

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
<b>Band:</b>	10 (2008)
<b>Heft:</b>	1
 <b>Artikel:</b>	Place aux artistes!
<b>Autor:</b>	Donzel, Raphael
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-995533">https://doi.org/10.5169/seals-995533</a>

### Nutzungsbedingungen

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

### Conditions d'utilisation

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

### Terms of use

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

**Download PDF:** 08.01.2026

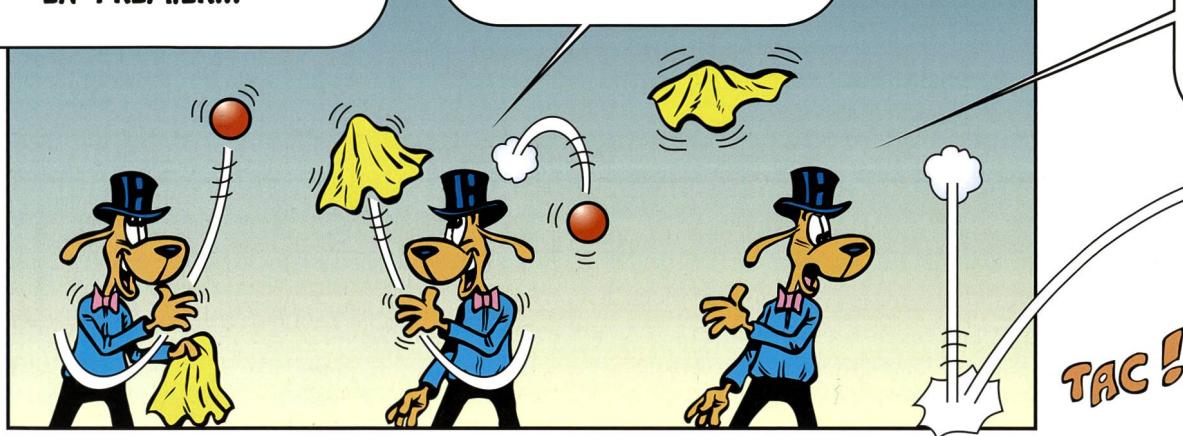
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**ATTENTION !**

POUR LES EXERCICES SUIVANTS  
VOUS LANCEZ LA BALLE  
EN PREMIER...

...À 50 CM AU-DESSUS  
DE VOTRE TÊTE.

LA BALLE  
VERTICALE  
ROTATIOI



# Place aux artistes!

Apprendre à jongler en lisant une bande dessinée, c'est possible. Daniel Schambacher, père spirituel de cet ouvrage, propose un tour du monde de la jonglerie en 80 pages. Plaisir et succès garantis.

*Texte: Raphael Donzel; illustrations: Daniel Schambacher*

► Ils se prénomment Sheila, Arnaud, Kim, Julia ou encore Karim. Accompagnés du Professeur Babichou, ils sont les héros sortis de l'imaginaire de Daniel Schambacher, alias Mister Babache, maître d'éducation physique genevois et producteur d'articles de jonglerie. Couchés sur papier, ils présentent en 80 pages le b.a.ba de la jonglerie. En français, mais aussi en allemand, en italien, en anglais et en espagnol. «La bande dessinée est un langage universel, explique son auteur. Les bulles donnent l'impression que les personnages s'adressent directement à vous. Ce constat n'est pas de mise pour les livres».

Au cœur de cette BD, plus de 150 exercices à réaliser, à l'exception des dix derniers, avec seulement deux objets (foulards et balles). «Je veux que les gens apprennent avec plaisir et qu'ils connaissent la réussite dès les premiers instants, insiste Mister Babache. Jongler ne se résume pas à prendre trois balles et faire la cascade. Il est possible de réaliser des choses extraordinaires avec deux balles.» Autre secret de sa méthode, testée et enseignée depuis 1985: ni main droite, ni main gauche pour ne pas compliquer la compréhension des mouvements ; seulement des objets de couleur, de forme, de consistance, de poids et de volume différents.

## De 7 à 77 ans

Une bande dessinée certes, mais pour qui? «Pour les enseignants et leurs élèves, mais aussi pour tous les enfants que nous sommes, répond Daniel Schambacher. Il n'y a pas d'âge pour commencer!» La liste des bienfaits de la jonglerie est longue (voir encadré ci-contre).

## Une cascade de bienfaits

Le jonglage développe ou réhabilite les facultés intellectuelles suivantes:

- la concentration;
- la coordination des mouvements;
- la confiance en soi, l'extériorisation;
- le sens du rythme et de la synchronisation;
- la visualisation dans l'espace et l'appréciation des distances;
- l'inventivité;
- la bilatéralité;
- la sensibilisation tactile;
- la gestion du stress.

De plus, le jonglage développe ou réhabilite les facultés physiques suivantes:

- la motricité et les mobilisations articulaires;
- le potentiel et la souplesse musculaires;
- la stimulation des réflexes;
- la tenue et la position du corps dans l'espace;
- l'adresse et l'agilité.

Extrait de la bande dessinée «La découverte et le plaisir de la jonglerie la méthodologie Mister Babache», p. 2.

Le point

**LANCÉE  
ET SANS  
VON...**



## Retrouver ses lettres de noblesse

«mobile»: la jonglerie est-elle suffisamment enseignée dans les leçons d'éducation physique et du mouvement?

**Daniel Schambacher:** disons qu'elle n'a pas encore retrouvé la place qu'elle a occupée il y a une quinzaine d'années. Les connaissances se sont perdues d'une génération d'enseignants à l'autre. Ces derniers ont besoin d'être à nouveau formés. Cette bande dessinée remplit ce rôle. Les enseignants peuvent sans autre donner une vingtaine d'heures de cours de jonglerie grâce à celle-ci.

**Pourquoi les enseignants ne franchissent-ils pas ce pas de leur propre chef?** Nombre d'entre eux n'osent pas par peur du ridicule. Avec cette BD, ils sauront jongler avec deux balles sans aucune difficulté. Il n'y a pas de troisième objet qui leur empoisonne la vie.

**Quels conseils leur donneriez-vous?** Commencer par la page 1! Et ne pas hésiter à sauter un exercice s'il pose problème. L'utilisation de la musique est aussi recommandée. Elle aide à acquérir des gestes synchronisés.

**Quelle est la durée idéale d'une leçon de jonglerie?** Au minimum 20 minutes pour laisser le temps aux élèves de réussir le plus grand nombre possible d'exercices. Au maximum 45 minutes sinon la concentration s'estompe. Faire ensuite une pause de 5 minutes si l'enseignant désire poursuivre. Un exemple de leçon-type figure à la fin de la bande dessinée

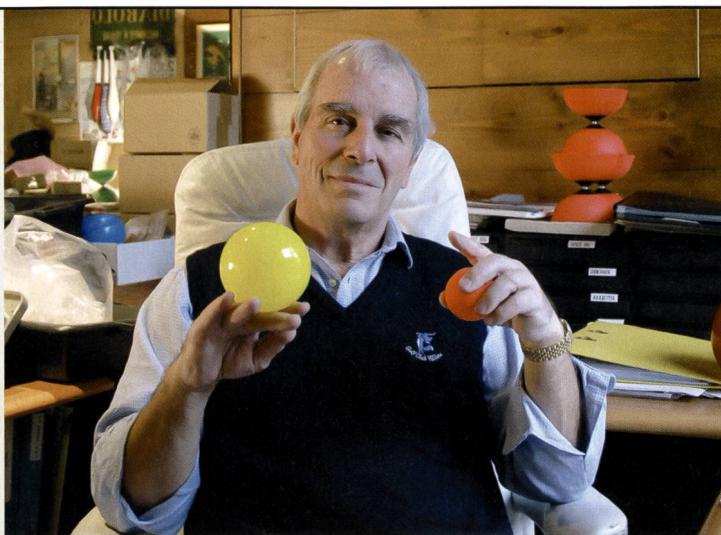
Le développement de la coordination, de la bilatéralité et de la visualisation dans l'espace est primordial chez l'enfant. La jonglerie est aussi un moyen de détente pour les adultes ou encore de réhabilitation et de mobilisation pour les personnes blessées ou âgées.

De nombreux sportifs d'élite ont déjà fait appel aux services de Mister Babache. Notamment l'équipe nationale suisse féminine de ski. La jonglerie permet de développer la pensée analytique (hémisphère gauche du cerveau) et la pensée intuitive (hémisphère droit). La synchronisation de ces deux modes de pensée est d'un grand apport dans les loisirs et les activités physiques. «Les gardiens des grandes équipes de hockey de l'ancienne URSS jonglaient pour travailler la vision de l'espace. En match, ils ne disposent que de quelques centièmes de secondes pour analyser le jeu des attaquants, observer la position de leurs défenseurs et regarder le puck. La situation est identique en jonglerie.»

### Du chapiteau au préau

Apprendre à jongler, c'est comme apprendre à faire du vélo, peut-on lire en introduction de cette bande dessinée. Une fois les gestes acquis, ils sont inscrits à jamais dans le cerveau. Mieux vaut donc que ceux-ci soient corrects. «Jongler, ce n'est pas seulement rattraper les objets, mais surtout bien les lancer», prévient Mister Babache. Le but est d'intégrer les gestes et les trajectoires dans une situation de maîtrise totale».

Seul, à deux ou en groupe. Avec les mains, la tête, les genoux et les pieds. Les formes d'apprentissage présentées dans cette bande dessinée sont multiples. Les exercices s'enchaînent. Quasi infinis. La jonglerie n'est plus l'apanage des écoles de cirque. Les shows ébouriffants peuvent aussi enchanter les préaux. Foi de Daniel Schambacher. Parmi toutes les idées qu'il a en tête, une fait gentiment son



**Y a-t-il des objets de jonglerie à éviter à l'école?** Je déconseille de faire des exercices de passing (jongler en se faisant des passes avec un ou plusieurs partenaires) avec des objets qui peuvent faire mal s'ils sont mal lancés. Cette précaution prise, tous se prêtent au cadre scolaire. Le foulard et la balle sont idéals pour initier une classe à la jonglerie. La massue et l'anneau font appel à une notion supplémentaire: la rotation. Les exercices demeurent toutefois les mêmes. Le diabolo et le «devil stick» ne sont pas à oublier. Le challenge est différent. Ils ne se tiennent pas au bout des doigts. Mais ce sont des objets de jonglerie fantastiques.

➤ [www.jonglerie.com](http://www.jonglerie.com)

chemin: offrir une suite à cette première BD. «J'aimerais proposer un ensemble de figures simples et accessibles à tous afin que des petits spectacles puissent être mis sur pied», avoue-t-il. Amateurs de jonglerie, réjouissez-vous! //

➤ *Cette BD et du matériel de jonglerie peuvent être commandés auprès de VISTAWELL. Jetez un coup d'œil à notre offre spéciale à la page 45. Les membres du mobileclub bénéficient de prix avantageux.*

[www.vistawell.ch](http://www.vistawell.ch), [office@vistawell.ch](mailto:office@vistawell.ch)

## Jonglerie, jonglage, jongle?

Jonglerie: art du jongleur, tour d'adresse ou de passe-passe (Petit Larousse, 2006). Jonglage et jongle ne figurent pas dans la plupart des dictionnaires. Ils sont en revanche ancrés dans le langage courant. Les trois termes sont synonymes.

La jonglerie, aussi appelée jonglage ou encore jongle, est à la fois considérée comme un jeu, un sport, un art ou encore un rite religieux. C'est un exercice d'adresse qui consiste dans son sens le plus strict à lancer, rattraper et relancer de manière continue des objets en l'air. L'acception que l'on donne au mot peut varier selon les pays, prenant en compte la seule manipulation d'objets ou l'ensemble du spectacle que l'artiste donne.