La tête à manivelles, Apprentissage et entraînement

La maîtrise de la tête à manivelles nécessite une pratique longue et répétée. Son principe mécanique est simple, mais son utilisation est contre-intuitive. Nous avons compilé ici tous les exercices que nous avons pu recueillir auprès de divers techniciennes et techniciens. Cette liste n'a pas vocation à être exhaustive.

Lors de l'apprentissage, il est préférable de maîtriser un point avant de passer au suivant.

1) Dissociation des mains

Rapport de vitesses au point neutre

- Faire tourner les deux manivelles en même temps puis arrêter une des deux manivelles, tout en continuant à tourner avec l'autre sans s'arrêter, alternativement droite et gauche (ou arbitrairement manivelles A et B).

- Faire tourner la manivelle A en continu, et faire des allers-retours avec la manivelle B, et inversement.

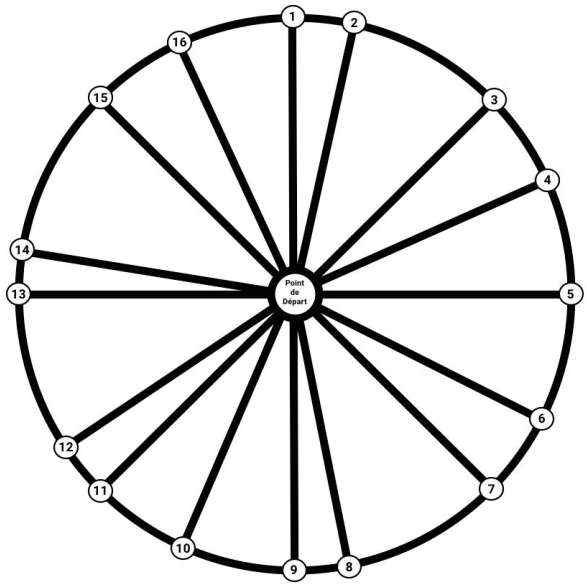
- Tourner les deux manivelles dans le même sens, changer de sens sur la manivelle A, tout en continuant à tourner dans le même sens avec la manivelle B, puis changer de sens sur la manivelle B, tout en continuant à tourner dans le même sens avec la manivelle A, et ainsi de suite.

2) Spontanéité et Vitesse

Rapport de vitesses le plus haut : 3 sur *Arrihead* ou *Panahead*, 2 sur *Worrall* ou *Proaim*

- Avec un laser, suivre une forme simple sur un tableau (un « 8 » ou un haricot par exemple) le plus rapidement possible, sans s'occuper de précision.

- Schéma ci-contre :
Placer le point du laser au centre ; une seconde personne annonce un chiffre, l'objectif est de le rejoindre spontanément, en suivant la ligne droite.



3) Précision

Rapport de vitesses le plus bas : commencer à 1

- Avec un laser, suivre un cercle ou un « 8 », sans dépasser, en prenant son temps.

- Avec un laser, suivre un labyrinthe (ou un mot en écriture cursive) sur un tableau sans dépasser, sur les différents rapports, en prenant son temps.

4) Pour aller plus loin

Rapport de vitesses libre (selon le mouvement suivi, le pan et le tilt n'ont pas besoin d'être réglés à la même vitesse)

- Avec un laser, suivre un chat (ou l'inverse).
- Dessiner sur l'*Écran Magique*, ou *Télécran*.
- Avec une longue focale, suivre des oiseaux, un poisson dans un bocal, ou un objet qui se déplace aléatoirement.
- Reproduire les mouvements d'un film en le visionnant.
- Suivre un labyrinthe, un cercle ou autre, en discutant ou en écoutant une conversation.
- Suivre un labyrinthe, un cercle ou autre, depuis un plateau de travelling en mouvement.
- Suivre un labyrinthe, un cercle ou autre, avec une tête déportée sur grue en mouvement.
- Avec une longue focale, suivre des oiseaux, un poisson dans un bocal ou un objet qui se déplace aléatoirement, depuis un plateau de travelling en mouvement ou avec une tête déportée sur grue en mouvement.

-> Il existe aussi des simulations sur ordinateur, à utiliser avec des commandes à distance (ex : *Nodo Wheels*).

Version 1 du 5/5/2024
Proposer une modification ou une mise à jour : elie.gattegno@hotmail.fr