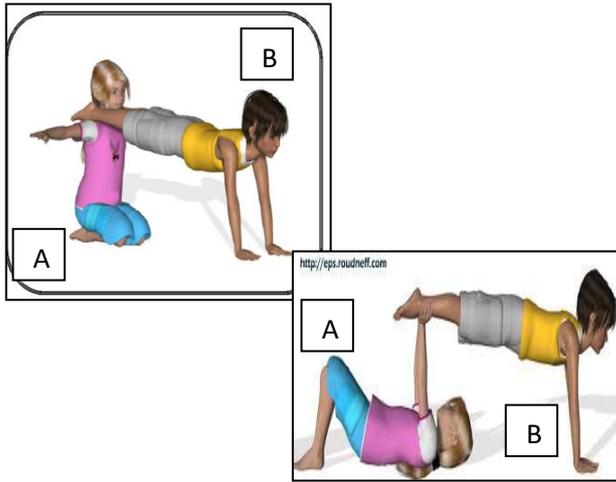


S2 09/11/20-15/11/20

ACROSPORT 5ANS ET +.



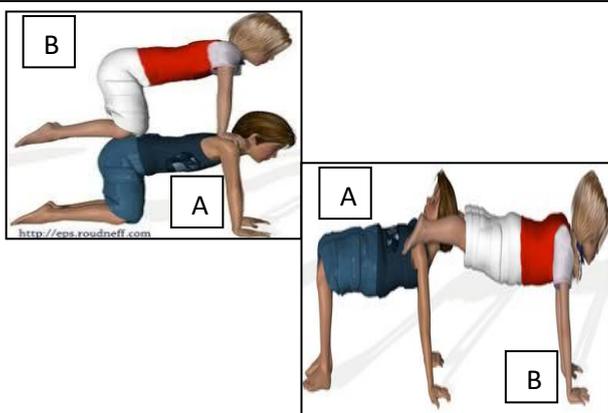
-Effectuer plusieurs fois la Pyramide à 2.

-Alterner Porteur et Voltigeur.

-L'individu A est le porteur et l'individu B est le voltigeur.

-Le porteur se positionne en premier et ensuite le voltigeur (le porteur doit se positionner doucement).

Important : Il faut aligner au maximum les articulations (exemple : mains/coudes/épaules).



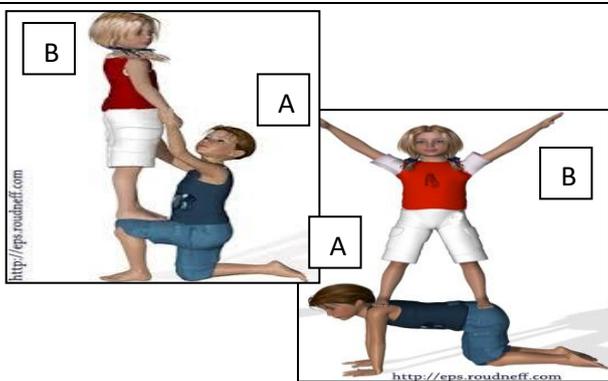
-Effectuer plusieurs fois la Pyramide à 2.

-Alterner Porteur et Voltigeur.

-L'individu A est le porteur et l'individu B est le voltigeur.

-Le porteur se positionne en premier et ensuite le voltigeur (le porteur doit se positionner doucement).

Important : Il faut aligner au maximum les articulations (exemple : mains/coudes/épaules).



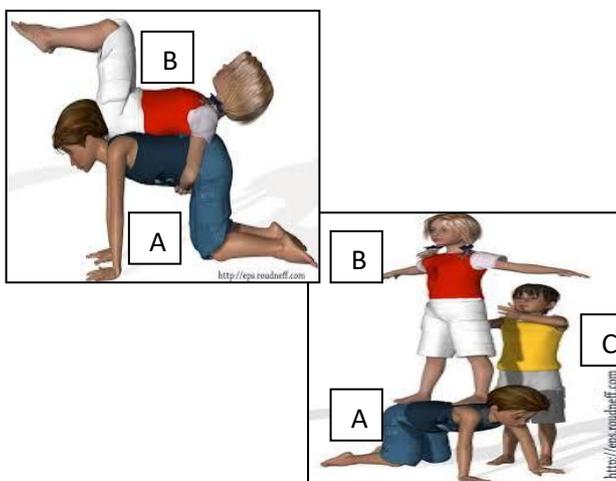
-Effectuer plusieurs fois la Pyramide à 2.

-Alterner Porteur et Voltigeur.

-L'individu A est le porteur et l'individu B est le voltigeur.

-Le porteur se positionne en premier et ensuite le voltigeur (le porteur doit se positionner doucement).

Important : Il faut aligner au maximum les articulations (exemple : mains/coudes/épaules).



-Effectuer plusieurs fois la Pyramide à 2.

-Alterner Porteur, Voltigeur et Pareur.

-L'individu A est le porteur, l'individu B est le voltigeur et l'individu C est le pareur.

-Le porteur se positionne en premier, ensuite le pareur aide le voltigeur et ensuite le voltigeur (le porteur doit se positionner doucement).

Important : Il faut aligner au maximum les articulations (exemple : mains/coudes/épaules).