

- | | | |
|------------------------------------|--|--|
| ☐ Acrobatie | ☒ Roue | ☐ Jongle |
| ☐ Mât | ☐ Trapèze | ☐ Tissus |
| ☐ Fil | ☐ Cycles (mono, vélo, girafe) | ☐ Equilibres (cannes-chaises) |
| | | ☐ « Free » |

FIGURE TRAVAILLEE : Rotation avant écart ...(Nom que je lui donne)

<i>Insérer ci-dessous une photo caractéristique</i> 	Consignes : ce qu'il y a à faire <i>Les actions motrices à réaliser, leur chronologie : d'abord faire.... puis..... puis.....</i> Démarrer avec un tempo <i>Les temps forts-moments clés de la figure</i> La pose du pied <i>L'orientation du regard</i> Vers les mains <i>La position des mains, des différents segments</i> Dans l'alignement du corps, puis elles glissent
Points importants à ne pas oublier : <i>Bien penser à :</i> Espace de travail large et dégagé	C'est réussi, c'est bien si : Arrivée stabilisée, équilibrée
POINTS IMPERATIFS / SECURITE Faire attention aux doigts	PREPARATION à cette figure <i>Exercices éducatifs qui peuvent aider</i> Travailler les tempos
Simplification de la figure Partir de la position renversée et travailler avec une aide	Complexification possible de la figure <i>Enchaînements possibles avec</i> Enchaîner avec