

la touche tab pour passer une formulaire à l'autre	☐ Acrobatie ☐ Roue ☐ Jongle	☐ Mât ☐ Trapèze ☐ Tissus	☒ Fil ☐ Cycles (mono, vélo, girafe) ☐ Equilibres (cannes-chaïses) ☐ « Free »

FIGURE TRAVAILLEE : Biche ...(Nom que je lui donne)

	Consignes : ce qu'il y a à faire <i>Les actions à réaliser, leur chronologie : d'abord faire.... puis.....puis....(Entrer le texte ci-dessous)</i> - Avancer jusqu'au milieu du fil - Poser un pied loin devant (pas trop non plus) - S'appuyer sur la jambe avant pour poser le dessus du pied de la jambe arrière sur le fil afin de poser progressivement le tibia de cette même jambe sur le fil - Transférer le poids du corps sur la jambe arrière afin de pouvoir s'asseoir sur le talon de cette dernière et en même temps enlever la jambe avant. La faire passer derrière en faisant glisser le dessus du pied vers l'arrière <i>Les temps forts-moments clés de la figure</i> Faire une fente > poser le tibia arrière sur le fil > S'asseoir sur le talon de cette même jambe > faire passer la jambe avant derrière <i>L'orientation du regard</i> Regarder au loin ou la plateforme d'en face <i>La position des mains, des différents segments</i> être un minimum gainer et droit
Points importants à ne pas oublier : <i>Bien penser à :</i> Regarder devant soi	C'est réussi, c'est bien si : On reste équilibrer
POINTS IMPERATIFS / SECURITE Faire attention au risque de chute pour éviter de se faire mal	PREPARATION à cette figure <i>Ex, éducatifs qui peuvent aider</i> Pas de préparation particulière
Simplification de la figure Pas de simplification	Complexification possible de la figure <i>Enchaînements possibles avec</i> Pas de complexification