Permis de Cirq'uler - Caravan 2009

Trampoline (Minitramp)

Guide	
Installation	Tapis: au moins 2 tapis de réception (2 x 3 m x 20 ou 30 cm) derrière le trampoline Distance latérale: au moins 2 mètres du mur Mettre le trampoline avec le côté plus élevé près des tapis Vérifier la fixation des vis et de l'élastique/des ressorts
Echauffement	Global: jeu dynamique ou échauffement cardio-vasculaire classique Spécifique: attention spécifique sur toutes le articulations Effectuer des sauts de base (tendu, accroupi, …) sur le trampoline
Habits	Enlever bijoux, boucles d'oreille, ceinture, épingles à cheveux, … Pantalon de sport (pas trop long!) Pieds nus ou chaussures de gym Fixer les cheveux longs (élastique, …)
Technique	Sauter toujours les 2 pieds dans le trampoline Atterissage sur les pieds, amortir avec orteils et genoux En cas de chute, ne pas freiner avec les mains En file: commener à courir seulement si personne de devant a quité le tapis de réception Connaître le vocabulaire de base: groupé, carpé, tendu
Rangement	Remettre le matériel à sa place

Elève	**Date**	**Responsable**

Permis de Cirq'uler - Caravan 2009

Rola Bola (Rouleau américain)

Guide	
Installation	Tapis: au moins 3 métres de largeur par RB Distance latérale: au moins un mètre d'un objet et minimum 3 mètres du RB voisin Disposition de la planche: les lattes de frein vers le bas Si besoin d'aide: se mettre devant un plinth ou un mur pour se tenir
Echauffement	Global: jeu dynamique ou échauffement cardio-vasculaire classique Spécifique: attention spécifique sur les chevilles, genoux, hanche et poignets
Habits	Mettre de préférence des chaussures
Technique	Monter d'abord le pied sur la planche du côté se trouvant en bas Toujours placer deux pieds sur la planche (veiller à ne pas décoller un pied!) Ecarter les pieds au maximum sur la planche Plier légèrement les genoux Lors de la descente, attendre le contact avec le sol de la planche avant de retirer le pied du haut
Rangement	Remettre le matériel à sa place

Elève	**Date**	**Responsable**

Boule

Guide	
Installation	Tapis: surface de min. 4 x 4 mètres Tapis mou, couloir de tapis ou une personne qui tiennent la boule pour limiter les déplacements
Echauffement	Global: jeu dynamique ou échauffement cardio-vasculaire classique Spécifique: attention spécifique sur les chevilles, genoux, hanche et poignets
Habits	Enlever bijoux, boucles d'oreille, ceinture, épingles à cheveux, … Pantalon de sport (pas trop long!) Pieds nus ou chaussures de gym
Technique	Etre continuellement en mouvement avec les pieds Marcher jambes tendues (mouvement de la hanche) -> style pingouïn Regard en avant, fixer un point Corps redressé, allonger colonne vertébrale
Rangement	Remettre le matériel à sa place

Elève	**Date**	**Responsable**

Tonneau

Guide	
Installation	Tapis: surface de min. 2 x 4 mètres Tapis de frein au début et à la fin de la surface des tapis (espace variable entre ces tapis)
Echauffement	Global: jeu dynamique ou échauffement cardio-vasculaire classique Spécifique: attention spécifique sur les chevilles, genoux, hanche et poignets
Habits	Enlever bijoux, boucles d'oreille, ceinture, épingles à cheveux, … Pantalon de sport (pas trop long!) Pieds nus ou chaussures de gym
Technique	Etre continuellement en mouvement avec les pieds Marcher jambes tendues (mouvement de la hanche) -> style pingouïn Regard en avant, fixer un point Corps redressé, allonger colonne vertébrale
Rangement	Remettre le matériel à sa place

Elève	**Date**	**Responsable**

Permis de Cirq'uler - Caravan 2009

Câble dur

Guide	
Installation	Tapis: des deux côtés le long du câble min. 1 mètre de largeur Distance latérale: au moins 2 mètres du mur Veiller à la stabilité des plateformes du câble Vérifier la tension du câble (adapter évenuellement)
Echauffement	Global: jeu dynamique ou échauffement cardio-vasculaire classique Spécifique: attention spécifique sur toutes le articulations
Habits	Enlever bijoux, boucles d'oreille, ceinture, épingles à cheveux, … Pantalon de sport (pas trop long!) Pieds nus, chaussettes ou chaussures de gym (semelle molle) Fixer les cheveux longs (élastique, …)
Technique	Regard en avant, fixer un point Bras au dessus des épaules Chercher son équilibre sur 1 pied à la fois Glisser le pied le long du câble pour avancer
Rangement	Remettre le matériel à sa place

Elève	Date	Responsable

Trapèze

Guide	
Installation	Tapis de réception (min. 2 x 3 m x 20 ou 30 cm) sous le trapèze Enlever des engins trop près du trapèze
Echauffement	Global: jeu dynamique ou échauffement cardio-vasculaire classique Spécifique: attention spécifique sur les épaules, le dos et les bras
Habits	Enlever bijoux, boucles d'oreille, ceinture, épingles à cheveux, … Pantalon de sport long, pantalon et top moulants Pieds nus, chaussettes ou chaussures de gym (semelle molle) Fixer les cheveux longs (élastique, …)
Technique	Ne pas balancer Pousses autour de la barre Ne pas se reposer sur les tapis de chute Ne pas monter ou se pendre au trapèze sans tapis de chute Savoir monter et descendre proprement (passer les jambes entre les bras et accrocher les genoux)
Rangement	Remettre le matériel à sa place

Elève	Date	Responsable

Echasses

Guide	
Installation	Prévoir tapis de réception pour entraînement chutes Prévoir plinth pour mettre les échasses Dégager le sol Prévoir espalier pour se tenir et se relever
Echauffement	Global: jeu dynamique ou échauffement cardio-vasculaire classique Spécifique: attention spécifique sur les chevilles, genoux, hanche, coudes et poignets
Habits	Protection genoux Vérifier les fixations du pied et de la jambe des échasses Fixer les cheveux longs (élastique, …)
Technique	Marcher jambes tendues (mouvement de la hanche) -> style pingouïn Trouver un rythme de marche régulier et constant en mouvement En cas de chute en avant rammener poids en arriere pour freiner Eviter d'atterir sur les mains/bras
Rangement	Remettre le matériel à sa place

Elève	Date	Responsable