

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

FIGURE TRAVAILLEE : Drapeau ...(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> - Monter et faire une clé de pied - Crocheter la jambe libre assez haut, mais pas trop, un peu plus qu'un angle droit - Avec la main du même côté attraper la cheville de la jambe crochétée - Lacher l'autre main <i>Les temps forts-moments clés de la figure</i> Clé de pied > crocheter le jarret > attraper la cheville > lacher l'autre main <i>L'orientation du regard</i> Regarder au loin <i>La position des mains, des différents segments</i> la jambe du pied où il y a la clé de pied est tendu
Points importants à ne pas oublier : <i>Bien penser à :</i> Bien tenir la cheville	C'est réussi, c'est bien si : Si on ne tombe pas et ne glisse pas, la figure est réussie
POINTS IMPERATIFS / SECURITE Risque de chute si la cheville est lâchée	PREPARATION à cette figure <i>Ex, éducatifs qui peuvent aider</i> Savoir faire une clé de pied (même si c'est au sol)
Simplification de la figure la figure peut se faire avec un départ au sol	Complexification possible de la figure <i>Enchaînements possibles avec</i> Pas de complexification à cette figure