

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