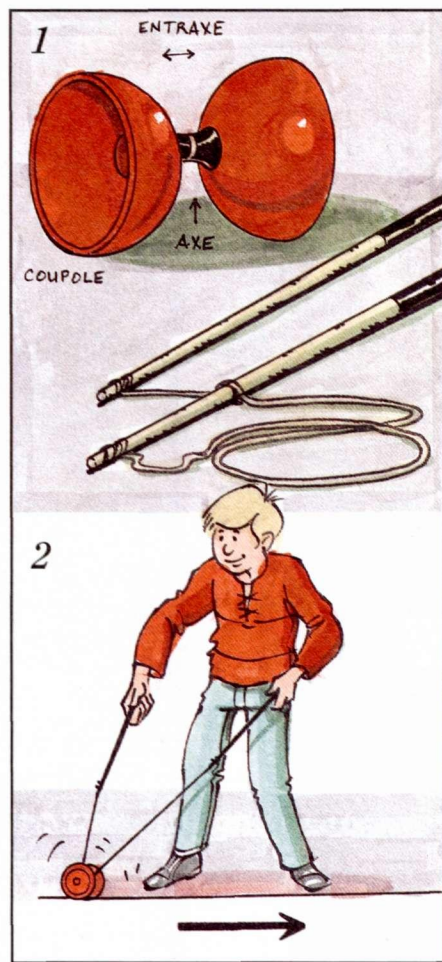


# REPÈRES TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Le diabolo peut être pratiqué en tout lieu dépourvu de vent. On y jouait déjà en Chine il y a plus de 2000 ans. L'objet était alors en bois ou en bambou de forme identique au diabolo contemporain.

## Acquérir le lancer-rattraper



Le diabolo est composé de deux coupes reliées par un entraxe (dessin 1). Une ficelle en coton et nylon est nouée sur deux baguettes légères ; la longueur de celle-ci doit correspondre à la distance sol-épaule du pratiquant. Il faut vérifier cette variable avant chaque séance.

Nous décrivons les séquences pour un élève droitier, pour un gaucher, il suffit de remplacer le mot droit par gauche.

**Objectif : Faire tourner le diabolo sur la ficelle sans le faire tomber**

Les consignes sont ici mentionnées dans un ordre chronologique « idéal » qui ne correspond pourtant pas nécessairement à celui des rétroactions nécessaires sur le terrain.

### Démarrage (dessin 2)

- placer le diabolo à terre devant soi,
- le faire rouler de la droite vers la gauche pour lui donner une première accélération (rotation).

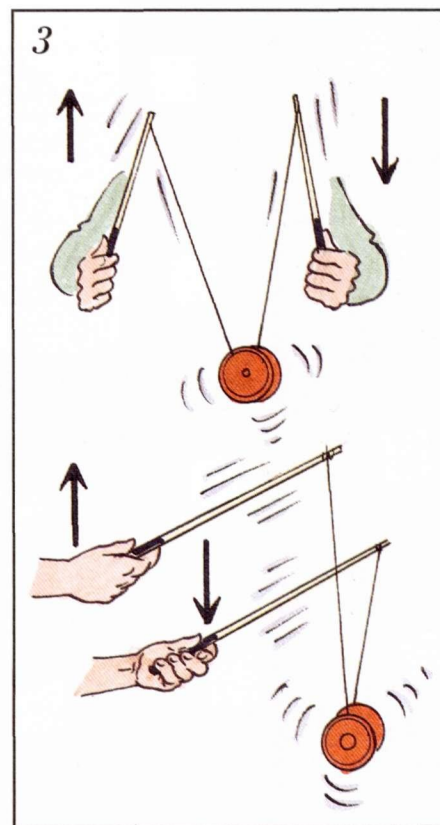
**Décollage :** lever légèrement les baguettes en conservant l'axe perpendiculaire à la ligne des épaules.

**Objectif : Augmenter la vitesse de rotation**

**Accélération :** « battre » le mouvement d'équilibre en coups secs. La vitesse augmente lorsque le bras droit monte et descend rapidement (le bras gauche pour un gaucher).

### Ajustements et équilibre (dessin 4)

- Si le diabolo penche vers l'avant, tirer dou-



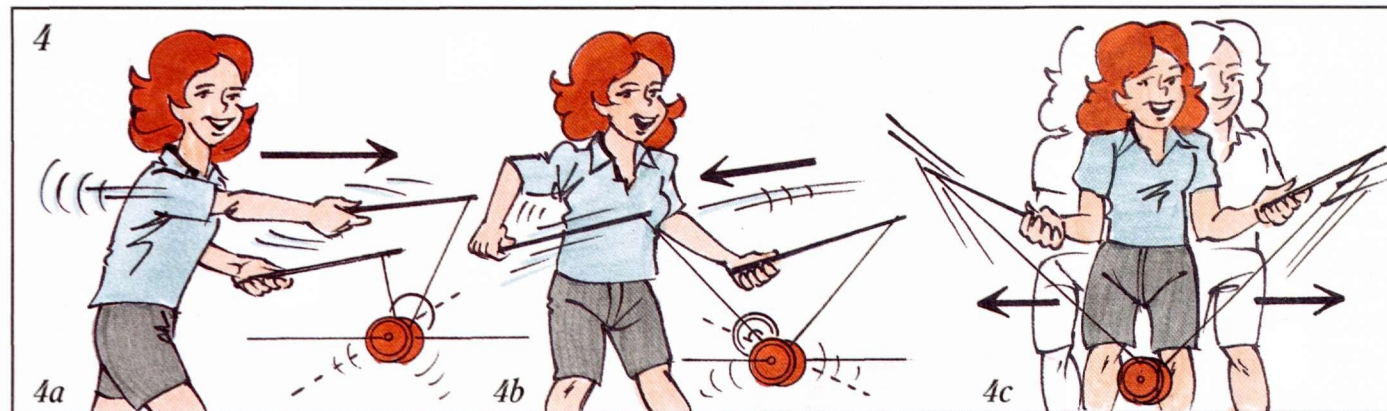
### Équilibrage (dessin 3)

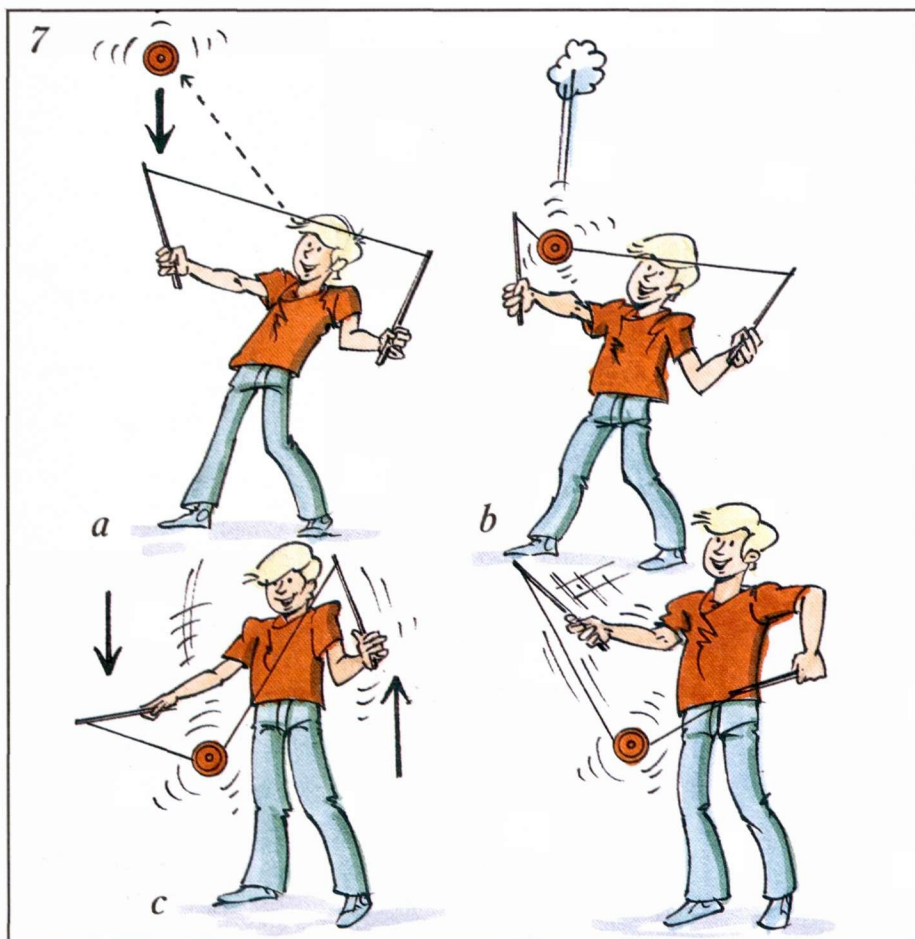
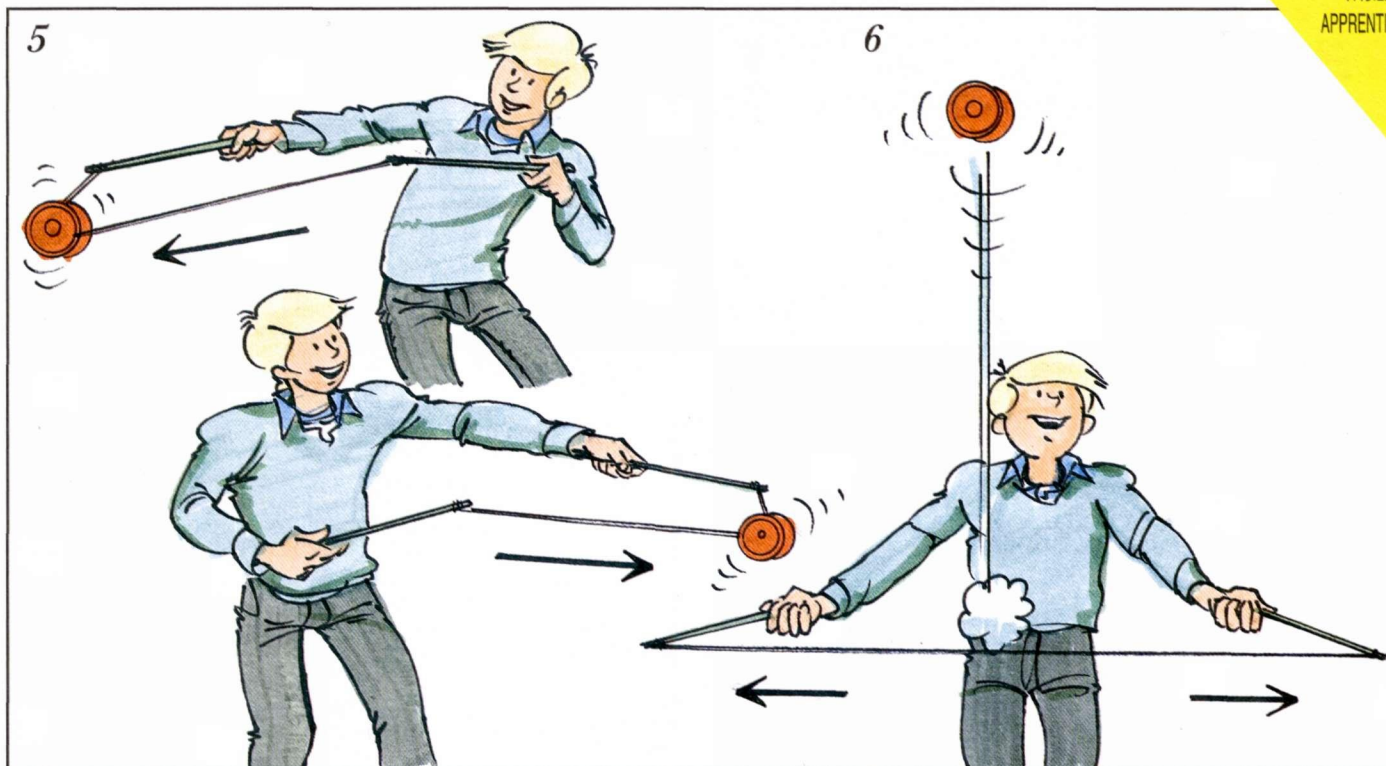
- si la main droite s'élève, la gauche descend pour compenser la traction,
- il faut ensuite baisser la main droite et lever la gauche légèrement au-dessus de la main droite (mouvement de bascule).

cement la main droite vers soi jusqu'à ce qu'il s'équilibre à nouveau (4b).

- Si le diabolo penche vers l'arrière, pousser doucement la main droite vers l'avant (4a).
- Si le diabolo se déporte d'un côté ou de l'autre, déplacer son corps afin de rétablir l'angle droit entre l'axe du diabolo et la ligne des épaules (4c).

Le « battement » ne doit pas être interrompu durant les phases d'ajustement.





**Objectif : Accélérer en va-et-vient**  
(dessin 5)

*Cette situation est proposée à des élèves qui maîtrisent les séquences précédentes.*

- lancer le bras droit de droite à gauche d'un coup sec,
- ne pas bouger le bras gauche ce qui atténue le déplacement du diabolo. Le diabolo va à droite et revient vers la gauche,
- lancer le bras gauche de gauche à droite d'un coup sec et ne pas bouger le bras droit, le diabolo part à gauche et revient à droite.

**Objectif : Lancer le diabolo et le rattraper sur la ficelle**

**Lancer** (dessin 6)

- faire tourner le diabolo sur son axe et lui donner de la vitesse (battement),
- écarter les bras vers l'extérieur d'un geste rapide,
- suivre des yeux le diabolo durant son vol ; se déplacer au besoin.

**Rattraper** (dessin 7)

- tendre le bras droit vers le haut, baguette droite pointée vers le diabolo (7a),
- amortir avec le bras droit lorsque le diabolo touche la ficelle pour éviter un rebond (7b),
- se replacer et aligner à nouveau le diabolo sur la ficelle pour recommencer (7c).

PHILIPPE BAJOLET

**Frédéric Le Mercier**  
Inspecteur de l'Éducation nationale,  
Groupe de Recherche des APS Éoliennes  
(GRAPSE).