

|                                                               |                                                                                                                |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>la touche tab pour passer<br/>une formulaire à l'autre</p> | <input type="checkbox"/> Acrobatie<br><br><input type="checkbox"/> Roue<br><br><input type="checkbox"/> Jongle | <input type="checkbox"/> Mât<br><br><input type="checkbox"/> Trapèze<br><br><input type="checkbox"/> Tissus | <input type="checkbox"/> Fil<br><br><input type="checkbox"/> Cycles (mono, vélo, girafe)<br><input checked="" type="checkbox"/> Equilibres (cannes-chaises)<br><br><input type="checkbox"/> « Free » |
|                                                               |                                                                                                                |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |

**FIGURE TRAVAILLEE : Crocodile** ...(Nom que je lui donne)

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             | <p><b>Consignes : ce qu'il y a à faire</b></p> <p>Les actions à réaliser, leur chronologie : d'abord faire..... puis.....puis....(Entrer le texte ci-dessous)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poser une main sur les cannes</li> <li>- Caler le bassin ou le ventre sur le coude de la main posée sur la canne</li> <li>- Poser l'autre main sur les cannes et basculer le poid du corps sur les mains. Les jambes sont légèrement en écart</li> </ul> <p>Les temps forts-moments clés de la figure</p> <p>Caler le coude sur le bassin ou le ventre &gt; transférer le poid du corps</p> <p>L'orientation du regard</p> <p>Regarder au loin</p> <p>La position des mains, des différents segments</p> <p>Jambes tendus, corps gainer</p> |
| <p>Points importants à ne pas oublier :</p> <p>Bien penser à :</p> <p>IL est nécessaire d'être bien gainé</p>                                | <p><b>C'est réussi, c'est bien si :</b></p> <p>Le haut du corps est plus haut que les jambes</p> <p>Le corps est droit</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>POINTS IMPERATIFS / SECURITE</b></p> <p>Faire attention en redescendant et à ne pas trop se pencher en avant afin de ne pas tomber</p> | <p><b>PREPARATION à cette figure</b> Ex, éducatifs qui peuvent aider</p> <p>Pas de préparation particulière</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Simplification de la figure</b></p> <p>Pas de simplification</p>                                                                       | <p><b>Complexification possible de la figure</b> Enchaînements possibles avec</p> <p>Il est possible de lâcher la main sur la-quel le corps n'est pas en appui</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |