

Le cirque à l'école – Diabolo: Tête en l'air

Dans cet exercice, on entraîne le lancer du diabolo vers le haut et sa réception sur la corde. Pour ce dernier point, un élément se révèle essentiel: l'amortie.

Position de base. Ecarter énergiquement les deux baguettes afin de tendre la ficelle et de projeter le diabolo en l'air. Pour le récupérer, la main droite (pour les droitiers) monte à la rencontre du diabolo qui vient se poser sur la ficelle tendue.

Remarque: Réceptionner le diabolo avec un mouvement des baguettes vers le bas.

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: 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