

REPÈRES TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Passée la phase d'initiation (EPS n° 269), les élèves essaient de jongler avec le diabolo et les baguettes. Les intitulés d'exercices proposés ne sont que le fruit de notre imagination ; ils peuvent varier selon les pratiquants.

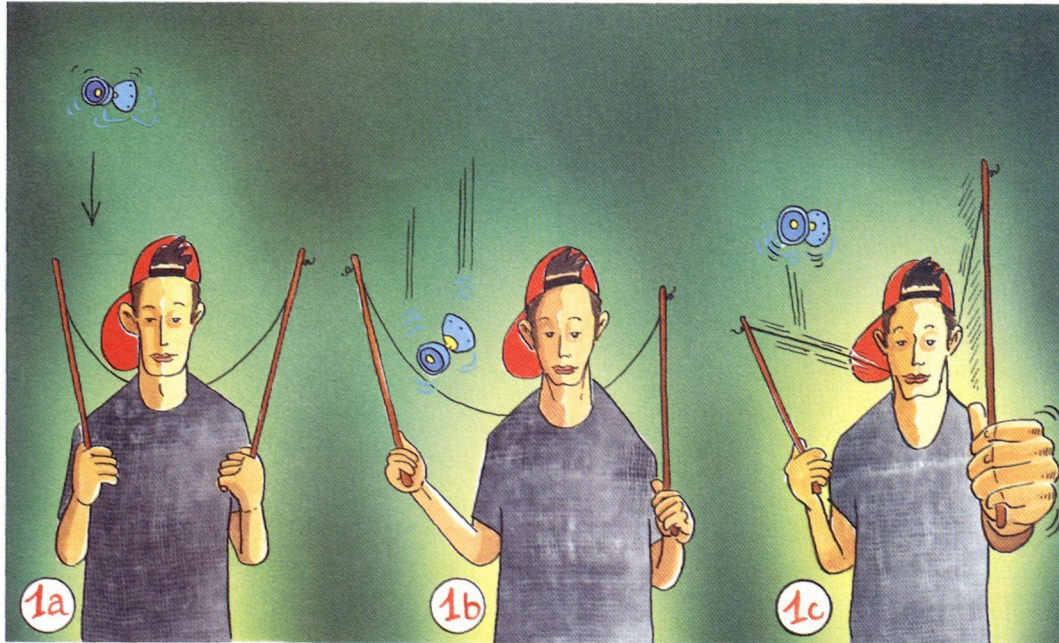
LE HIP HOP

Objectif : réceptionner le diabolo et le passer d'un côté à l'autre de la ficelle.

Consignes (dessin 1)

- donner de la vitesse au diabolo,
- écarter les bras pour le lancer en l'air,
- passer la ficelle derrière le cou, pendant le vol du diabolo (1a),
- garder la ficelle derrière le cou et réceptionner le diabolo sur la ficelle, du côté droit (1b),
- avancer la main gauche devant soi pour tendre la ficelle (1c),
- faire re-décoller le diabolo,
- réceptionner le diabolo sur la ficelle du côté gauche,
- avancer la main droite devant soi pour tendre la ficelle,
- faire re-décoller le diabolo ; et ainsi de suite.

Réaliser des figures

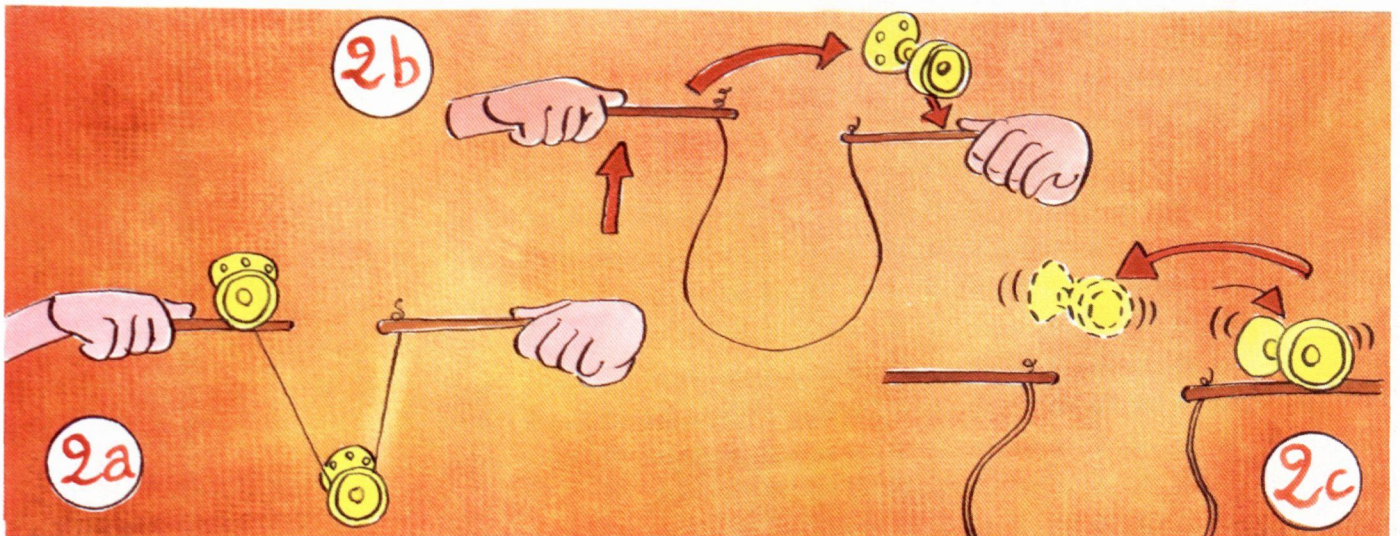


LES SAUTS DE PUCE

Objectif : réceptionner le diabolo sur une baguette.

Consignes (dessin 2)

- placer le bout des baguettes face à face, parallèlement au sol pendant le vol du diabolo,
 - réceptionner le diabolo sur une des baguettes (2a),
 - lever légèrement la main de réception, sans perdre la rotation du diabolo, pour faire passer le diabolo sur l'autre baguette (2b).
- Il est recommandé d'utiliser un diabolo de taille moyenne dont l'entraxe est plus large.



3



LES MONTAGNES RUSSES

Objectif : faire monter et descendre le diabolo le long de la ficelle.

Consignes (dessin 3)

- faire tourner le diabolo le plus vite possible (3a),
- lever la main gauche devant soi à hauteur du front (3b),

- donner un coup de poignet latéral bas, légèrement vers la droite avec la baguette droite pour que la ficelle s'entoure autour de l'axe du diabolo (3c),
- descendre la baguette droite à hauteur du genou ; le diabolo descend le long de la ficelle vers la droite,
- donner de nouveau un coup de poignet latéral bas pour faire remonter le diabolo ; la main gauche reste à hauteur du front (3d).

- Effectuer la figure plusieurs fois à droite, à gauche, puis alterner une fois vers la droite, une fois vers la gauche.
- Les experts cherchent à varier la vitesse tant à la descente qu'à la montée.

Frédéric Le Mercier
Inspecteur de l'éducation nationale,
Groupe de Recherche des APS
Eoliennes (GRAPSE).

RENÉ CANNELLA