

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 : La chaise ...(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)

Tout d'abord, la figure demande de partir debout sur le trapèze. Premièrement, il faut enrouler ses jambes autour des cordes du trapèze. On passe une jambe après l'autre en passant d'abord devant puis derrière la corde afin de poser ses pieds sur la barre. Par la suite, on descend nos mains une par une en pliant nos jambes pour tenir sur nos jarrets. Le bassin bascule en arrière et notre poids est alors soutenu. On peut alors lâcher nos mains et se positionner, tête en bas, les bras aux oreilles. Pour remonter, on se raccroche au cordes avec nos mains pour se retrouver de nouveau debout, on peut alors dérouler nos jambes et arriver dans la même position qu'au départ de la figure.

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

Le temps fort de la figure est le moment où notre tête est en bas, nos bras sont lâché verticalement.

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

Afin de cambrer une fois la tête en bas, le regard doit s'orienter de façon à regarder dans la même direction que lorsqu'on se trouvait debout sur le trapèze, au début de la figure. Sinon, il faut regarder devant soi.

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

Les mains sont sur les cordes du trapèze au niveau des épaules jusqu'à que nos jambe soit enrouler. Par la suite, nos mains descendent une par une, puis lâche les cordes.

Points importants à ne pas oublier :

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

Il ne faut pas oublier de tendre les bras aux oreilles une fois le poids soutenu par nos jambe.

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

La figure est bien réussie si elle est fluide, si on descend sans saccades apparentes.

POINTS IMPERATIFS / SECURITE

(Entrer le texte ci-dessous)

Il faut impérativement enrouler ses jambes en passant devant puis derrière la corde, ne pas inverser le sens. Il faut penser à bien re-poser ses pieds sur la barre du trapèze une fois nos jambes enroulées.

PREPARATION à cette figure Ex, éducatifs qui peuvent aider (Entrer le texte ci-dessous)

On peut s'entraîner à enrouler nos jambes autour des cordes sans faire basculer notre poids.

Simplification de la figure (Texte ci-dessous)

Complexification possible de la figure Enchaînements possibles avec (Texte ci-dessous)

Afin de simplifier la figure, on peut enlever une seule main.	On peut enchaîner cette figure avec une croix dans le dos et un renversement arrière pour la complexifier.
---	--