieur tandis que le pouce est sur la partie gauche de la boite et les quatre doigts dans la partie droite de la boite.

Tiens une balle de tennis blanche et une rayée dans la main gauche, et place la balle noire sur la partie bombée. Lance la balle blanche de la main gauche à la droite. Lève la main droite de sorte que la balle noire aille de la partie bombée à la main gauche. Il faut abaisser la boite pour que la balle reste sur la partie bombée au lieu de rebondir. Lance la balle rayée de la main gauche avant de rattraper la noire venant de la partie bombée. Voilà, c'est tout. Tourne ton poignet droit pour envoyer la balle de la partie bombée et tu devrais tenir ce jonglage. J'ai une meilleure sensibilité pour lancer et rattraper quand je tiens la boite sur la partie supérieure, c'est à dire près de la partie bombée. Comme la boite se tient à l'envers, la base est plus haute que l'ouverture. (Fig. 1).

### La cascade de l'ouverture

Cette figure des balles de tennis et de leur boite exploite la possibilité des balles de rouler à l'intérieur ou à l'extérieur de la boite. Tiens la boite dans la prise de l'ouverture. La prise de l'ouverture est comme celle de la base, mais cette fois, l'ouverture est en position haute. Place la balle noire dans la boite et tiens la balle blanche et la rayée dans la main gauche. Lance la balle blanche de la main gauche à la main droite. Tourne la boite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour que la balle sorte en roulant et aille vers la main droite. Attrape alors la balle blanche dans la boite devenue vide. Lance la rayée et rattrape la noire. Relance la balle blanche de la boite vers la main gauche et rattrape la rayée dans la boite. Avec cette technique Dan Bennett jongle une belle cascade inversée. Personnellement, je trouve plus facile de jongler une demi douche. La boite éjecte toutes les balles au dessus des lancers entrants de la main gauche. Essaie les deux tech-

niques et vois quelle méthode tu préfères. Pour que les balles roulent facilement à l'extérieur de la boîte, je préfère tenir la boîte en bas, près de sa base. Tenir la boîte basse me donne plus de contrôle et minimise l'effort de faire rouler la balle de tennis hors de la boîte. Par contre le rattrapage des balles qui arrivent me semble plus difficile. Comme ma main droite est plus éloignée de l'ouverture, je

dois suivre la balle plus longtemps pour assurer un rattrapage propre.

### Double échange arc en ciel synchronisé

Cette figure utilise pleinement les possibilités de manipulation des balles de tennis et de leur boîte. Tu lances la boîte, rattrapes la balle qui sort en roulant de la boîte et attrapes une balle par l'ouverture de la boîte. Tu jongles aussi un peu. Un bel effet sur cette figure est le double arc en ciel créé

par la balle de tennis et la boîte qui volent vers la droite.

Place la balle blanche dans la main gauche. Tu lances d'abord la balle blanche et la boîte ensemble. La balle blanche est lancée de droite à gauche par une cascade inversée et tu fais tourner la boîte d'un tour dans une rotation externe. Une rotation externe signifie dans le sens des aiguilles d'une montre avec la main droite.

Quand la boîte tourne en l'air, la balle noire en sort en roulant. Attrape cette balle dans ta main gau-

che. Attrape la boîte à droite avec la prise de l'ouverture. Alors tu as accompli un tour.

Continue le mouvement avec ces lancers simultanés avec la boîte de la droite et soit la balle noire ou blanche de la gauche. Tu remarqueras que la balle rayée reste dans la boîte. Les deux autres balles échangent leur place à chaque tour. La balle qui sort de la boîte finit son trajet dans la main gauche. La balle qui était lancée par la main gauche finit son trajet dans la boîte. (Fig. 3)

Entraînement - Boîtes à cigares (p.48)

## Tout debout !?

Martin Dahm

Vous vous rappelez la « position de base » en jonglage avec les boîtes à cigares : bras pliés, boîtes approximativement à hauteur de nombril, etc. ? Pour faire tourner les boîtes des extrémités autour de l'axe vertical il va falloir se familiariser avec une position un peu moins confortable, au moins au début.

Mais commençons par le commencement. Tout le monde connaît cette figure avec l'une des boîtes tournant autour de l'axe vertical : « l'hélicoptère » effectué avec la boîte du milieu. Et un simple tour d'une des boîtes des extrémités est aussi connu : le « end-turn ». Cet article traitera de variations un peu plus exotiques sur le même thème. Pour se mettre dans le bain je vais vous laisser essayer une figure qui a l'air simple mais qui a plus que ce que peut déceler l'œil (fig. 1). C'est plus ou moins une version verticale des « flips » (cf. fig. 3 dans *Kaskade* n°69), mais avant de se lancer dans la figure complète vous devriez vous entraîner avec cette rotation spéciale seule, sinon les boîtes se mettront probablement à tourner dans tous les sens... La meilleure façon de s'entraîner est de poser deux des boîtes et de répéter le mouvement avec chaque main – dans les deux directions. L'impulsion vient en partie des poignets mais principalement des doigts – le mouvement est similaire à celui que vous effectuez lorsque vous claquez des doigts ou bien lorsque vous faites tourner un ballon en équilibre. Le but est de voir le demi-tour de la boîte stable, sans vaciller, et aussi d'avoir la vitesse d'exécution juste, pas trop

vite car le mouvement doit rentrer dans le timing classique lors du mouvement fondamental de haut-bas. De toute façon je pense que les rotations lentes rendent mieux en général, cela dit ce n'est qu'une affaire d'opinion personnelle.

Avec trois boîtes la difficulté augmente d'un cran : il faut éviter que la boîte du milieu ne se retrouve prise dans la rotation. Il faut donc bien s'assurer de bien séparer les boîtes durant le mouvement ascendant avec de lancer la rotation. Un petit mouvement latéral peut aider, sur l'exemple un petit mouvement vers la gauche s'opère avant que la boîte de droite R ne se sépare de celle du milieu.

Si vous trouvez cette figure trop difficile vous pouvez essayer de faire une rotation avec M de manière délibérée, c'est à dire un « hélicoptère » (fig. 2). Alors vous n'avez pas à séparer les boîtes avant la rotation, au contraire L et R participent de manière égale à donner la rotation à M. Comme toujours ne mettez pas trop de force ou de vitesse dans le mouvement, une rotation lente est plus facile à contrôler. Cependant R doit tourner un peu plus vite que M car elle doit être rattrapée en premier. Je recommande vivement de s'entraîner avec les deux mains... dans les deux directions.

La continuité logique de cette variation est montrée en figure 3, qui devrait maintenant parler d'elle même. Il est tout aussi crucial d'avoir le bon timing que d'avoir une rotation exacte. Ce qui veut dire qu'il va falloir expérimenter diverses hauteurs de lancer et aussi des variations sur les vitesses de rotation. Comme

d'habitude concentrez vous sur des lancers bien propres et des belles réceptions précises de la boîte qui est coincée à la fin, c'est à dire M celle du milieu. Si vous vous êtes suffisamment entraîné sur la première partie de la figure vous devriez accomplir cela sans trop y penser.

Pour une idée finale sur le sujet regarder la figure 4. Toutes les boîtes sont dans les airs, cette fois R et L tournent en sens opposé. M a tendance à automatiquement tourner aussi – jusqu'à présent toutes mes tentatives pour avoir M sans rotation se sont soldées par des échecs. De toute manière le rendu n'est pas certain d'être esthétique mais que cela ne vous empêche pas d'essayer...

Désormais on peut s'intéresser à la « nouvelle position de base ». Lorsque l'on effectue un demi-tour classique (« end turn ») avec les boîtes des extrémités on passe d'un maintien normal par le dessus à un maintien par le dessous ; mais ici on fait tourner la boîte de 90 degré selon un axe vertical ce qui donne un nouveau type de maintien le « spinning grip » (voir deuxième partie de la figure 5). Il vous faut vraiment être bien accoutumé à cette position avant de commencer à travailler la figure suivante. Placez votre rangée de boîtes sur le sol, ou sur une table, et tenez les comme sur la figure. Il convient de tenir les boîtes plus bas que d'habitude, approximativement au niveau des cuisses, donc vos bras seront assez tendus. Si vous trouvez cela trop inconfortable vous pouvez décaler votre prise vers la droite, si vous effectuez un « spinning grip » avec la main droite (pour la main gauche il suffit de renverser toutes ces instructions). Et maintenant la seule chose que vous ayez à faire est de vous assurer que toutes les boîtes restent bien verticales. En effet la tendance naturelle est de les tourner selon l'axe horizontal, surtout la boîte

que vous tenez « à l'envers ».

Vous vous mieux avec le « spinning grip » ? Alors essayez un tour avec la boîte d'extrémité (« end turn ») et donc retrouvez vous dans la position classique de base. Le mouvement est plus facile à exécuter si vous utilisez vos bras mais de grands mouvements de bras augmentent le risque de voir les boîtes ne pas tourner proprement. Alors essayez d'utiliser aussi vos jambes, du mieux que vous pouvez pour initier le mouvement. L'erreur classique consiste à occasionner des rotations parasites selon l'axe horizontal et contrer cette tendance est sans doute ce qui va demander le plus d'entraînement. Voici ce que je recommande : tous les mouvements peuvent être effectués individuellement, c'est à dire chaque « end turn » pour chaque main, dans chaque direction, ainsi que la rotation de la boîte du milieu M (mais rappelez vous de toujours commencer le mouvement à hauteur de cuisse). Vous pouvez construire des combinaisons selon le schéma suivant : rotation simple M tout en utilisant le « spinning grip » pour les deux autres mains, rotations de M et de l'une des boîtes extrême (je recommande fortement des rotations en sens inverse) et puis la variation montrée en figure 5 où toutes les boîtes tournent...

Le plus important est d'arriver à ne plus trouver la position inconfortable. Toutes les variations ne sont pas souhaitables car elle ne rendent pas toutes bien. Certaines combinaisons qui peuvent sembler attractives ont finalement l'air maladroites et gauches si vous n'avez pas pris suffisamment de temps pour vous accoutumer aux mouvements de base.

Joyeux entraînement, si vous souhaitez me donner vos avis ou m'écrire :

mdahm@rocketmail.com