

Le diabolo, c'est facile !

Pour bien débiter



Guide didactique
préparé par Bernard Lebel

Table des matières

Introduction	3
Les avantages du diabolo	3
Chapitre 1: Présentation du diabolo et de ses accessoires	3
Le diabolo	3
Les baguettes	3
La ficelle	4
Chapitre 2: Apprendre à jouer au diabolo	4
L'importance de la posture	4
Le départ	5
La rotation versus la vitesse	5
La notion d'axe	5
Chapitre 3: le lancer et la réception de base	6
Le lancer	6
La réception	7
Les premiers défis	7
Chapitre 4: La correction de l'axe horizontale appelée correction de direction	7
Chapitre 5 - Développer la sûreté	8
Chapitre 6: Les premiers trucs	8
En surplus: Trucs didactiques	8
Chapitre 7: Les départs et les finales	9
Aide mémoire 1 - Réviser les bases	9
Aide mémoire 2 - Développer la sûreté, la stabilité	9
Aide mémoire 3 - Répertoire de trucs	10
Aide mémoire 4 - Trucs en interaction à 2 diabolisâtes.	12

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.

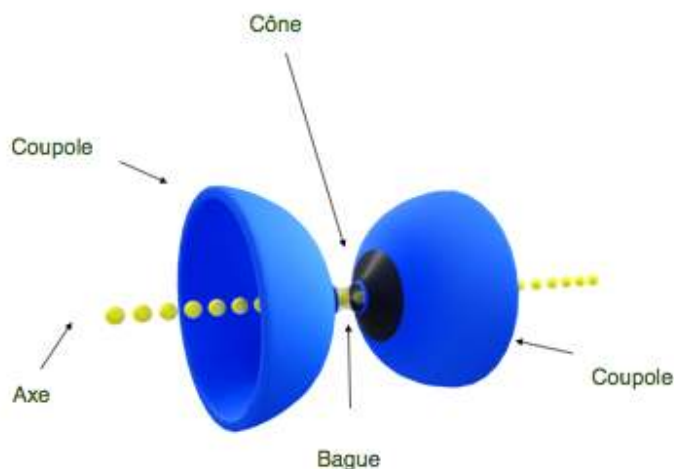
Chapitre 1: Présentation du diabolo et de ses accessoires

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)**.

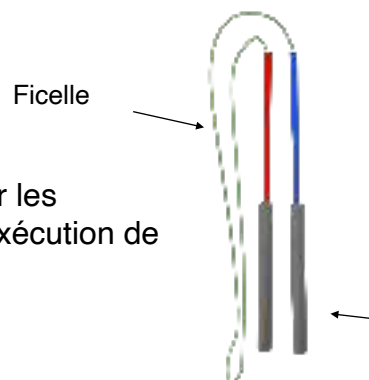
La bague du diabolo **standard** est fixe. La bague du diabolo à **roulement à billes** peut tourner sur lui-même d'un côté seulement. Avec ce diabolo, il est nécessaire de le placer dans un sens précis. Il y a un code de couleurs différents des cônes en fonction des marques qui nous aide à identifier 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 trois principaux types de baguettes: Celles de bois, d'aluminium et de carbone. Celles de bois est très rigide ce qui diminue le senti du diabolo. De plus, sur les baguettes de bois, la façon de fixer la ficelle nuit dans l'exécution de plusieurs trucs.



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.

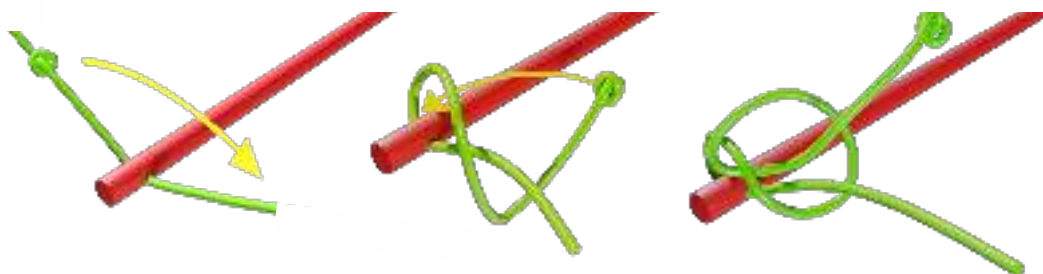
La longueur de la ficelle

La longueur de la ficelle recommandée est la distance du sol aux 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 car il y a plus de friction et une ficelle trop neuve glisse davantage ce qui fait ralentir les accélérations.

Pour installer la ficelle sur la baguette de bois,

Voici trois schémas qui démontrent les étapes pour enfiler la ficelle sur la baguette de bois. 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.

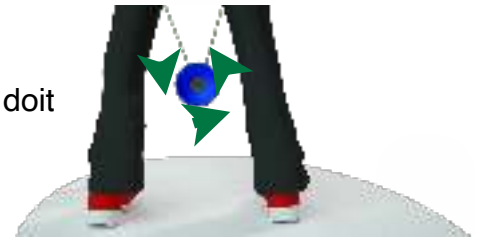


La rotation versus la vitesse

La rotation

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

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



Le diabolo fonctionne comme une poulie.
Vue de dos: exemple pour un droitier

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

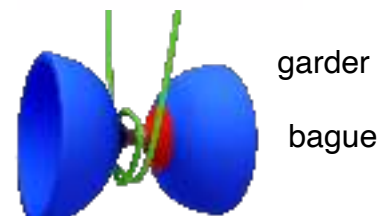
1. **Le levier**: c'est un petit mouvement répétitif de haut en bas avec la main dominante. L'autre main ne bouge pratiquement pas. Elle absorbe le mouvement et aide à le rythme.
2. **L'accélération enroulée**: c'est l'action d'entourer la avec la ficelle. (parfois appelé accélération chinoise)
Voici trois types d'accélération enroulée:
 - En levier
 - En vague
 - En fouet

3. L'accélération croisée

La notion d'axe

L'axe est la ligne qui partage un objet en deux parties symétriques dans le sens de la plus grande dimension.

L'accélération enroulés



La position du diabolo par rapport au corps

Au début de l'apprentissage, le diabolo a tendance à se déplacer vers la gauche ou vers la droite. Le diaboliste doit se déplacer afin de s'assurer que l'intérieur de la coupole soit toujours bien alignée avec son nombril.

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



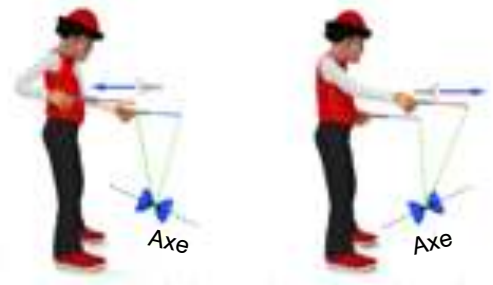
La correction de l'axe verticale

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

Ici, l'axe est aligné avec le nombril.



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



Lors de la correction de l'axe vertical, 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

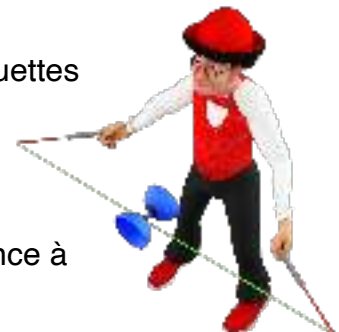
Apprendre la gestuelle du lancer et de la réception du diabolo

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, la posture doit être bonne. les bouts de 2 baguettes doivent être proche l'une de l'autre. Il faut avoir suffisamment de vitesse et l'axe doit être parallèle au sol.
- Pour exécuter un lancer, il faut tendre la ficelle au maximum en écartant les bras au niveau de la taille en évitant de les allonger. 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 l'épaule.
- La corde doit être tendue avec un angle de 45 degré.
- Se servir de la baguette de la main dominante pour viser 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.

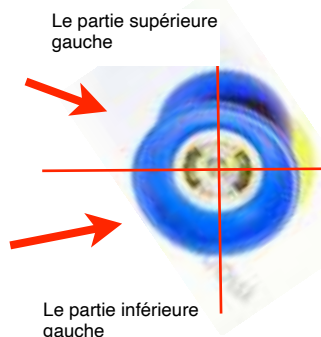
Chapitre 4: La correction de l'axe horizontale appelée correction de direction

La correction de l'axe horizontale est appelé la correction de direction pour le distinguer de la correction de l'axe verticale.

La correction de direction est l'action, pour le diaboliste, de ré-aligner 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. Voilà une des raisons pourquoi la correction de direction est importante. C'est plus artistique !

Chapitre 5 - Développer la sûreté

Les exercices de sûreté:

L'objectif des exercices de sûreté est d'amener l'apprenant à comprendre l'importance de la sûreté et de l'accompagner dans le processus de leur maîtrise.

Voici donc une série d'exercices qui ont pour but de développer la maîtrise du diabolo, de faciliter et d'accélérer la progression dans l'apprentissage de celui-ci. Dans le processus d'enseignement, ces exercices ne sont pas considérés comme des trucs. Ils se veulent une étape préparatoire avant l'apprentissage formel de trucs.

IMPORTANT: Des visuels et/ou des vidéos devraient suivre sous peu.

- Jouer avec l'axe verticale.
- L'accélération enroulée, jure avec l'axe verticale
- Le V
- La corde à linge
- La finale football.
- Le lancer en vague: lancer à gauche, réceptionner à droite.
- Les ballants:
 - (Midi et 25, midi et 35), (midi et 15, midi et 45,) (midi et 10, midi et 50), (midi et 05, midi et 55).
- La petite promenade et la grande promenade.
- Les trucs pour dés-emmêler la ficelle.
- Jouer avec la position des baguettes. Face à face, vers le haut, etc

- Jouer avec l'axe horizontale: jouer avec la direction.

Chapitre 6: Les premiers trucs

Voici énumérer un pot-pourri de trucs de base qui sont faciles à maîtriser et qui ouvrent d'autres horizons.

IMPORTANT: Des visuels et/ou des vidéos sont disponibles sur le site jonglerie.ca

Le soleil	Demi-corde	Le moulinet	Le tour du monde
Le trapèze	Les noeuds magiques	Les satellites autour du bras, etc.	Les lâchers de baguettes
Les puces	Sur les baguettes	Le saut à la corde	Le trampoline

En surplus: Trucs didactiques

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

Chapitre 7: Les départs et les finales

1. Les départs
 - Départ roulé
 - Départs lancés
 - À 2 mains
 - D'une main en pronation sur la bague
 - D'une main en supination sur la bague
 - D'une main en tenant par l'intérieur de la coupole.
 - Départ arrêté dans les cordes
2. Les finales
 - Attrape le diabolo avec les 2 mains (finale football)
 - Attrape le diabolo avec les 2 baguettes (finale en V)
 - Attrape avec 1 main (baseball)
 - Attrape dans les 2 baguettes en X
 - Finale par nœud magique

Aide mémoire 1 - Réviser les bases

1. Les différents type de bagues
2. Se tenir face à coupole
3. Comment le partir?
 - Démarrage et accélération du diabolo
 - Promenade du petit chien (en suivant le diabolo)
 - Du coté de la main dominante vers le centre
 - Démarrage en levier
 - Démarrage enroulée
4. Accélération levier
5. Accélération enroulée avec main dominante
6. Accélération enroulée avec main non dominante
7. Correction de l'axe (vers l'avant et l'arrière)
8. Lancer / Attraper

Aide mémoire 2 - Développer la sûreté, la stabilité

1. Marche

- Avancer, reculer
 - Pas chassé (gauche, droite)
 - Pas croisé (gauche, droite)
 - Pas chassé, croisé (gauche et droite)
2. Enjamber le diabolo (Les promenades)
 - Jambe gauche
 - Jambe droite
 - Les 2 jambes
 - Faire tourner le diabolo autour de soi après l'avoir enjambé.
 3. Différentes façons de tenir ses baguettes.
 - Parallèles
 - 2 baguettes dans une main, position du V
 - Les 2 baguettes face à face
 - Face à face face à la coupole
 - Les baguettes face à face, face à la bague
 - Manche vers le bas, vers le haut
 - Les baguettes à 90 degré
 - Exploration libre par rapport au corps, varier les hauteurs
 4. Les ballants (vertical et horizontal)
 5. Lever les bras en extension, corde tendue. (la corde à linge)
 - Monter les bras en extension, la corde tendue puis redescendre les bras en contrôle du diabolo.
 - Lever les bras en extension, la corde tendue faire rouler le diabolo d'une baguette à l'autre.
 6. Accélération croisée (avant et arrière)
 7. Changement de direction
 - Doigt
 - Bout de la baguette
 - Poignée de la baguette
 - Avec manche après trapèze «manuel

Aide mémoire 3 - Répertoire de trucs

Vous trouverez sur le site jonglerie.ca une interface conviviale avec des vidéos démonstratifs de 40 à 75sec. la plupart des trucs et plus .

1. Les soleils
2. Le tour du monde
3. Le ventilateur
4. Derrière l'épaule
5. Réception inversée
6. Réception ciseau,
7. Demi-corde,
 - moulinet avec main, avec bras
8. Moulinet avec une baguette
9. Nœuds magique
 - Premier nœud magique
 - Nœud inversés (je cherche un nom plus attrayant)
 - Nœud spaghetti
 - Nœud carré
 - Nœud macaroni
10. Les satellites
 - Autour d'un bras
 - Autour des 2 bras
 - Autour d'une jambe
 - Autour des 2 jambes
 - Demi-tour d'une jambe à l'autre
11. Trapèze
 - Trapèze enroulé
 - Trapèze simple
 - Trapèze double
 - Trapèze croisé
12. Trampoline
13. Puces
14. Sur les baguettes
 - Main en supination
 - En pronation (Position marteau)
 - Échange
 - Sous une jambe
 - En haut de la tête
15. Fouet

16. Tricot ou X
 - Baguette changée de main
 - Attrapé à l'envers
 - À partir du trapèze
17. Double tricot ou double X
18. Corde à danser
19. Demi tour
20. Pirouette
21. L'ascenseur
 - Basique
 - La pédale à gaz
 - À partir de la demi-corde
22. Variantes avec l'anneau
23. L'essuie-glace
24. La cravate
25. Les lâchers de baguette
 - À partir du trapèze
 - Lâcher une baguettes
 - Lâcher les 2 baguettes
26. Le coucou suisse
27. Le grand tourniquet
28. L'excalibur

Aide mémoire 4 - Trucs en interaction à 2 diabolisâtes.

1. Vol de coté
2. Corde à linge
3. La course folle
4. L'arc
5. Le lancer croisé à 2
6. Le lance-lance, attrape, attrape à 2 personnes et 2 diabolos (1 chacun)