

DUO N°1



Etre capable de
descendre de manière
contrôlée après un maintien
de la posture pendant 3"

Position de départ :

- P sur le dos, jambes fléchies avec les genoux écartés à la largeur des épaules de V.
- V debout avec les jambes de part et d'autre de P. Mains posées sur les genoux de P et regard sur les mains.

Consignes :

- V prend appui avec les bras tendus pour lever une jambe fléchie.
- P attrape le genou puis tend le bras le plus proche possible de la verticale.
- V prend appui sur ses bras et sa jambe puis lève l'autre jambe fléchie.
- P attrape le genou et resserre ses bras tendus.
- V garde les bras tendus à la verticale en grandissant dans ses épaules.

Descente :

- P dirige les jambes de V du côté de la descente (défini au préalable).
- V tend ses jambes puis regarde où il va placer ses pieds au sol.
- P accompagne la descente en fléchissant les bras puis lâche V.

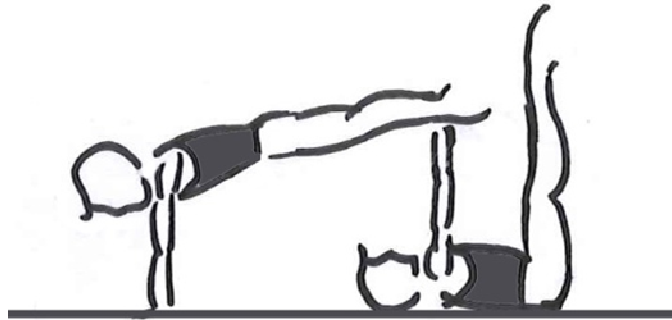


La prise des mains est essentielle à la réalisation correcte de la pyramide

Les paumes de mains de V sont placées sur les sommets des genoux de P, les doigts sont écartés autour des genoux et les serrent.



DUO N°2



Position de départ :

- V est debout dos à P. Il a les pieds joints derrière la tête de P.
- P est allongé au sol avec les bras le long du corps.

Consignes :

- V positionne ses mains écartées à la largeur de ses épaules au sol et dans l'alignement de P. Puis, il prend appui avec les bras tendus, regard sur les mains et place une jambe tendue dans l'axe de P (jambe gauche de V / bras droit de P).
- P attrape solidement la cheville puis tend le bras et le place tendu à la verticale.
- V prend appui sur ses bras et sur le bras de P qui le maintient afin de monter sa 2ème jambe tendue dans l'axe de P. V doit garder les bras tendus et le corps gainé.
- P attrape la cheville solidement puis tend son bras. P doit garder les bras tendus et écartés à la largeur de ses épaules. Enfin, il monte ses jambes tendues et serrées à la verticale.

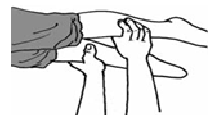
Descente :

- P dirige les jambes de V du côté de la descente(défini au préalable).
- V regarde où il va placer ses pieds au sol. P accompagne la descente en fléchissant les bras puis lâche V.



La prise des mains est essentielle à la réalisation correcte de la pyramide

Les mains sont placées au dessus des malléoles de V, en ouverture. Les doigts, écartés, serrent la cheville avec le pouce d'un côté et les quatre autres doigts de l'autre. Pour des raisons d'aisance des partenaires ou d'une adaptation aux gabarits, la prise peut être réalisée mains sur le tibia.



DUO N°3



Etre capable de descendre de manière contrôlée après un maintien de la posture pendant 3"

Position de départ :

- V est en quadrupédie dorsale avec les bras tendus de part et d'autre du buste de P.
- P est allongé avec les jambes tendues et serrées. Il a les bras au sol.

Consignes :

- V en quadrupédie dorsale, retire successivement ses mains du sol pour placer ses bras tendus à l'oblique haute.
- P positionne ses mains à plat et en légère ouverture en haut du dos de V. Il tend ses bras le plus tôt possible dès que V retire ses mains du sol.
- P cherche à aligner ses bras au plus proche de la verticale.

Descente :

- P fléchit les bras en orientant les épaules de V du côté où il va poser une main au sol.
- V abaisse un bras , tourne ses épaules puis prend appui au sol. Il resserre les jambes puis se redresse.



La prise des mains est essentielle à la réalisation correcte de la pyramide

Le P place ses mains de façon à ce que ses paumes et ses doigts écartés soient en contact total avec les omoplates de son partenaire. Les poignets sont inclinés à 90 degrés, les mains légèrement ouvertes vers l'extérieur, les doigts agrippent le dos.



TRIO N°1



Position de départ :

- V1 est debout dos à P. Il a les pieds joints derrière la tête de P.
- P est allongé au sol avec les bras le long du corps et les jambes fléchies.
- V2 est assis face à P avec les jambes fléchies.

Consignes :

- V1 positionne ses mains écartées à la largeur de ses épaules au sol et dans l'alignement de P. Puis, il prend appui avec les bras tendus, regard sur les mains et place une jambe tendue dans l'axe de P (jambe gauche de V / bras droit de P).
- P attrape solidement la cheville puis tend le bras et le place tendu à la verticale.
- V1 prend appui sur ses bras et sur le bras de P qui le maintient afin de monter sa 2ème jambe tendue dans l'axe de P. V1 doit garder les bras tendus et le corps gainé.
- P attrape la cheville solidement puis tend son bras. P doit garder les bras tendus et écartés à la largeur de ses épaules.
- V2 pose successivement ses pieds sur les genoux de P en veillant à ne pas donner d'à-coup.
- V2 se place sur ses 4 appuis en tendant les bras et en gardant les épaules au dessus de ses mains. Enfin, il lève le bassin le plus haut possible.

Descente :

- P dirige les jambes de V1 du côté de la descente(défini au préalable).
- V1 regarde où il va placer ses pieds au sol.
- P accompagne la descente en fléchissant les bras puis lâche V1.
- V2 descend son bassin jusqu'à poser ses fesses au sol.

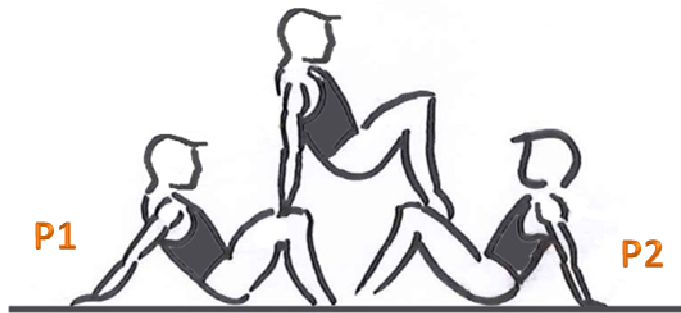


La prise des mains est essentielle à la réalisation correcte de la pyramide

Les mains sont placées au dessus des malléoles de V, en ouverture. Les doigts, écartés, serrent la cheville avec le pouce d'un côté et les quatre autres doigts de l'autre. Pour des raisons d'aisance des partenaires ou d'une adaptation aux gabarits, la prise peut être réalisée mains sur le tibia.



TRIO N°2



Position de départ :

- Les 2 P sont assis face à face.
- V est debout avec les pieds joints entre les 2 P.

Consignes :

- Les P ont les jambes écartées à la largeur des épaules de V et se redressent grâce à leurs bras tendus.
- V positionne ses mains sur les genoux de P1. Il prend d'abord appui solidement sur ses bras tendus puis place successivement ses pieds sur les genoux ou le bas des cuisses de P2.
- V cherche à grandir dans ses épaules et à lever le bassin en maintenant ses épaules au dessus de ses mains.

Descente :

- V repose successivement ses pieds au sol puis repousse dans ses bras et se redresse debout.

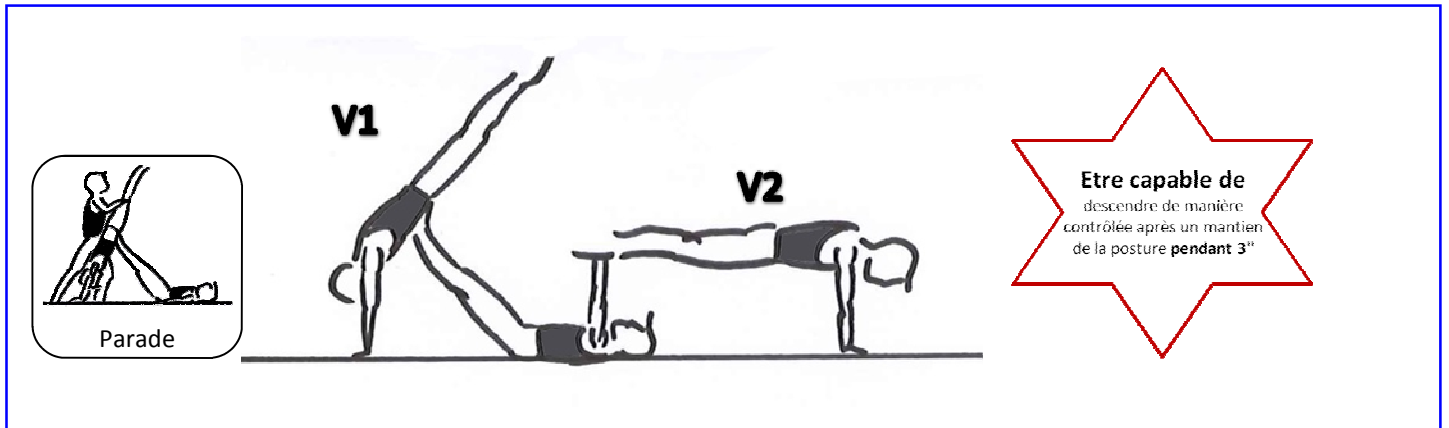


La prise des mains est essentielle à la réalisation correcte de la pyramide

Les paumes de mains de V sont placées sur les sommets des genoux de P, les doigts sont écartés autour des genoux et les serrent.



TRIO N°3



Position de départ :

- V1 est en fente avant à côté des jambes de P. Il a les bras tendus à la verticale.
- P est allongé au sol avec les jambes fléchies, pieds au sol.
- V2 est placé de manière à assurer la parade de la mise en place de V1. Il est debout dans l'axe de P face à lui (du côté de ses jambes)

Consignes :

- P monte ses jambes tendues à l'oblique haute et positionne ses pieds en légère ouverture.
- V1 pose ses mains écartées à la largeur de ses épaules au sol et dans l'axe de P. La distance entre P et les mains de V1 doit être évaluée au préalable.
- V2 se met en **parade** et **aide** V1 à se placer en ATR bassin au niveau des pieds de P. Une fois que cette posture est stabilisée V2 se place derrière P puis il positionne ses mains écartées à la largeur de ses épaules au sol et dans l'alignement de P. Puis, il prend appui avec les bras tendus puis place une jambe tendue dans l'axe de P (jambe gauche de V / bras droit de P).
- P attrape solidement la cheville puis tend le bras et le place tendu à la verticale.
- V2 prend appui sur ses bras et sur le bras de P qui le maintient afin de monter sa 2ème jambe tendue dans l'axe de P. V2 doit garder les bras tendus et le corps gainé.
- P attrape la cheville solidement puis tend son bras. Il doit garder les bras tendus et écartés à la largeur de ses épaules.

Descente :

- P oriente ses jambes vers le côté de la descente (le même que la montée),
- V1 écarte les jambes, regarde où il va poser ses pieds puis tout en poussant dans ses épaules, il se redresse en fente avant.
- P dirige les jambes de V2 du côté de la descente (défini au préalable).
- V2 regarde où il va placer ses pieds au sol.
- P accompagne la descente en fléchissant les bras puis lâche V2.



La prise des mains est essentielle à la réalisation correcte de la pyramide

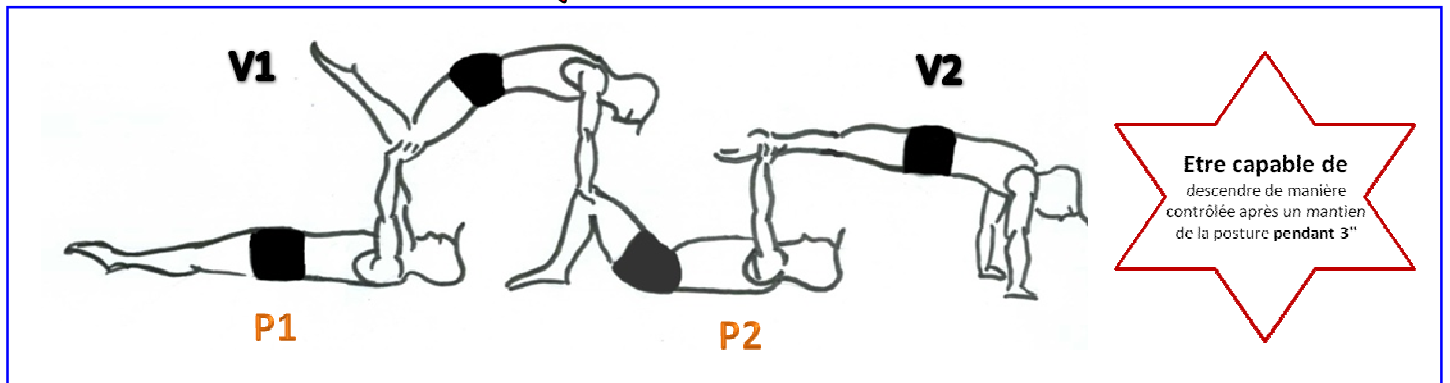
Les mains sont placées au dessus des malléoles de V, en ouverture. Les doigts écartés serrent la cheville avec le pouce d'un côté et les quatre autres doigts de l'autre.



Les pieds sont en légère ouverture et en contact total avec le bassin de V. Les orteils agrippent le haut des cuisses de V.



QUATUOR N°1



Position de départ :

- P1 et P2 sont allongés dans le même axe à une distance évaluée en fonction de l'écartement nécessaire au placement de V1.
- V1 est debout pieds joints entre P1 et P2 et face à P2.
- V2 est debout pieds joints dans l'axe et dans le dos de P2.

Consignes :

- V1 prend appui avec les bras tendus sur les genoux de P2, le regard sur les mains, pour lever une jambe fléchie.
- P1 attrape le genou puis tend le bras le plus proche possible de la verticale.
- V1 prend appui sur ses bras et sa jambe puis lève l'autre jambe fléchie.
- P1 attrape l'autre genou et resserre ses bras tendus et regarde les genoux de V1.
- V2 positionne ses mains écartées à la largeur de ses épaules au sol et dans l'alignement de P2. Il prend appui avec les bras tendus, le regard sur les mains, puis place une jambe tendue dans l'axe de P2.
- P2 attrape solidement la cheville puis tend le bras et le place tendu à la verticale.
- V2 prend appui sur ses bras et sur le bras de P2 qui le maintient afin de monter sa 2ème jambe tendue dans l'axe de P2.
- V2 doit garder les bras tendus et le corps gainé.
- P2 attrape la cheville solidement puis tend son bras. P2 doit garder les bras tendus et écartés à la largeur de ses épaules. P2 regarde les chevilles de V2.

Descente:

- V2 regarde où il va placer ses pieds au sol.
- P2 accompagne la descente en fléchissant les bras puis lâche V2.
- Ensuite, P1 dirige les jambes de V1 du côté de la descente(défini au préalable).
- V1 tend ses jambes puis regarde où il va placer ses pieds au sol.
- P1 accompagne la descente en fléchissant les bras puis lâche V1.



La prise des mains est essentielle à la réalisation correcte de la pyramide

Les paumes de mains de V sont placées sur les sommets des genoux de P, les doigts sont écartés autour des genoux et les serrent.

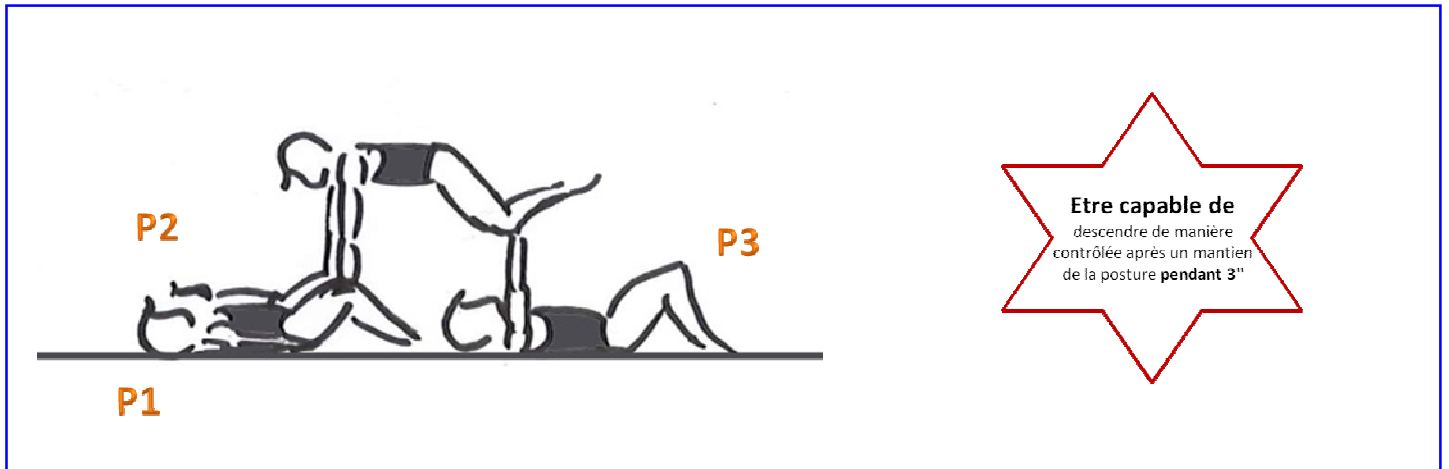


Les mains sont placées au dessus des malléoles de V, en ouverture.

Les doigts écartés serrent la cheville avec le pouce d'un côté et les quatre autres doigts de l'autre.



QUATUOR N°2



Position de départ :

- P1 et P2 sont allongés côte à côte avec les jambes fléchies et serrées de manière à ce que leurs genoux d'appui pour V soient à la même hauteur, écartés à la largeur des épaules de V et parallèles.
- P3 est allongé devant les autres P en veillant à être dans l'axe des genoux d'appui de P1 et P2.
- V est debout pieds joints, face à P1 et P2.

Consignes :

- V prend appui avec les bras tendus en plaçant une main sur un genou de chaque porteur, le regard sur les mains. Il lève une jambe fléchie pour que P3 attrape le genou puis tend le bras le plus proche possible de la verticale.
- V prend appui sur ses bras et sa jambe puis lève l'autre jambe fléchie.
- P3 attrape l'autre genou et resserre ses bras tendus et regarde les genoux de V.

Descente :

- P3 dirige les jambes de V du côté de la descente (défini au préalable).
- V tend ses jambes puis regarde où il va placer ses pieds au sol.
- P3 accompagne la descente en fléchissant les bras puis lâche V qui se redresse.

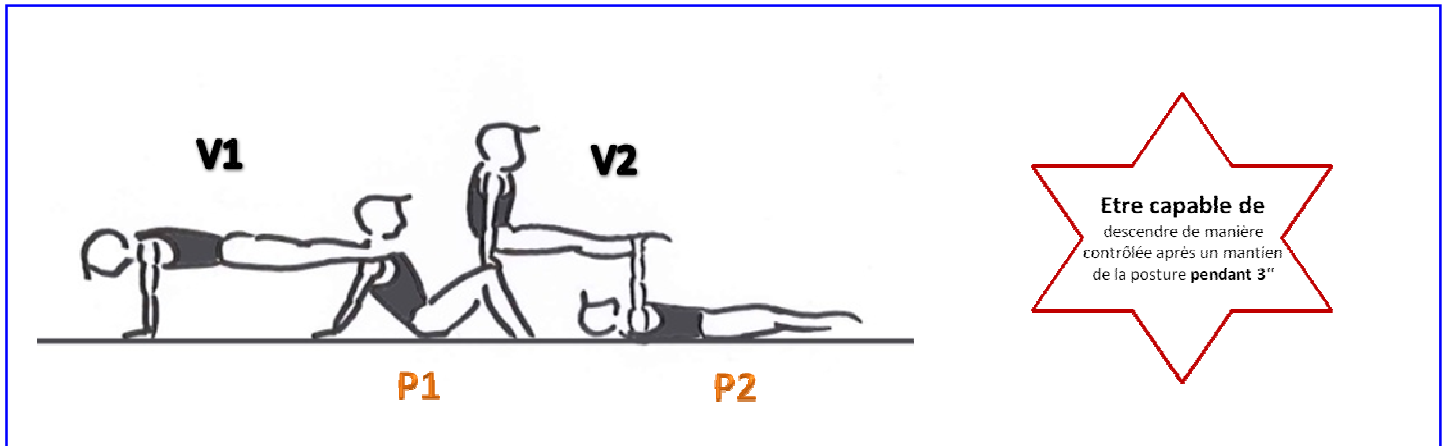


La prise des mains est essentielle à la réalisation correcte de la pyramide

Les paumes de mains de V sont placées sur les sommets des genoux de P, les doigts sont écartés autour des genoux et les serrent.



QUATUOR N°3



Position de départ :

- P1 est assis avec les bras tendus , les jambes fléchies et écartées à la largeur des épaules de V2.
- P2 est allongé dans l'axe de P1. La distance entre P1 et P2 doit être évaluée au préalable pour que la posture de V2 puisse être une équerre.
- V1 est debout dans l'axe des P et dos à eux.
- V2 est debout pieds joints entre les P et face à P2.

Consignes :

- V1 positionne ses mains écartées à la largeur de ses épaules au sol et dans l'alignement de P1. Il prend appui avec les bras tendus , le regard sur les mains, puis place une jambe tendue sur l'épaule de P1. V1 prend appui sur ses bras afin de monter sa 2ème jambe tendue et la place sur l'autre épaule de P1.
- V2 place ses mains sur les genoux de P1 puis prend appui dans ses bras tendus. Il lève une jambe tendue.
- P2 lui attrape la cheville, tend son bras et le fixe à la verticale.
- V2 prend appui dans ses bras et dans sa jambe placée pour lever sa 2ème jambe tendue.
- P2 lui attrape la cheville puis tend le bras à la verticale et resserre ses bras. V2 cherche à lever ses fesses le plus haut possible en grandissant dans ses épaules.

Descente :

- P2 oriente les pieds de V2 vers le côté de la descente (le côté doit être défini au préalable) puis l'accompagne en fléchissant les bras avant de le lâcher.
- V2 regarde où il va placer ses pieds puis repousse dans ses bras et se redresse debout.
- Ensuite, V1 enlève successivement ses pieds des épaules de P1 pour placer ses pieds au sol et se redresser.



La prise des mains est essentielle à la réalisation correcte de la pyramide

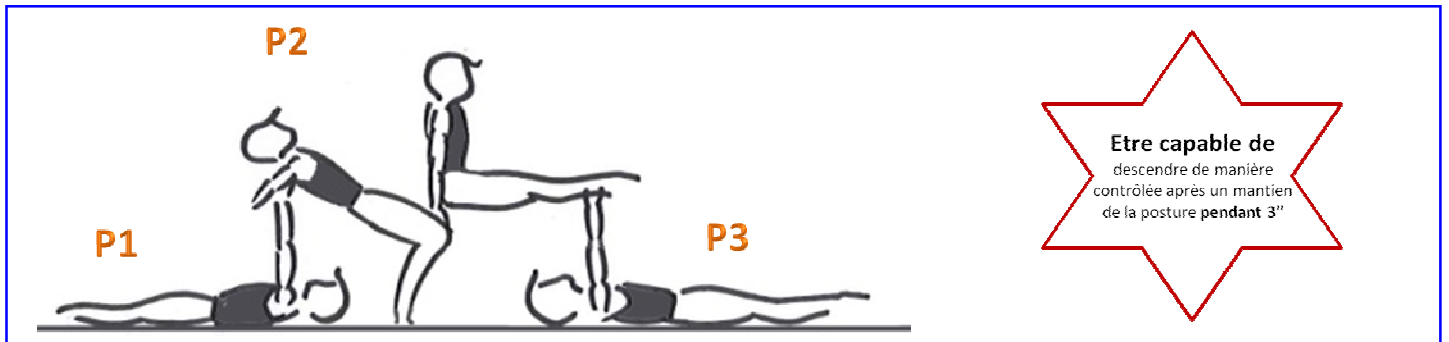
Les mains, en ouverture, sont placées au dessus des malléoles. Les doigts écartés serrent la cheville avec le pouce d'un côté et les 4 autres doigts de l'autre côté.



Les paumes de mains de V sont placées sur les sommets des genoux de P, les doigts sont écartés autour des genoux et les serrent.



QUATUOR N°4



Position de départ :

- P1 et P3 sont allongés dans le même axe mais en sens inverse.
- P2 et V sont debout face à face entre les P allongés. La distance entre P1 et P3 doit être évaluée au préalable pour que la posture de V soit une équerre.

Consignes :

- P2 écarte ses jambes à la largeur des épaules de V, puis P2 et V s'attrapent les avant bras en croisant les bras.
- P1 a le regard dirigé légèrement vers l'arrière afin d'anticiper les actions de P2. P1 tend ses bras à la verticale en orientant les mains vers P2.
- V aide P2 pendant son déséquilibre arrière en le maintenant fortement .
- Quand P1 attrape P2 et positionne ses mains en haut de son dos, il tend ses bras et fixe sa position.
- V lâche P2 qui place ses bras tendus sur le côté. P2 lève son bassin et le fixe pour maintenir les cuisses légèrement au dessus de l'horizontale.
- V se retourne puis place ses mains sur les cuisses de P2 et prend appui dans ses bras tendus. Il lève une jambe tendue.
- P3 lui attrape la cheville, tend son bras et le fixe à la verticale.
- V prend appui dans ses bras et dans sa jambe placée pour lever sa 2ème jambe tendue.
- P3 lui attrape la cheville puis tend le bras à la verticale et resserre ses bras.
- V cherche à monter ses fesses le plus haut possible, les jambes tendues et serrées, en se grandissant dans ses épaules.

Descente :

- P3 oriente les pieds de V vers le côté de la descente (le côté doit être défini au préalable) puis l'accompagne en fléchissant les bras avant de le lâcher.
- V regarde où il va placer ses pieds puis repousse dans ses bras et se redresse debout.
- V se retourne puis attrape P2 et l'aide à se redresser.

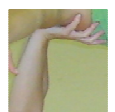


La prise des mains est essentielle à la réalisation correcte de la pyramide

Les mains, en ouverture, sont placées au dessus des malléoles. Les doigts écartés serrent la cheville avec le pouce d'un côté et les 4 autres doigts de l'autre côté.



P place ses mains de façon à ce que ses paumes et ses doigts écartés soient en contact total avec le haut du dos de son partenaire. Les poignets sont inclinés à 90 degrés, les mains légèrement ouvertes vers l'extérieur, les doigts agrippent le dos.



Les doigts sont écartés autour de l'avant bras avec le pouce d'un côté et les 4 autres doigts de l'autre.



La main de V est placée sur le bas de la cuisse du P. Les doigts, écartés de part et d'autre, serrent la cuisse avec l'index et/ou le majeur, qui est en butée sur la rotule. La main est positionnée dans l'axe de la cuisse ou en légère ouverture.

