

# Le cirque à l'école – Diabolo: Position de base

Cet enchaînement montre comment le diabolo roule sur la corde et précise la fonction de la main motrice.

1. Technique de propulsion la plus simple: poser le diabolo sur le sol, son axe sur la ficelle et le rouler de droite à gauche (pour les droitiers). Pour cela, abaisser la main droite près du sol.
2. Rouler le diabolo d'un côté à l'autre avec la baguette.
3. A la fin du mouvement de roulement, soulever d'un coup sec la baguette droite pour transférer l'énergie de la corde au diabolo.
4. Abaisser la main droite et la remonter énergiquement, etc.

**Remarque:** La main gauche (pour les droitiers) accompagne et équilibre le mouvement.

## Bon à savoir

- Grâce au frottement, l'énergie est transmise au diabolo qui se met en mouvement et accélère. Plus un diabolo tourne vite, plus il est stable sur la ficelle. En principe, c'est la main dominante qui donne les petits mouvements rythmiques et énergiques pour faire tourner le diabolo, tandis que l'autre main se contente de le stabiliser et de l'équilibrer.
- Important: toujours rester derrière le diabolo, la demi-sphère arrière pointe donc vers le corps. Au besoin, le joueur peut bouger avec le diabolo.
- Le secret pour corriger un déséquilibre se trouve dans la pointe des baguettes: pour la position de base, la distance des deux pointes par rapport au corps est identique. Si le diabolo penche vers l'avant ou vers l'arrière, il faut modifier leur position l'une par rapport à l'autre. Les droitiers corrigent la position avec la main droite.

---

Source: [Articles | Claudia Aldini, fondatrice et directrice du Circo Fortuna de Bioggio, artiste, clown de la fondation Theodora; Roberto Gerboles, acteur, mime, auteur, dramaturge et régisseur du mois 09/2018: Le cirque à l'école](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO