

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

FIGURE TRAVAILLEE : Souplesse Avant Au Mat...(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)

partez les mains en l'air avec les bras qui touchent vos oreilles. Faites une fente avec votre corps, gardez le dos en alignement avec vos bras et mettez votre jambe favorite devant. Prenez une impulsion avec celle de derrière, cela vous aidera à prendre de l'élan. Comme un équilibre, posez vos mains au sol MAIS attrapez bien le mat en même temps que votre autre main se pose. Faites un équilibre avec les jambes en écart puis posez votre pied d'impulsion au sol. Gardez votre grand écart le plus longtemps possible tout en continuant le mouvement. lorsque vous avez votre premier appuie au sol, poussez sur celui-ci et aidez vous de votre jambe en "tirant" dessus comme si vous vouliez toucher le plafond. Relevez vous petit à petit avec votre souplesse de dos, de jambes et poussez sur vos épaules afin de finir la figure. Relevez la tête au dernier moment tout comme votre regard.

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

Attraper Le Mat Est Assez Delicat Alors Le Moment Clé De La Figure Est Celui Où La Main L'attrape.

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

Le Regard Doit Toujours Etre Focalisé Sur Les Mains. Au Début Et à La Fin, On Regarde Devant Soit Mais Ce N'est Pas Indispensable.

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

La Première Mains Se Pose Au Sol Quant A La Seconde, Elle Attrape Le Mat Chinois Avec Le Pouce Qui Se Dirige Vers Le Bas.

Points importants à ne pas oublier :

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

Poussez Dans Vos Epaules Et Ayez Les Mains Bien Parrallèles. L'ouverture D'épaules Peut Aider.

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

La Figure Est Fluide Et Il N'y A Pas D'accous, que les jambes sont tendue, que vos pointes de pied sont faites.

POINTS IMPERATIFS / SECURITE

(Entrer le texte ci-dessous)

Ne Pas Casser Son Elan Et Ne Pas Oublier De Cambrer Pour Une Meilleure Remontée.

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

Entraînez Vous A Faire Des Equilibres Contre Un Mur. Vous Pouvez Eventuellement Assouplir Votre Dos Et Vos Jambes. N' Hesitez A Faire Des Equilibre Eccart Pour Vous Habituer.

Simplification de la figure (Texte ci-dessous)

Au Lieu De Remonter, Restez En Pont. Descendez Votre Jambe Qui Vous Serve Normalement A Remonter.

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

Vous Pouvez Attérir En Ecart Après La Fin De La Figure. Il Vous Suffit De Ne Pas Poser Votre Dernier Pied Au Sol. Faites Le Glisser Tout En Gardant Les Jambes Tendus ,Et Voila!

