

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 : Papillon...(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) S'asseoir sur la barre, puis se placer en planche dorsale. Se laisser glisser doucement vers l'arrière, afin de se placer en écart, la tête en bas. Les cordes doivent être au dessus des genoux, et la barre dans le creux du dos. Les temps forts-moments clés de la figure (Entrer le texte ci-dessous) Le moment d'équilibre en écart L'orientation du regard (Entrer le texte ci-dessous) Vers le bas La position des mains, des différents segments (Entrer le texte ci-dessous) Les mains aident d'abord à se positionner, puis on les lâche.
Points importants à ne pas oublier : Bien penser à : (Entrer le texte ci-dessous) Pointes de pieds	C'est réussi, c'est bien si : (Entrer le texte ci-dessous) On peut tenir sans les mains et longtemps
POINTS IMPERATIFS / SECURITE (Entrer le texte ci-dessous) La barre doit se trouver dans le creux du dos, pas au niveau des fesses	PREPARATION à cette figure Ex, éducatifs qui peuvent aider (Entrer le texte ci-dessous) Travailler la planche dorsale et l'écart
Simplification de la figure (Texte ci-dessous)	Complexification possible de la figure Enchaînements possibles avec (Texte ci-dessous) On peut enchaîner cette figure avec une chute jarrets, qui consiste à se laisser glisser et plier les genoux pour se réceptionner en jarrets