

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

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

Insérer ci-dessous une photo caractéristique 	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> on commence debout bras en l'air et jambes en fente. Puis on doit poser les mains au sol et envoyer sa jambe arrière au dessus de nous puis l'autre jambe suit. Lorsque la première jambe touche le sol la seconde va vers l'avant pour nous attirer vers l'avant. <i>Les temps forts-moments clés de la figure (Entrer le texte ci-dessous)</i> lorsque la jambe passe au dessus de nous <i>L'orientation du regard (Entrer le texte ci-dessous)</i> vers l'avant au début de la figure puis vers la sol au milieu et a la fin a nouveau devant nous. <i>La position des mains, des différents segments (Entrer le texte ci-dessous)</i> lorsque l'on pose les mains par terre il faut qu'elles est une main d'écart entre elles et que les deux index soit parallèles
Points importants à ne pas oublier : <i>Bien penser à : (Entrer le texte ci-dessous)</i> être gainé et que la deuxième jambe qui arrive au sol nous tire vers l'avant	C'est réussi, c'est bien si : <i>(Entrer le texte ci-dessous)</i> la figure est fluide et que l'arrivé est stable
POINTS IMPERATIFS / SECURITE <i>(Entrer le texte ci-dessous)</i> garder les mains tendus et rester gainé	PREPARATION à cette figure <i>Ex, éducatifs qui peuvent aider (Entrer le texte ci-dessous)</i> s'entraîner à faire le pont et assouplir son dos
Simplification de la figure <i>(Texte ci-dessous)</i> s'arrêter en pont sans remonter à la fin	Complexification possible de la figure <i>Enchaînements possibles avec (Texte ci-dessous)</i> faire une souplesse dynamique