

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

FIGURE TRAVAILLEE : ...(Nom que je lui donne) équilibre latéral

<i>Insérer ci-dessous une photo caractéristique</i> 	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 au milieu du fils, puis il faut tourner d'un quart de tour du côté du pied arrière. Là les jambes sont pliées, les pieds un peu écartés un peu plus large que la largeur du bassin et parallèles. Pour tenir en équilibre il faut regarder droit devant soit, s'aider des mouvement de nos bras et du plier des jambes Les temps forts-moments clés de la figure (Entrer le texte ci-dessous) regarder un poids devant sois / avoir des chaussons de fils pour plus de stabilisé L'orientation du regard (Entrer le texte ci-dessous) droit devant sois La position des mains, des différents segments (Entrer le texte ci-dessous) les pieds parallèles, les mains en l'air mais pas forcément au dessus de la tête
Points importants à ne pas oublier : <i>Bien penser à :</i> (Entrer le texte ci-dessous) bien s'aider des bras et des jambes	C'est réussi, c'est bien si : (Entrer le texte ci-dessous) on arrive a rester stable durant le quart de tour, que l'équilibre et maîtrisé, qu'il ni a pas de chute ni d'aide.
POINTS IMPERATIFS / SECURITE <i>(Entrer le texte ci-dessous)</i> ne pas regarder ses pieds	PREPARATION à cette figure <i>Ex, éducatifs qui peuvent aider (Entrer le texte ci-dessous)</i> s'entraîner a faire des quart de tour
Simplification de la figure <i>(Texte ci-dessous)</i> on peu faire la figure d'abord avec de l'aide ne faire que le quart de tour sans tenir en équilibre	Complexification possible de la figure <i>Enchaînements possibles avec (Texte ci-dessous)</i> aller dans la position en tournant du pied avant