

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-chaïses) ☐ « Free »

FIGURE TRAVAILLEE : Le Panier ...(Nom que je lui donne)

<i>Insérer ci-dessous une photo caractéristique</i> 	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> -Départ: sur la barre, les deux jambes en jarrets avec les mains en pronation sur les cotés des jambes -Crocheter les pieds flex sur les cordes -Cambrer le dos en levant la tête, regarder droit devant soi -Fin: deconstruire la figure <i>Les temps forts-moments clés de la figure (Entrer le texte ci-dessous)</i> -Le cambré de dos <i>L'orientation du regard (Entrer le texte ci-dessous)</i> -Droit devant soi une fois arrivé <i>La position des mains, des différents segments (Entrer le texte ci-dessous)</i> -En pronation à côté des jambes sur la barre
Points importants à ne pas oublier : <i>Bien penser à : (Entrer le texte ci-dessous)</i> -Garder les pieds flex	C'est réussi, c'est bien si : <i>(Entrer le texte ci-dessous)</i> -La figure et la déconstruction sont fluides
POINTS IMPERATIFS / SECURITE <i>(Entrer le texte ci-dessous)</i> -Garder les pieds flex	PREPARATION à cette figure <i>Ex, éducatifs qui peuvent aider (Entrer le texte ci-dessous)</i> -Bien s'échauffer le dos et tenir en jarrets sur la barre
Simplification de la figure <i>(Texte ci-dessous)</i> X	Complexification possible de la figure <i>Enchaînements possibles avec (Texte ci-dessous)</i> -Lacher les mains afin de tenir seulement par les pieds