

Le diabolo c'est facile !

Guide didactique sur l'enseignement du diabolo



Préparé par Bernard Lebel
Version janvier 2020
(Merci à mon ami Daniel Dupré pour sa précieuse collaboration)

www.bernardlebel.ca

Introduction	3
Les avantages du diabolo	
Chapitre 1: Présentation du diabolo et de ses accessoires	3
Le diabolo	
Les baguettes	
La ficelle	
<i>La longueur de la ficelle</i>	
<i>Pour installer la ficelle</i>	
Chapitre 2: Apprendre à jouer au diabolo	4
L'importance de la posture	
Le départ	
La rotation versus la vitesse	
<i>Quelques façons de donner de la vitesse</i>	
La position du diabolo par rapport au corps	
La correction de l'axe	
Chapitre 3: le lancer et la réception de base	6
Le lancer	
La réception	
Les premiers défis	
Chapitre 4: Développer la sûreté	7
Chapitre 5: La correction de direction	7
Chapitre 6: Les premiers trucs	8
En surplus: trucs didactiques	8

Introduction

Ce document se veut un guide pour aider à l'enseignement du diabolo. Il a comme objectifs:

1. Comprendre et intégrer les notions de base pour jouer au diabolo le mieux et le plus rapidement possible.
2. Donner des outils pertinents pour pouvoir mieux enseigner le diabolo.
3. Développer un vocabulaire afin de faciliter et de mieux communiquer l'enseignement.

Les avantages du diabolo

Jouer au diabolo est une activité physique pour laquelle toutes les articulations du corps sont sollicitées de manières différentes. Jouer au diabolo est donc à la fois une activité physique et un jeu qui peut offrir du plaisir. L'estime de soi est également stimulé par l'apprentissage de nouvelles compétences.

Chapitre 1: Présentation du diabolo et de ses accessoires

Le diabolo

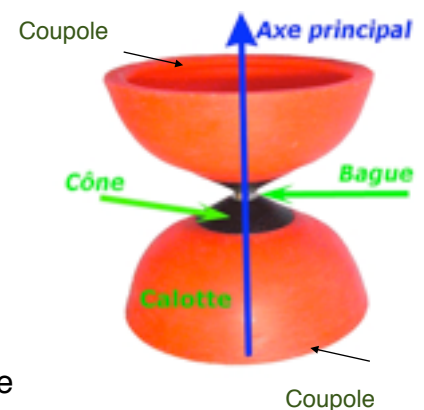
Le diabolo est composé de 3 parties: la bague, les cônes et les coupoles. Il se joue avec 2 baguettes reliées par une ficelle afin d'exécuter des figures variées.

Il y a 2 types de diabolos: le **standard** et le **roulement à billes (bearing)**.

La bague du diabolo **standard** est fixe.

La bague du diabolo à **roulement à billes** peut tourner sur lui-même d'un côté seulement. Avec ce diabolo, il est nécessaire de le placer dans un sens précis. Il y a un code de couleurs différents des cônes en fonction des marques qui nous aide à identifier l'avant de l'arrière.

Pour identifier le bon sens de la rotation, une bonne idée est d'essayer de tourner la bague avec ses doigts.



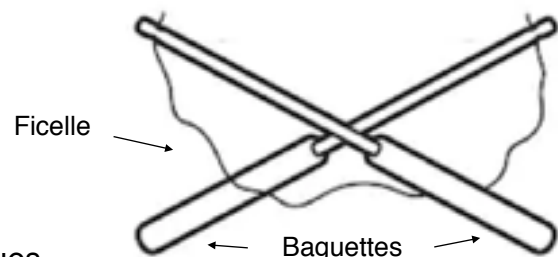
Les baguettes

Il existe des baguettes de bois, d'aluminium et de carbone.

La ficelle

Il faut tout d'abord savoir qu'il y a des ficelles conçues spécialement pour les diabolos.

Elles sont normalement constituées d'une gaine en coton et du milieu en nylon.



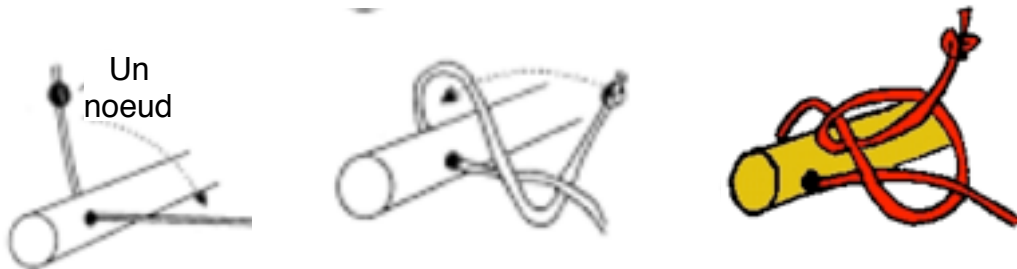
La longueur de la ficelle

La longueur de la ficelle recommandée est la distance du sol à vos aisselles. Par contre certains la préfèrent plus courte et d'autres plus longue.

Pour une efficacité optimale, la ficelle ne doit être ni trop neuve ni trop vieille. Une ficelle trop vieille rend le diabolo moins efficace et une ficelle trop neuve glisse davantage ce qui fait ralentir les accélérations.

Pour installer la ficelle

Voici trois schémas qui démontrent les étapes pour enfiler la ficelle. Cette technique simple présente l'avantage de permettre facilement l'adaptation de la longueur de celle-ci à la convenance du diaboliste.



Chapitre 2: Apprendre à jouer au diabolo

L'objectif est d'apprendre à donner de la vitesse de rotation au diabolo.

L'importance de la posture



Une bonne posture est primordiale.

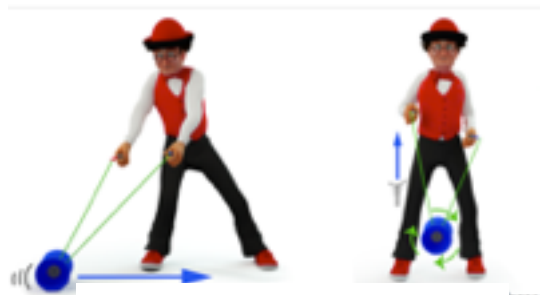
Les éléments du corps doivent être bien alignés. Le bassin bien au dessus des pieds, les épaules au dessus du bassin et la tête bien alignée au dessus des épaules.

- Les avant-bras sont parallèles au sol comme si tenions un plateau.
- Les coudes sont à côté du corps ni en avant ni en arrière.
- La hauteur des deux baguettes est à peu près égale l'une par rapport à l'autre.

Le départ

Pour le droitier, faire rouler le diabolo de votre droite jusqu'au centre de votre corps. Soulever le diabolo et donner de la rotation avec votre main droite.

Pour le gaucher, c'est le sens inverse.



La rotation versus la vitesse

La rotation

Il faut savoir que le diabolo tourne dans un sens seulement.

- Si vous êtes **droitier**, le diabolo doit tourner **dans le sens contraire** des aiguilles d'une montre.
- Si vous êtes **gaucher**, le diabolo doit tourner **dans le sens** des aiguilles d'une montre.

Attention: ne pas oublier le sens de la rotation du diabolo.

La vitesse

Pour donner de la vitesse de rotation au diabolo.

- La ficelle doit rester tendue.
- C'est le frottement entre la ficelle et la bague qui optimise la vitesse de rotation.

Quelques façons de donner de la vitesse

1. Le levier: c'est un petit mouvement répétitif de haut en bas avec la main dominante. L'autre main ne bouge pratiquement pas. Elle absorbe le mouvement et aide à garder le rythme.
2. L'accélération chinoise: c'est l'action d'entourer la bague avec la ficelle.

Voici trois types d'accélération chinoise:

- En levier
 - En vague
 - En fouet
3. L'accélération croisée

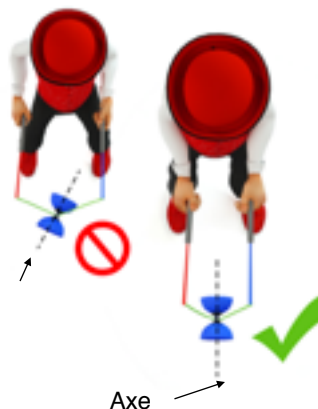


L'accélération chinoise

La position du diabolo par rapport au corps

Au début de l'apprentissage, le diabolo a tendance à se déplacer vers la gauche et/ou vers la droite. Le diabolistes doit se déplacer afin de s'assurer que l'axe soit toujours bien aligné avec son nombril.

Ici, l'axe n'est pas bien aligné avec le nombril.



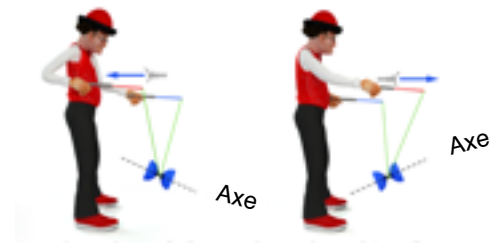
Ici, l'axe est bien aligné avec le nombril.

La correction de l'axe

L'axe du diabolo doit être horizontal au sol pour la majorité des trucs.



- **Si l'axe du diabolo penche vers l'avant**, le diaboliste doit tirer sa main dominante vers l'arrière pour le remettre à l'horizontal.
- **Si l'axe diabolo penche vers le soi**, le diaboliste doit pousser sa main dominante vers l'avant pour le remettre à l'horizontal.



Lors de la correction de l'axe, il est recommandé de continuer à donner légèrement de la vitesse par de petits mouvements de levier avec la main dominante.

N.B. C'est la main dominante qui fait pratiquement tout le travail lors de la correction de l'axe.

Chapitre 3: le lancer et la réception de base

Apprendre la gestuelle du lancer et de la réception du diabolo

Une initiation à la gestuelle avec les baguettes seulement (sans diabolo) aide souvent l'élève à mieux comprendre la gestuelle.

Avant de lancer, il faut s'assurer d'avoir la bonne posture, que l'axe du diabolo soit parallèle au sol et d'avoir suffisamment de vitesse.

Le lancer

- Avant de lancer, les 2 baguettes doivent être proche l'une de l'autre.
- Pour exécuter un lancer, les 2 baguettes doivent être proche l'une de l'autre il faut alors tendre la ficelle au maximum en écartant les bras au niveau de la taille. Les avant-bras restent au niveau des hanches. Plus la ficelle se tend rapidement, plus le diabolo a tendance à monter haut.



La réception

- Le bras de la main dominante est monté à son maximum près de soi. La main de l'autre bras est au niveau de la hanche.
- La corde doit être complètement tendue avec un angle de 45 degré.
- Se servir de la baguette de la main dominante en visant la bague facilite la réception.
- La réception se fait près de soi, le plus près possible de la baguette de la main dominante. Cela permet au diabolo de prendre de la vitesse de rotation en descendant.



- Dès que le diabolo touche à la ficelle, il faut baissé le bras dominant en ramenant rapidement les baguettes l'une près de l'autre à la hauteur des hanches.

Attention: après le lancer, il faut se préparer rapidement à attraper. La préparation mentale est souvent négligée.

Les premiers défis

1. 10 lancers, 10 réceptions réussis
2. 10 lancers, 10 réceptions réussis sans redonner de la vitesse ni corriger l'axe.

Chapitre 4: Développer la sûreté

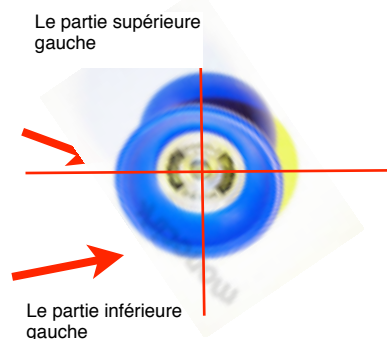
- Le lancer en vague: lancer à gauche, réceptionner à droite
- Les ballants:
 - (Midi et 25, midi et 35), midi et 20, midi et 40, midi et 15, midi et 45, midi et 10, midi et 50, midi et 05, midi et 55)
- Le V
- La petite promenade
- La grande promenade
- La corde à linge
- Les trucs pour dés- emmêler la ficelle
- Les baguettes face à face
- Changer la position du diabolo par rapport à soi. Face à la coupole , etc.
- La finale football

Chapitre 5: La correction de direction

La correction de la direction est l'action, pour le diaboliste, de ré-enligner la coupole du diabolo face lui. En jouant, l'axe du diabolo peut tourner vers la gauche ou vers la droite.

Il y a plusieurs façons de changer la direction de la coupole du diabolo, en voici une ...

Le diabolo du point de vue d'un droitier en train de jouer.



Par exemple; pour un droitier, si le diabolo tourne vers sa gauche, le diaboliste doit, avec le bout du manche de sa main droite, toucher **la partie inférieure gauche de la coupole** la plus près de lui.



Toujours pour un droitier, si le diabolo tourne vers sa droite, le diaboliste doit, avec le bout du manche de sa main gauche, toucher **la partie supérieure gauche de la coupole** la plus éloignée de lui.

Si on imagine un diaboliste dans un contexte de représentation ou de spectacle, il est plus intéressant qu'il se trouve face au public le plus souvent possible. C'est plus artistique !

Chapitre 6: Les premiers trucs

- Le soleil
- Le X
- Le moulinet
- Les trapèzes
- Les noeuds magiques
- Les puces
- Sur la baguette
- Le saut à la corde
- Le lâcher de baguette à partir du trapèze
- Le tour de monde
- La trampoline
- Les satellites autour de la jambe, du bras, etc.

En surplus: trucs didactiques

- Pour aider la compréhension d'un truc, faire la démonstration avec le diabololo arrêté.
- Se servir des apprenants pour faire les démonstrations avec le diabololo arrêté.
- S'abonner à la page Facebook Jongles-tu.