

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 : Equi-Roulade...(Nom que je lui donne)

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> - Se Placer En Fente - Aligner Les Bras Le Ods Et La Jambe Arrière - Descendre Au Sol En Essayant De Rester Aligné - Une Foix En Equilibre Se Laisser Partir En Arrière - Plier Les Bras Et Rentrer La Tête Pour Amortir La Roulade - Se Relever Droit Après La Roulade <i>Les temps forts-moments clés de la figure (Entrer le texte ci-dessous)</i> Le Déséquilibre Vers L'arrière <i>L'orientation du regard (Entrer le texte ci-dessous)</i> Entre Les Mains <i>La position des mains, des différents segments (Entrer le texte ci-dessous)</i> Mettre Les Mains Index Parallèles. On Doit Avoir La Place D'une Main Entre Nos Deux Mains	
	Points importants à ne pas oublier : <i>Bien penser à : (Entrer le texte ci-dessous)</i> Bien Laisser Venir Le Déséquilibre Avant De Commencer La Roulade	C'est réussi, c'est bien si : <i>(Entrer le texte ci-dessous)</i> Il N'y A Pas De Bruit En Arrivant Au Sol
	POINTS IMPERATIFS / SECURITE <i>(Entrer le texte ci-dessous)</i> Bien Amortir Avec Les Bras	PREPARATION à cette figure <i>Ex, éducatifs qui peuvent aider (Entrer le texte ci-dessous)</i> Maitriser L'equilibre
	Simplification de la figure <i>(Texte ci-dessous)</i> trépiéd roulade	Complexification possible de la figure <i>Enchaînements possibles avec (Texte ci-dessous)</i> Enchaîner Avec Un Placement De Dos Et Un Autre Equilibre Après La Roulade