

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 : Coup de pied à la lune ...(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)

- Se mettre accroupie sur la barre en plaçant ses mains au niveau de son visage
- se balancer en arrière en laissant une jambe afin de donner de l'élan
- une fois la tête en bas maintenir le plus grand écart possible avec les jambes pour garder l'équilibre et éviter de retomber en arrière

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

La bascule : il faut vraiment donner de l'élan

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

La tête doit regarder en arrière pour que la bascule soit plus simple

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

Au début les mains sont au niveau de la tête puis elles se retrouvent "au fond du U que forme chaque corde" après la bascule

Points importants à ne pas oublier :

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

Lancer la jambe pour avoir assez d'élan

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

L'on parvient à se maintenir la tête en bas

POINTS IMPERATIFS / SECURITE

(Entrer le texte ci-dessous)

- Bien serrer ses mains et ne pas les bouger
- surtout ne pas faire passer la barre au delà des cordes pour ne pas faire un tour complet

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

Toutes les figures de bases avec des renversements : il ne faut pas avoir peur de partir en arrière

Simplification de la figure (Texte ci-dessous)

Partir de debout est plus simple pour certains : dans ce cas placer les mains au niveau du bassin au lieu de la tête

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

ne pas décrocher une jambe : basculer avec les deux jambes sur la barre