

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

FIGURE TRAVAILLEE : ... écart américain

Insérer ci-dessous une photo caractéristique

**Consignes : ce qu'il y a à faire**

Les actions à réaliser, leur chronologie : d'abord faire.... puis.....puis....(Entrer le texte ci-dessous)

il faut monter sur le trapèze puis s'y asseoir d'un côté du trapèze dos à la corde. Puis il faut plier la jambe du côté la plus proche de l'extérieur ou de la corde et la passer devant la corde en se penchant en arrière de l'autre côté de la corde en s'aidant des mains.

Les temps forts-moments clés de la figure (Entrer le texte ci-dessous)

c'est durant la descente en arrière

L'orientation du regard (Entrer le texte ci-dessous)

lors de cette figure le regard n'a pas beaucoup d'importance

La position des mains, des différents segments (Entrer le texte ci-dessous)

les deux jambes sont avec les pieds pointé

Points importants à ne pas oublier :

Bien penser à : (Entrer le texte ci-dessous)

bien garder la jambe pliée

C'est réussi, c'est bien si : (Entrer le texte ci-dessous)

les pieds sont en pointe et que l'on tiens sans que ça ne fasse mal

POINTS IMPERATIFS / SECURITE

(Entrer le texte ci-dessous)

PREPARATION à cette figure Ex, éducatifs qui peuvent aider (Entrer le texte ci-dessous)

aucune

Simplification de la figure (Texte ci-dessous)

la personne peut garder une main sur la corde

Complexification possible de la figure Enchaînements possibles avec (Texte ci-dessous)

on peut enchaîner avec un écart américain enroulé