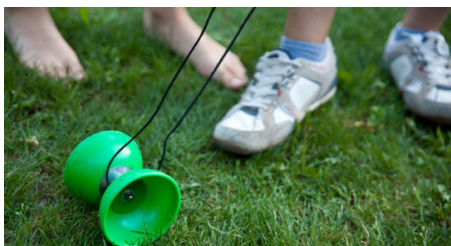


Jeux de mains – Diabolo: Un objet de jonglerie ancestral

Le diabolo est l'un des plus anciens jouets du monde. Il s'agit ici de solliciter sa créativité pour composer des enchaînements aussi divers que possible. Mais avant d'en arriver là, quelques connaissances de base s'imposent.



Le diabolo est composé de deux coques reliées par un axe central. Une ficelle rattachée à deux baguettes en constitue «la rampe d'élan». L'énergie est transmise à l'objet à travers le frottement. Plus le diabolo tourne vite, plus il est stable sur la ficelle. Normalement, c'est la main dominante qui active le diabolo par des mouvements rythmés et

énergiques. La main «faible» stabilise et corrige les effets.

Conduire en finesse

Il est important de toujours se tenir derrière le diabolo. Cela signifie que la coque regarde toujours vers le corps. Au besoin, le jongleur devra bouger avec le diabolo. Le secret de la stabilisation tient dans la pointe des baguettes.

→ [Tous les contenus sur le diabolo](#)

Dans la position de base, la distance des deux baguettes au corps est identique. Si le diabolo dévie vers l'avant ou l'arrière, leur position respective varie. Les droitiers (main conductrice droite) corrigent la situation avec la main gauche.

Source: Ziegler, C., Wieland, D., Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 21/2006: Jeux de mains. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO