

# Le cirque à l'école – Diabolo: Par deux

**En coopérant avec une camarade, les élèves sont en mesure de créer des mouvements spectaculaires qui ne manqueront pas de surprendre les spectateurs.**

Le diabolo se prête bien aux figures effectuées à deux. Quelques idées:

- Les élèves s'échangent le diabolo en tendant la corde pour le faire décoller.
- A et B sont debout côté à côté, A avec un diabolo. Elle lance le diabolo à B qui le réceptionne sur la ficelle, le laisse rouler et le relance, etc.
- A et B se tiennent côté à côté, chacune avec un diabolo. A lance le diabolo en hauteur, B fait de même avec une trajectoire plus basse. Les deux réceptionnent le diabolo du camarade, le font rouler et le relancent.
- A, avec son diabolo, se place dans le dos de B. A fait rouler son diabolo puis le lance à B qui essaie de le rattraper sur sa ficelle. Inverser les rôles.

## 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 position 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