

Le cirque à l'école – Assiettes chinoises: Lancer et passer

L'objectif de ce numéro est de se transmettre l'assiette chinoise sans que celle-ci ne s'arrête de tourner.

Deux élèves se tiennent côte à côte, chacune avec une baguette, A avec une assiette.

1. A fait tourner l'assiette sur la baguette, la lance vers le haut et la rattrape avec la baguette.
2. B prend l'assiette tournante sur sa baguette, la fait passer sous sa jambe.
3. Après quelques secondes, A reprend l'assiette tournante et tend le bras vers le haut. A tient maintenant la baguette en équilibre sur le doigt.
4. B récupère l'assiette avec le doigt et la laisse encore tourner.

Variantes (pour ceux qui maîtrisent la technique de base)

- Faire passer l'assiette sous le bras (si nécessaire, exercer d'abord le mouvement avec la baguette seulement).
- Tenir l'assiette dans une main et jongler avec l'autre (une ou deux balles).
- Tenir plusieurs baguettes dans une main. Une partenaire initie la rotation des assiettes les unes après les autres.
- Faire tourner une assiette sur la baguette et improviser une tâche annexe: roulade avant, arrière, roue, etc.
- Soucoupes volantes: plusieurs élèves sont couchés côte à côte, chacun avec leur baguette. Le premier fait tourner son assiette, puis il la lance au suivant qui fait de même, etc.

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