

HOULA HOOP

Pratiques

Le contact

Le contact regroupe principalement les figures qui "encercle" une partie du corps. C'est la pratique la plus courante du *hula hoop*, elle consiste à faire tourner l'objet en contact constant avec une partie du corps (taille, hanches, cou, bras, jambes, mains etc.).

La pratique du contact nous indique notre sens de rotation principal. Le plus souvent, "antihoraire" pour les droitiers et "horaire" pour les gauchers. En suivant ce sens de rotation, les figures de contact se basent selon le principe d'un côté émetteur et d'un côté récepteur: une personne faisant tourner son *hula hoop* en sens antihoraire, sera réceptrice à gauche et émettrice à droite c'est à dire que son mouvement corporel utilisera le côté droit de son corps pour "envoyer" le *hoop* et son côté gauche pour "l'amortir". Cela s'applique aussi bien pour les bras, le ventre, les genoux ou même pour les côtés de la main.

On observe le même système lorsqu'on est amené à tourner sur soi-même. Ainsi, le *hula hoop* tournant en sens antihoraire, je devrais tourner sur moi-même en suivant ce même sens (de l'émetteur vers le récepteur) pour accélérer la vitesse de rotation. En revanche, si je tourne dans l'autre sens (horaire), le *hoop* va ralentir.

Evidemment, si votre sens de rotation principal se fait en sens horaire, le côté gauche est alors émetteur et le droit récepteur.

Nous invitons tout pratiquant à développer les deux sens de rotations, afin de pouvoir varier les figures et d'être un minimum à l'aise dans la pratique en général.

Le spinning

Contrairement au contact, il s'agit de maintenir le *hoop* à pleine main et de manipuler l'objet sans encercle de partie du corps à l'intérieur. Les figures principales sont similaires aux mouvements de *spinning* de base dans la pratique du *staff* et des *pois* (*weave*, etc.).

Les arrêts

Très utiles pour les changements de sens et les transitions, les arrêts sont très nombreux. Ils consistent à stopper la rotation du *hula hoop* soit en ralentissant sa trajectoire soit en le "pinçant" avec une partie du corps (mains, genoux, bras etc.) ou encore en lui donnant un coup rapide, le faisant rebondir automatiquement en sens inverse.

L'isolation

Le principe de l'isolation en *houla hoop* est le même que dans toutes les autres disciplines (balle, massue, *staff*, *poi*, etc.) faire tourner un objet autour d'un point fixe de l'espace. Cela demande en général beaucoup de concentration surtout pour les *hula hoop* assez volumineux qui requièrent de grands mouvements. En plus de l'effet visuel, les isolations permettent d'effectuer d'intéressantes transitions.

Les roulés

Le *hoop* n'encercle aucune partie du corps dans cette forme. La partie extérieure du cerceau roule en contact, le long d'une ou plusieurs parties du corps. Les roulés sont impossibles à effectuer en feu avec un système de mèches classiques.

Les lancés

Tout comme en jonglerie classique, il est possible d'effectuer des lancés avec un ou plusieurs *hula hoop*. Les plus connus sont verticaux, mais il est aussi possible de lancer le *hoop* à l'horizontal pour donner ainsi des effets de flat ou de lévitation.

Matières

Le *hoop*

La fabrication d'un bon *hula hoop* commence par le choix d'un tube approprié. Il devra être ni trop rigide ni trop lourd, donc pas de tubes en métal (la pratique en serait douloureuse et inconfortable) ; de plus, il devra garder une certaine rigidité, donc pas de plastiques trop mou, car le cerceau risquerait de se déformer ou de mal tourner.

Il faudra donc privilégier un plastique qui allie rigidité et souplesse, comme les tubes de plomberie que vous trouverez en magasin de bricolage.

Les rubans adhésif

Après avoir fermé le cercle à l'aide d'un tourillon de bois ou d'un tube en métal, il est important de recouvrir le cerceau avec du ruban adhésif afin de maintenir le cercle dans un premier temps, pour le côté esthétique également, mais il faudra surtout y ajouter un "grip" afin de faciliter la pratique mais aussi pour vous permettre de pouvoir explorer des figures plus complexes.

Évitez les grips type "tennis", le *hula hoop* étant rarement en contact constant avec le corps au même endroit. Il est donc préférable d'utiliser un ruban adhésif renforcé en tissu à la fois absorbant (anti transpirant) et pouvant laisser glisser un minimum le *hoop* sur les parties de votre corps pour mieux aborder certaines figures.

Tailles

Diamètre

Le bon diamètre d'un *hula hoop* dépend de chacun et se définit généralement en mesurant la distance entre le sol et votre nombril.

Épaisseurs

Privilégiez un tube de 20 mm d'épaisseur si vous préférez manipuler un cerceau plutôt léger. Ce diamètre permet de travailler les isolations et le *spinning* sans trop fatiguer les bras, il est également idéal à partir de deux *houla hoop* et plus.

Un *hoop* de 25 mm d'épaisseur sera conseillé pour le contact, alliant occasionnellement l'isolation et le *spinning*. Assez lourd, il permet une meilleure inertie et peut donc prendre plus de vitesse.

Démontables

Les *hula hoop* et son généralement difficiles à transporter. Ils prennent beaucoup de place et sont vite encombrants. Une solution efficace à ce problème aussi bien pour le transport que pour le rangement, est de pouvoir démonter son *hula hoop* en plusieurs sections.

3 sections

Un *hula hoop* démontable en trois sections est comparable à trois bâtons courbés d'environ 1.20 mètre.

6 sections

Les démontables 6 sections peuvent se ranger dans un sac de 50cm de long et 10cm de large.

Houla hoop de feu

Généralement, c'est un *hula hoop* standard avec des mèches amovibles venant se fixer sur l'extérieur du cerceau. Il est simplement traversé à l'extérieur par des tiges au bout desquelles est fixé un rouleau de kevlar. On peut trouver des versions allant de 4 à 8 mèches par cerceau. Cet aspect du *houla hoop* peut s'avérer dangereux et s'adresse donc aux pratiquants avertis.

Les mèches

Les mèches doivent être placées à une distance de 15min minimum du cerceau pour éviter les éventuelles brûlures. Il existe plusieurs systèmes d'attache, mais tous ne sont pas fiables, c'est pourquoi il est important de comprendre quels sont les impératifs d'un bon système.

Les mèches sont les premières à toucher le sol lorsque le *hula hoop* tombe ou racle le sol, et bien sûr, la fixation ne doit pas casser en cas de choc. Pour cette raison, nous conseillons d'utiliser un matériau plutôt souple mais qui doit également rester suffisamment rigide pour ne pas vibrer ni gêner la stabilité et l'équilibre du *hoop* lorsqu'on le fait tourner.

Assurez-vous donc que votre fixation est souple et rigide à la fois, tout en étant capable de résister au feu.