

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 : Chute sirène au trapèze...(Nom que je lui donne)

Insérer ci-dessous une photo caractéristique 	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> Commencez par vous asseoir sur la barre, la main droite sur la barre et la gauche bien en l'air, le poing fermé. Laissez-vous tomber en arrière. Votre pied gauche va alors s'accrocher à la corde afin de vous retenir. L'autre jambe se laisse tomber et se retrouve sous vous. Vous êtes alors en sirène ventrale. Sans vous raccrocher à la barre, vous allez passer votre jambe droite entre votre ventre et la barre pour arriver en sirène dorsale. Les temps forts-moments clés de la figure (Entrer le texte ci-dessous) Il est important de ne pas attraper la barre ou les cordes avec sa main gauche, c'est pourquoi elle est fermée et qu'elle est en l'air. L'orientation du regard (Entrer le texte ci-dessous) Le regard doit être droit devant vous. La position des mains, des différents segments (Entrer le texte ci-dessous) La main droite doit être sur la barre et la main gauche doit être impérativement en l'air.
Points importants à ne pas oublier : Bien penser à : (Entrer le texte ci-dessous)	C'est réussi, c'est bien si : (Entrer le texte ci-dessous) Si la chute est fluide et contrôlée.
POINTS IMPERATIFS / SECURITE (Entrer le texte ci-dessous)	PREPARATION à cette figure Ex, éducatifs qui peuvent aider (Entrer le texte ci-dessous) Vous pouvez vous entraîner à faire des sirènes dorsales et ventrales simple, sans chute. Lorsque vous vous êtes familiarisé avec la position des pieds et des mains, passez à la chute.
Simplification de la figure (Texte ci-dessous)	Complexification possible de la figure Enchaînements possibles avec (Texte ci-dessous) Aucune complication possible sauf enchaîner avec une autre figure.