

# Le cirque à l'école – Assiettes chinoises: Technique de base

Cette activité est idéale pour améliorer simultanément la coordination, l'équilibre et la motricité fine.

## Première partie: sans assiette

1. Tenir une assiette invisible dans la main.
2. Placer l'index le long de la baguette.
3. Imprimer un petit mouvement circulaire à la pointe de la baguette (env. 15 cm) en activant le poignet.
4. Garder la baguette à la verticale.

## Deuxième partie: avec une assiette

1. Même mouvement que l'exercice précédent, placer le rebord de l'assiette sur la pointe de la baguette.
2. Commencer lentement à tourner le poignet, accélérer progressivement.
3. Continuer le mouvement en veillant à toujours toucher la bordure intérieure de l'assiette.
4. Stopper le mouvement du poignet, la baguette se positionne au milieu de l'assiette.

---

Source: Claudia Aldini, fondatrice et directrice du Circo Fortuna de Bioggio, artiste, clown de la fondation Theodora; Roberto Gerboles, acteur, mime, auteur, dramaturge et régisseur



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO