

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 : Drapeau Affalé...(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)

- Tenir l'une des cordes avec les deux mains
- Crocheter la jambe (celle du côté de la corde) au-dessus des mains (en passant par devant (comme le début de la grenouille au tissu) cf: vidéo
- Lacher la main du bas pour attraper la corde en bas (toujours du même côté, pour l'instant on ne s'occupe que d'une seule corde), la passer autour de la jambe du bas (la corde est passée sur le bas du dos puis vient sur l'intérieur de la cuisse, un peu au dessus du genou)
- Poser le pied de la jambe du bas sur la barre, juste à côté de la corde à laquelle on est accroché
- Poser la main libre sur le bas de l'autre corde
- Lacher l'autre main et la poser également sur la corde opposée, mais beaucoup plus haut (plus haut que la tête)
- Pousser dans les bras et les épaules et cambrer légèrement le dos afin de faire passer la tête entre les bras > La figure est en place
- Tenir fermement la corde avec la main du haut et poser l'autre sur la barre, près de la corde à là-quel elle était accrochée
- Enlever le pied de la barre (de manière à ce que le tibia ne soit pas enroulé dans la corde) > impression de ne plus être accroché
- Glisser lentement jusqu'à poser le ventre sur la barre
- Mettre les 2 mains sur la barre et se mettre en boule autour
- Descendre lentement

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

Crocheter la jambe > lacher la main du bas pour enrouler la corde autour de la jambe > poser le pied sur la barre > accrocher les mains sur la corde opposée > faire passer la tête entre les bras > entever le pied de la barre et glisser jusqu'à cette dernière > se mettre en boule autour de la barre et descendre lentement

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

Lorsque la figure est mise en place, regarder au loin entre les main

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

Voir dans les consignes

Points importants à ne pas oublier :

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

Rester gainé, tenir fermement les cordes mais sans se crisper, ne pas se laisser tomber et glisser lentement

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

S'il n'y à aucune chute et qu'on ne s'emmêle pas dans la corde
La jambe posée sur la barre doit être tendue

POINTS IMPERATIFS / SECURITE <i>(Entrer le texte ci-dessous)</i> Tenir fermement les cordes afin de ne pas glisser (lorsque ce n'est pas voulu) Ne pas se tromper de côté ni de jambe lorsqu'on crochette au dessus des mains Glisser lentement mais pas trop de manière à éviter les brulures (Il est fortement conseillé de faire cette figure avec un pantalon)	PREPARATION à cette figure <i>Ex, éducatifs qui peuvent aider (Entrer le texte ci-dessous)</i> S'entrainer à faire la mise en place de la grenouille (figure au tissu) sur un tissu ou un trapeze bas afin d'être plus près du sol
Simplification de la figure <i>(Texte ci-dessous)</i> Pas de simplification possible Plusieurs façons de descendre de cette figure	Complexification possible de la figure <i>Enchaînements possibles avec (Texte ci-dessous)</i> Pas de complexification possible Il y a plusieurs façons de descendre de cette figure