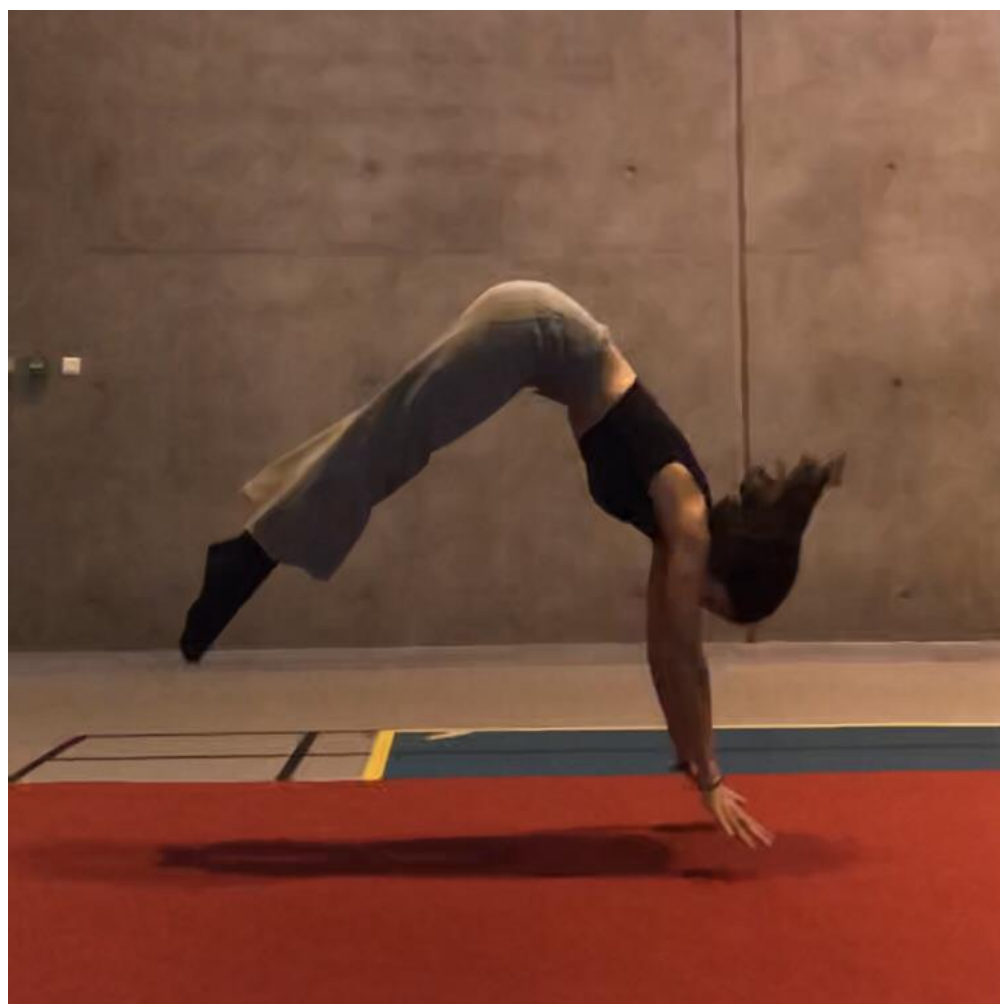


<i>Utilisez la touche tab pour passer d'une zone formulaire à l'autre</i>	X Acrobatie ☐ Roue ☐ Jongle	☐ Mât ☐ Trapèze ☐ Tissus	☐ Fil ☐ Cycles (<i>mono, vélo, girafe</i>) ☐ Equilibres (<i>cannes-chaises</i>) ☐ « Free »

FIGURE TRAVAILLEE : Roulade avant level 2 (*Nom que je lui donne*)

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 tout d'abord se tenir devant une longueur de tapis pour ne pas se faire mal. Ensuite vous devez plier les jambes dynamiquement et prendre de l'élan avec vos bras afin d'avoir une vitesse assez importante. Lorsque vous êtes prêt, sauter en l'air à la manière d'un plongeur le plus haut/loin possible. Vos bras se positionnent alors sur le sol, autour de votre tête lors de l'atterrissage. Vos mains touchent le sol lorsque vos pieds sont dans le vide. Il est très important d'enrouler la tête et le dos pour ne pas se blesser.

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

Pour réussir la figure correctement il faut absolument garder en tête que les pieds doivent être en l'air lorsque les mains touchent le sol. Il faut aussi garder en tête que vous devez vous protéger en faisant le cou rond.

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

Le regard reste toujours à hauteur des yeux, en direction de là où vous allez atterrir. Il ne faut pas qu'il regarde le sol sinon vous allez plonger moins haut.

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

Les mains sont autour de la tête pour ralentir l'atterrissage et protéger le cou.

Points importants à ne pas oublier : <i>Bien penser à : (Entrer le texte ci-dessous)</i>	C'est réussi, c'est bien si : <i>(Entrer le texte ci-dessous)</i> Si les pieds décollent du sol et si les mains touchent le sol avant les pieds.
POINTS IMPERATIFS / SECURITE <i>(Entrer le texte ci-dessous)</i>	PREPARATION à cette figure <i>Ex, éducatifs qui peuvent aider (Entrer le texte ci-dessous)</i> Vous pouvez faire des plongeons dans une fausse ou augmenter en hauteur petit à petit la roulade avant basique.
Simplification de la figure <i>(Texte ci-dessous)</i>	Complexification possible de la figure <i>Enchaînements possibles avec (Texte ci-dessous)</i> Ceci est une roulade « level 2 » ou une roulade moyenne mais il existe les « grandes roulades » qui sont plus hautes et vont plus loin encore.