

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 : amazone dans les cordes ...(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> - Se mettre debout sur le trapèze - se mettre dos à la corde de droite - attraper cette corde le plus haut possible avec la main droite - placer la main gauche au niveau de la fesse gauche - plaquer la corde au niveau du bassin en retirant les pieds de la barre <i>Les temps forts-moments clés de la figure (Entrer le texte ci-dessous)</i> Bien positionner le bras gauche : bien plaqué et le coude à 35° <i>L'orientation du regard (Entrer le texte ci-dessous)</i> Vers le haut <i>La position des mains, des différents segments (Entrer le texte ci-dessous)</i> La main droite doit être bien haute et la main gauche bien serrée pour ne pas glisser
Points importants à ne pas oublier : <i>Bien penser à : (Entrer le texte ci-dessous)</i> Bien serrer la corde dans les deux mains et avec le bras gauche	C'est réussi, c'est bien si : <i>(Entrer le texte ci-dessous)</i> On ne glisse pas
POINTS IMPERATIFS / SECURITE <i>(Entrer le texte ci-dessous)</i> Savoir faire l'amazone simple	PREPARATION à cette figure <i>Ex, éducatifs qui peuvent aider (Entrer le texte ci-dessous)</i> Musculation des bras
Simplification de la figure <i>(Texte ci-dessous)</i> L'amazone : la même figure mais sur la barre et pas dans les cordes	Complexification possible de la figure <i>Enchaînements possibles avec (Texte ci-dessous)</i> ajouter des jeux de jambes