

|                                                                                                       |                                    |                                             |                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div></div> <div>Utilisez la touche tab pour passer d'une zone formulaire à l'autre</div> <div></div> | <input type="checkbox"/> Acrobatie | <input type="checkbox"/> Mât                | <input type="checkbox"/> Fil                                                              |
|                                                                                                       | <input type="checkbox"/> Roue      | <input checked="" type="checkbox"/> Trapèze | <input type="checkbox"/> Cycles (mono, vélo, girafe)                                      |
|                                                                                                       | <input type="checkbox"/> Jongle    | <input type="checkbox"/> Tissus             | <input type="checkbox"/> Equilibres (cannes-chaises)<br><input type="checkbox"/> « Free » |

**FIGURE TRAVAILLEE : Perroquet...(Nom que je lui donne)**

|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Insérer ci-dessous une photo caractéristique</p>                                         | <p><b>Consignes : ce qu'il y a à faire</b><br/> <i>Les actions à réaliser, leur chronologie : d'abord faire..... puis.....puis....(Entrer le texte ci-dessous)</i><br/>         Se placer en jarrets, puis passer une jambe derrière la barre. Crocheter cette jambe au niveau de la cheville de la jambe en jarret. Cette position doit verrouiller la figure et éviter la chute. Pour désinstaller, se replacer en jarrets avec les deux jambes puis descendre de la manière souhaitée.</p> <p><i>Les temps forts-moments clés de la figure (Entrer le texte ci-dessous)</i><br/>         La suspension, où le point d'équilibre est le jarret.</p> <p><i>L'orientation du regard (Entrer le texte ci-dessous)</i><br/>         Vers le bas</p> <p><i>La position des mains, des différents segments (Entrer le texte ci-dessous)</i><br/>         Les mains n'interviennent que lors de la montée et la descente, le reste se passe en jarrets.</p> |
| <p><b>Points importants à ne pas oublier :</b><br/> <i>Bien penser à : (Entrer le texte ci-dessous)</i><br/>         Pointes de pieds</p>                                     | <p><b>C'est réussi, c'est bien si :</b> <i>(Entrer le texte ci-dessous)</i><br/>         On peut réaliser la figure de manière fluide, sans se rattraper avec les mains</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>POINTS IMPERATIFS / SECURITE</b><br/> <i>(Entrer le texte ci-dessous)</i><br/>         Verrouiller la figure de manière à pouvoir mettre tout son poids sans tomber</p> | <p><b>PREPARATION à cette figure</b> <i>Ex, éducatifs qui peuvent aider (Entrer le texte ci-dessous)</i><br/>         Travailler les jarrets une jambe</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Simplification de la figure</b> <i>(Texte ci-dessous)</i><br/>         Utiliser les mains si on n'a pas entièrement confiance pour le jarret une jambe</p>              | <p><b>Complexification possible de la figure</b> <i>Enchaînements possibles avec (Texte ci-dessous)</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |