

Consignes

V : Placer les pieds légèrement en ouverture.
P et V : Equilibrer la pyramide bustes à la verticale avant de basculer doucement en contre poids.

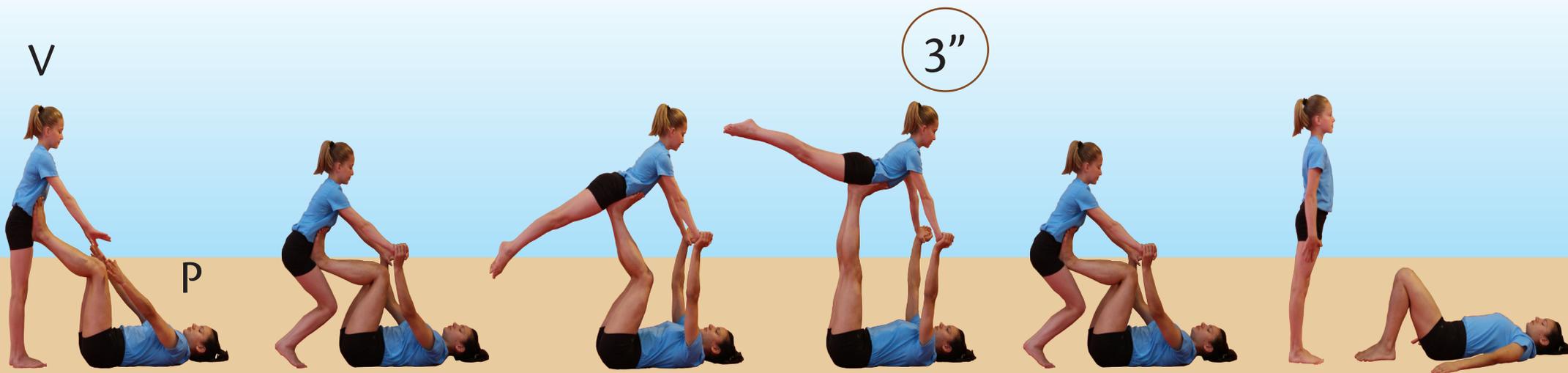
Critères de réussite

Maintenir la pyramide pendant 3'' en respectant l'alignement tronc/ jambes de V.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.





Consignes

V : Prendre appui sur les bras tendus.
P : Simultanément à la poussée de V, placer ses jambes et ses bras tendus à la verticale, pieds en légère ouverture et contact maximal sur le bassin de V.

Critères de réussite

Maintenir la pyramide pendant 3'' avec les bras tendus (P et V), les jambes de V tendues au moins à l'horizontale ET descendre de manière contrôlée.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Consignes

P : Attraper V le plus tôt possible et l'accompagner jusqu'au retour en fente.
V : Placer les mains dans l'axe des cuisses de P et avec les bras tendus.

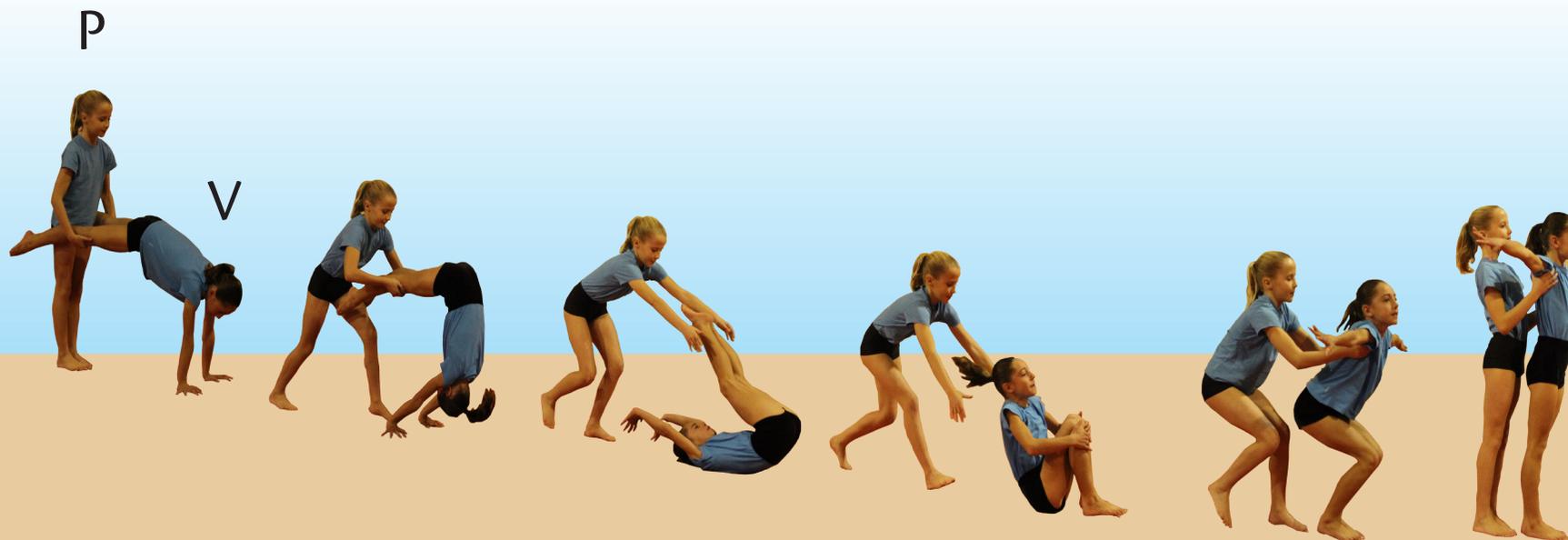
Critères de réussite

Aligner les jambes et le dos à la verticale ET stabiliser la fente à la réception.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.





Consignes

P : Soulever les jambes de V et accompagner la rotation en avançant puis rattraper V le plus tôt possible pour le redresser.
V : Départ bras tendus, corps gainé et regard sur les mains, se laisser manipuler tout en rentrant la tête et fléchissant les bras.

Critères de réussite

Réaliser une roulade avant fluide ET réception stabilisée.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Consignes

P1 : Maintenir P2 fortement en le regardant.

P2 : Avec les pieds en contact maximal sur les cuisses, attraper, placer V puis lui lâcher les jambes une après l'autre.

V : Placer le dos à la verticale avant de monter les jambes.

Critères de réussite

Maintenir la pyramide pendant 3" en gardant l'alignement jambes/tronc de V et P2 ET descendre de manière contrôlée.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Consignes

Fixer les bras tendus et à la verticale pour P et V2 et maintenir la tonicité musculaire et l'attention sur les partenaires jusqu'au retour au sol des V.

Critères de réussite

Maintenir la pyramide pendant 3" en gardant l'alignement jambes / tronc de V1 et V2 ET descendre de manière contrôlée.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.





Consignes

P : Fixer la position de fente avec la cuisse avant à l'horizontale, la jambe arrière tendue et le buste droit. Maintenir solidement **V** pendant toute la pyramide et l'accompagner à la descente.

V : Monter une jambe après l'autre en regardant où placer son pied.

Critères de réussite

Maintenir la pyramide pendant 3'' avec **V** aligné corps à la verticale ET descendre de manière contrôlée.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Consignes

P : Accompagner **V** avec la prise «bras alternés» et les jambes fléchies et en gardant le dos droit.

V : Garder l'alignement bras / tronc / jambes.

Critères de réussite

Réaliser l'élément avec fluidité ET se réceptionner de façon contrôlée.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Consignes

P1 et P2 : Maintenir la tonicité musculaire afin d'offrir un appui solide.
V : Après une impulsion pieds joints, prendre appui avec les bras tendus.

Critères de réussite

Passer par la position groupée avec les jambes serrées ET se réceptionner pieds joints et de manière stable.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Consignes

Monter sur les pointes de pieds pour tendre les jambes et aligner le dos avec les bras tendus.
Regarder ses mains.

Critères de réussite

Maintenir l'élément pendant 2".

Bonus

Poser les mains à côté des genoux.



Consignes

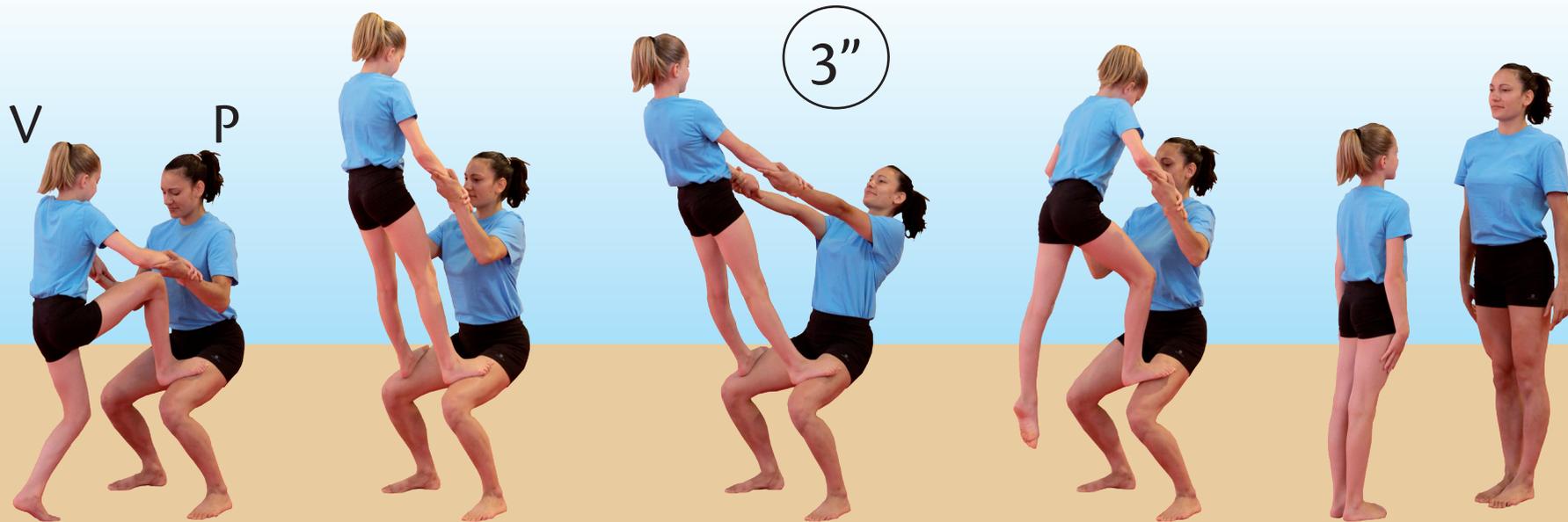
Enrouler le dos avec la tête en flexion pendant les roulades.

Critères de réussite

Garder les pieds joints et les jambes serrées pendant tout l'enchaînement.

Bonus

Réaliser l'enchaînement sans arrêt entre les éléments.



Consignes

V : Placer les pieds en contact maximal avec les cuisses de P.
P et V : Equilibrer la pyramide bustes à la verticale avant de basculer doucement en contre poids.

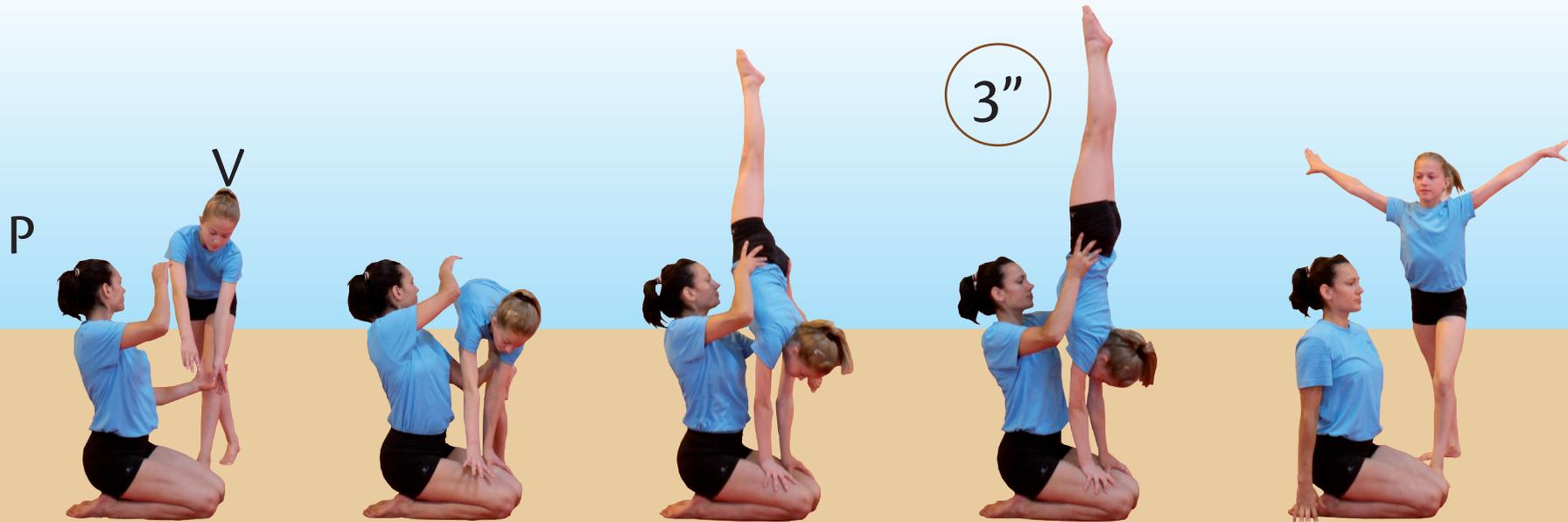
Critères de réussite

Maintenir la pyramide pendant 3" et descendre de manière contrôlée.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.





Consignes

P : Attraper V fermement le plus tôt possible et l'aider au placement à la verticale.
V : Prendre appui avec les mains dans l'axe, doigts écartés et regard placé sur les mains.

Critères de réussite

Maintenir la pyramide pendant 3'' bras tendus et corps aligné à la verticale.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Consignes

P : Maintenir les jambes tendues et fixées à la verticale afin d'offrir un appui solide.

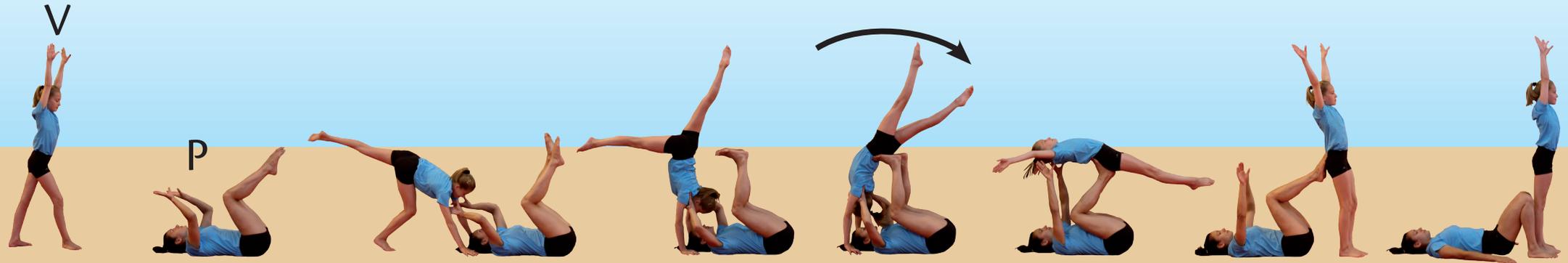
V : Après une impulsion pieds joints, prendre appui avec les bras tendus.

Critères de réussite

Passer par la position groupée avec les jambes serrées ET se réceptionner pieds joints et de manière stable.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Consignes

P : Attraper les épaules de **V** le plus tôt possible puis placer ses pieds en ouverture sur le bas du dos. Accompagner **V** avec des appuis solides.
V : Se placer en légère extension et regard placé sur les mains.

Critères de réussite

Réaliser l'élément avec fluidité ET se réceptionner pieds joints et de manière stable.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Consignes

P et V : Flexion lente et poussée rapide synchronisées entre les partenaires.
P : Rattraper V le plus tôt possible pour amortir sa réception.
V : Monter les bras tendus serrés à la verticale puis les rabaisser à l'horizontale après le ½ tour.

Critères de réussite

V : Stabiliser la réception face à P avec les pieds joints.
P : Lâcher V avec les mains au moins au niveau du front.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.





Consignes

P1 : Fixer les jambes tendues avec les pieds en ouverture sur le bas du dos.
P2 : Maintenir les cuisses proche de l'horizontale et l'attention sur V jusqu'au retour au sol.
V : Se placer jambes tendues, avec les pieds en contact maximal sur les cuisses.

Critères de réussite

Maintenir la pyramide pendant 3" avec V aligné à la verticale ET descendre de manière contrôlée.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Consignes

P : Fixer les jambes tendues et maintenir l'attention sur V jusqu'à la descente.
V : Placer les pieds de P1 en légère ouverte et en contact maximal avec son bassin.
S'équilibrer avant de lâcher les mains.

Critères de réussite

Maintenir la pyramide pendant 3'' avec les jambes tendues (P et V) ET le buste et les jambes de V au moins à l'horizontale.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.





Consignes

- P1 : Avec les pieds en contact maximal, fixer les jambes tendues à la verticale et maintenir l'attention sur V.
- P2 : Attraper solidement V pour l'équilibrer puis se placer en attitude / arabesque.
- V : Maintenir la tonicité maximale.

Critères de réussite

Maintenir la pyramide pendant 3" avec la jambe de P2 au moins à l'horizontale ET descendre de manière contrôlée.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Consignes

P : Accompagner **V** avec la prise «bras alternés» et les jambes fléchies en gardant le dos droit.

V : Garder l'alignement bras / tronc / jambes, jusqu'à la pose des mains puis repousser dans les épaules avec les bras tendus.

Critères de réussite

Réaliser l'élément avec fluidité ET se réceptionner avec les pieds joints et de manière stable.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Consignes

P : Attraper V le plus tôt possible et l'accompagner jusqu'au retour en fente.

V : Crochetter solidement les cuisses des P et lancer les jambes à la verticale.

Critères de réussite

Aligner les jambes et le dos à la verticale ET stabiliser la fente à la réception.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Consignes

Pousser dans les jambes et tendre les bras en regardant ses mains.

Critères de réussite

Réaliser le pont avec les épaules au dessus des mains.

Bonus

Garder l'ouverture des épaules et marquer le pont avec les jambes tendues.



Consignes

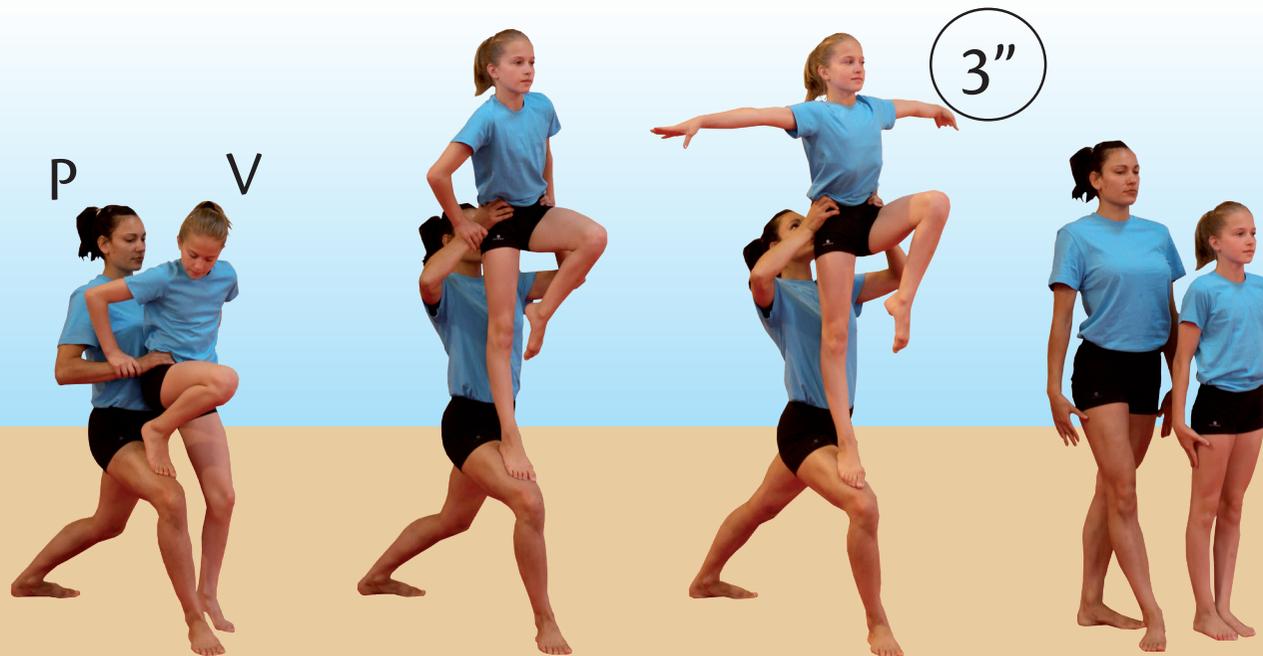
Garder les bras tendus pendant la roue et les serrer pendant le ½ tour.

Critères de réussite

Réaliser l'enchaînement dans l'axe.

Bonus

Réaliser l'enchaînement sans arrêt entre les éléments.



Consignes

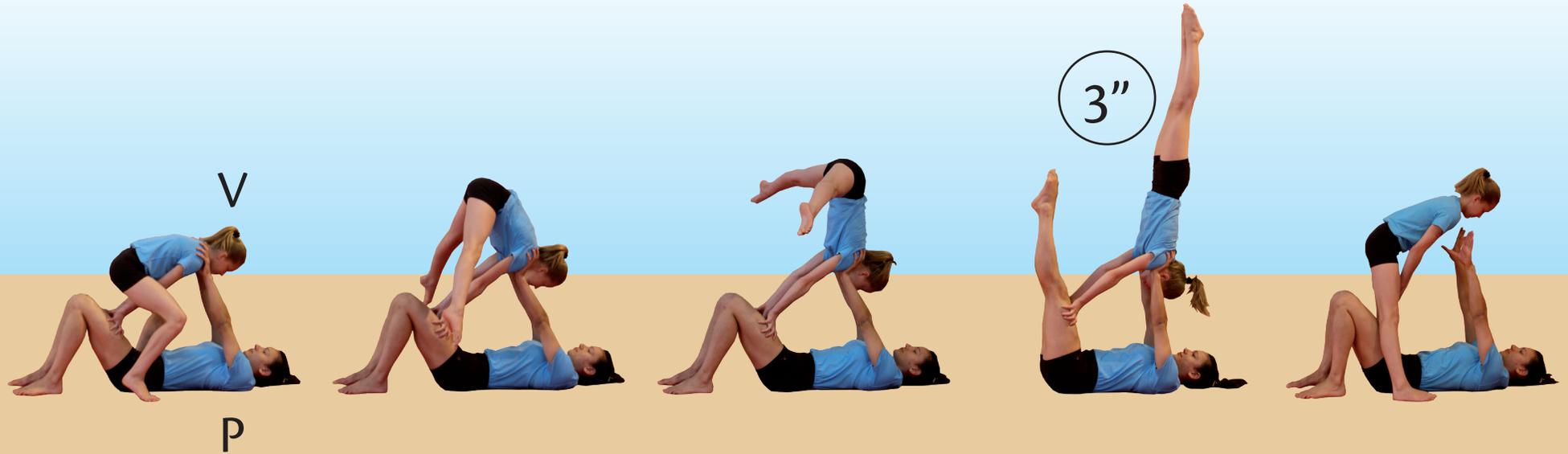
V : Pousser et se grandir sur sa jambe d'appui puis placer la jambe libre en «attitude».
P : Tenir V solidement à la taille pendant le placement, le maintien et la descente et garder la cuisse proche de l'horizontale.

Critères de réussite

Maintenir la pyramide pendant 3'' avec la cuisse de la jambe libre de V à l'horizontale et la jambe arrière tendue de P.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Consignes

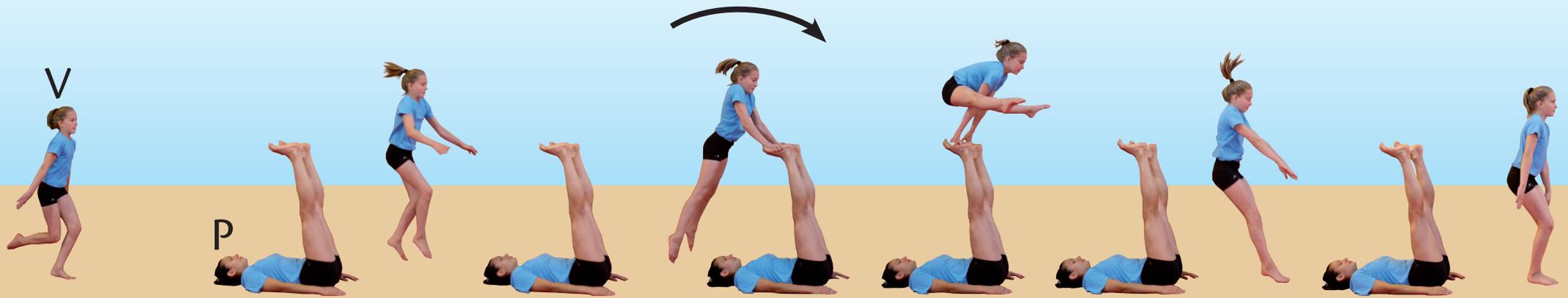
P : Placer les mains avec les doigts écartés sur les épaules de V bras tendus jusqu'au retour au sol. Une fois le placement du dos de V équilibré, tendre les jambes à la verticale et simultanément amener les bras à la verticale.
V : Pousser sur les jambes pour placer le dos à la verticale avant de s'aligner avec les jambes serrées. Garder les bras tendus tout au long de la pyramide.

Critères de réussite

Maintenir la pyramide pendant 3" avec un alignement à la verticale des bras de P, tronc et jambes de V.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Consignes

P : Maintenir les jambes tendues et fixées à la verticale afin d'offrir un appui solide.

V : Prendre appui avec les bras tendus, puis pousser dans les bras en les remontant tendus par l'avant pour se réceptionner.

Critères de réussite

Passer par la position écartée avec les jambes tendues au moins au niveau de l'horizontale ET se réceptionner pieds joints et de manière stable.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.





Consignes

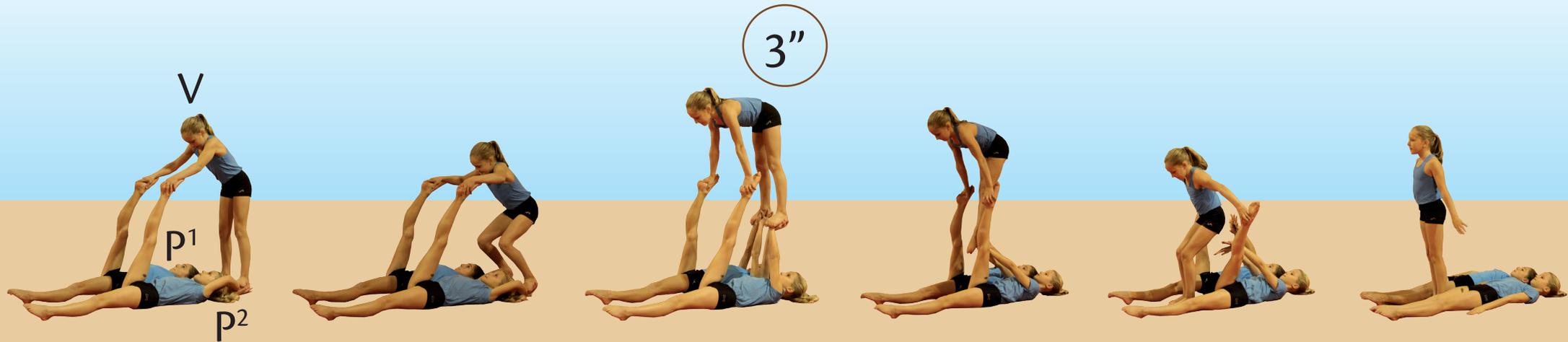
P et V : Flexion lente et poussée rapide synchronisées entre les partenaires.
P : Serrer fortement la taille et amortir sa réception.
V : Monter les bras tendus à la verticale avant d'écartier les jambes tendues.

Critères de réussite

V : Passer par la position nette de saut écart avec les jambes tendues au moins au niveau de l'horizontale ET se réceptionner pieds joints et de manière stable.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Consignes

V : Pousser sur les jambes de manière dynamique à la verticale en s'aidant de l'appui manuel.
P : Offrir un appui stable grâce aux jambes tendues à la verticale. Placer les bras tendus à la verticale simultanément à la poussée de V.

Critères de réussite

Maintenir la pyramide pendant 3'' avec alignement des bras des P et des jambes de V à la verticale ET descendre de manière contrôlée.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.





Consignes

V : Grandir dans ses épaules avec les bras tendus et le regard sur les mains.

P1 : Maintenir la tonicité musculaire avec le bassin relevé et l'attention sur les partenaires jusqu'à la descente.

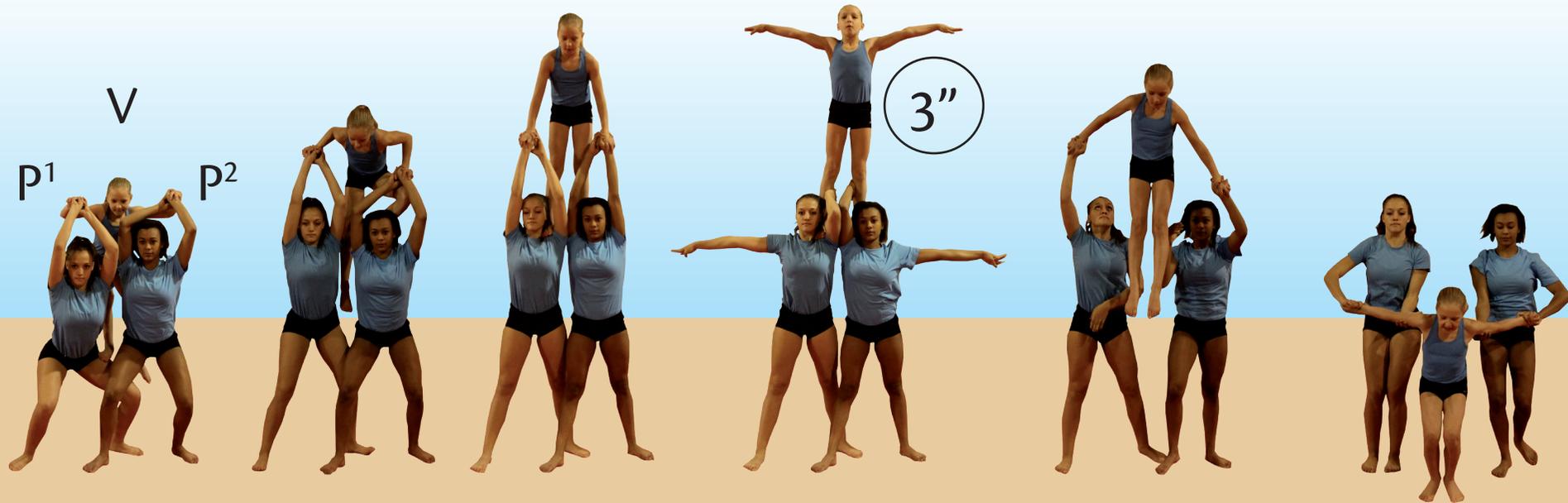
P2 : Attraper **V** le plus tôt possible et l'équilibrer à la verticale.

Critères de réussite

Maintenir la pyramide pendant 3'' avec **V** en Appui Tendu Renversé aligné à la verticale ET descendre de manière contrôlée.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Consignes

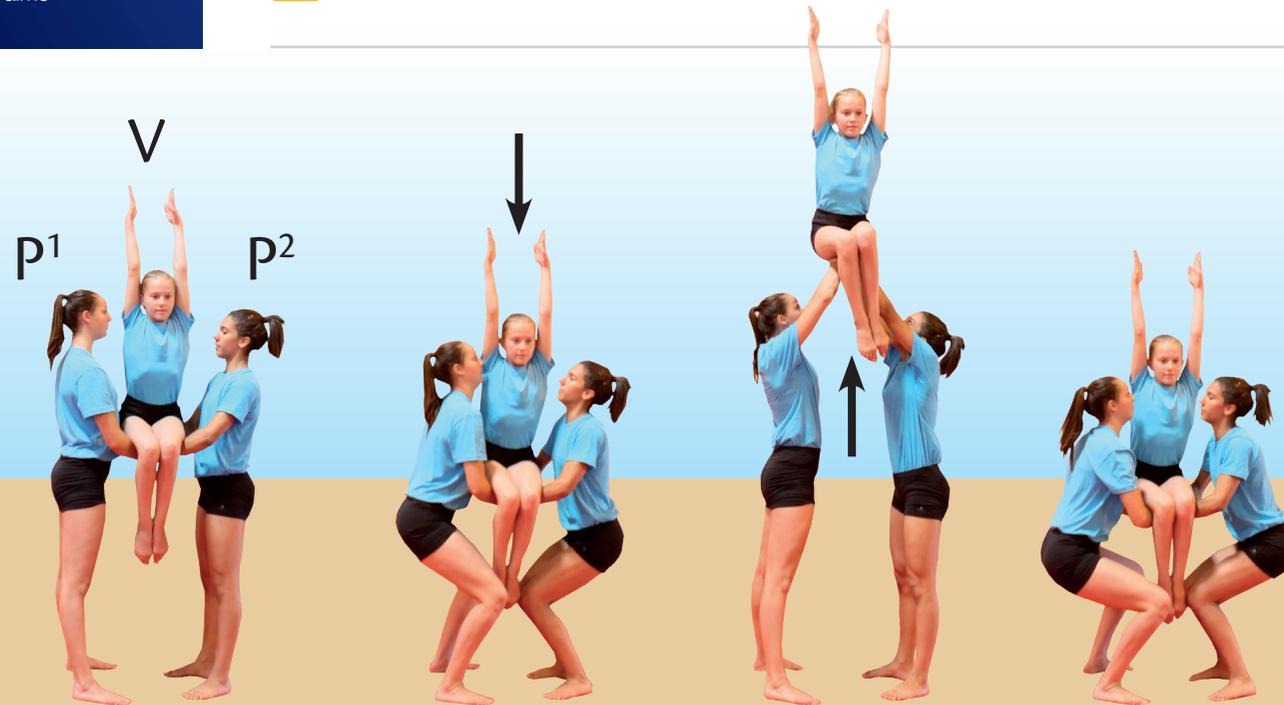
V : Monter en restant le plus proche possible des P et en plaçant les pieds en alternance et avec précision en veillant à placer l'avant des pieds en contact maximal sur les épaules. Lâcher une main après l'autre.
P : Fléchir les jambes et garder le dos droit pendant la montée. Maintenir solidement V aux mollets puis lui offrir des appuis stables pour la descente.

Critères de réussite

Réaliser une montée fluide avant de maintenir la pyramide pendant 3'' avec les jambes tendues (P et V) ET descendre de manière contrôlée.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Consignes

V : Maintenir une tonicité musculaire.

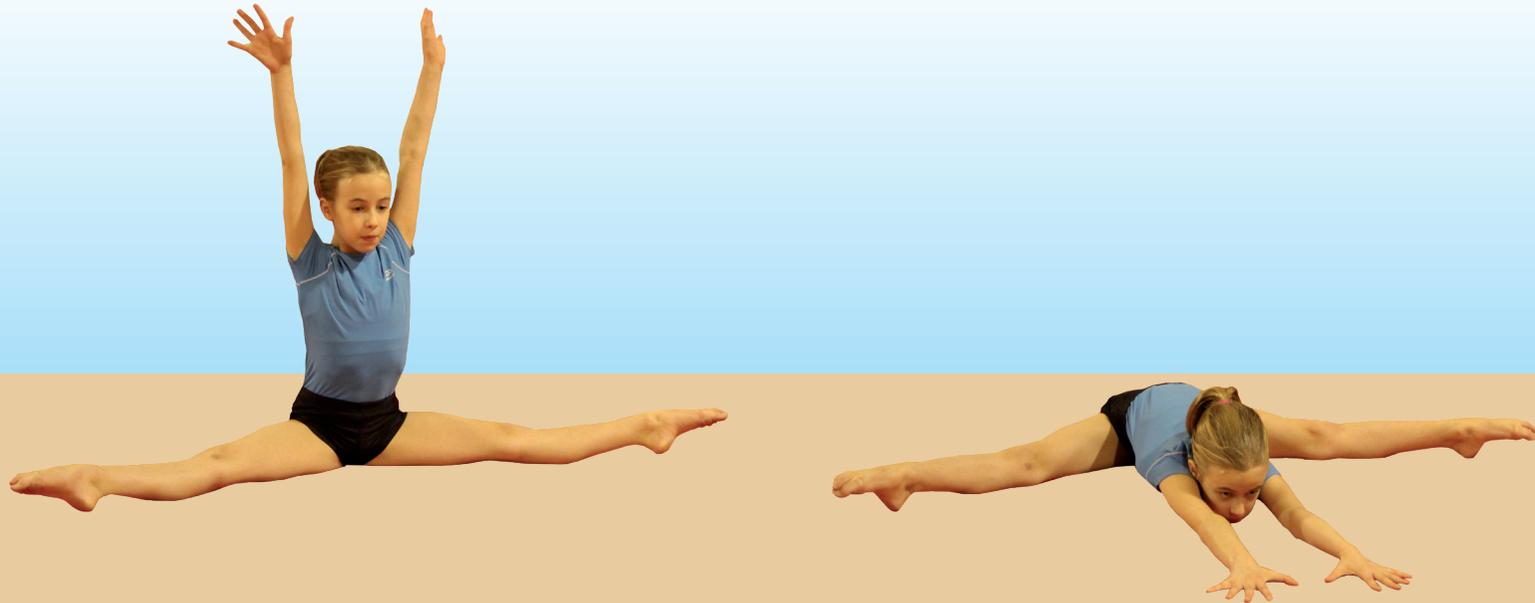
P : Synchroniser les actions en maintenant l'attention sur V, flexion lente (des jambes), poussée rapide (des jambes et des bras) et amorti lent (des bras et des jambes).

Critères de réussite

Réaliser le tempo sans bouger les pieds ET monter le «carré» au moins au niveau du front du plus grand P.

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Consignes

Expirer profondément, s'étirer vers l'avant pour amener son ventre contre le sol.

Critères de réussite

Réaliser une fermeture de 45° minimum avec les jambes tendues et ouvertes.

Bonus

Marquer une fermeture inférieure à 30°.



Consignes

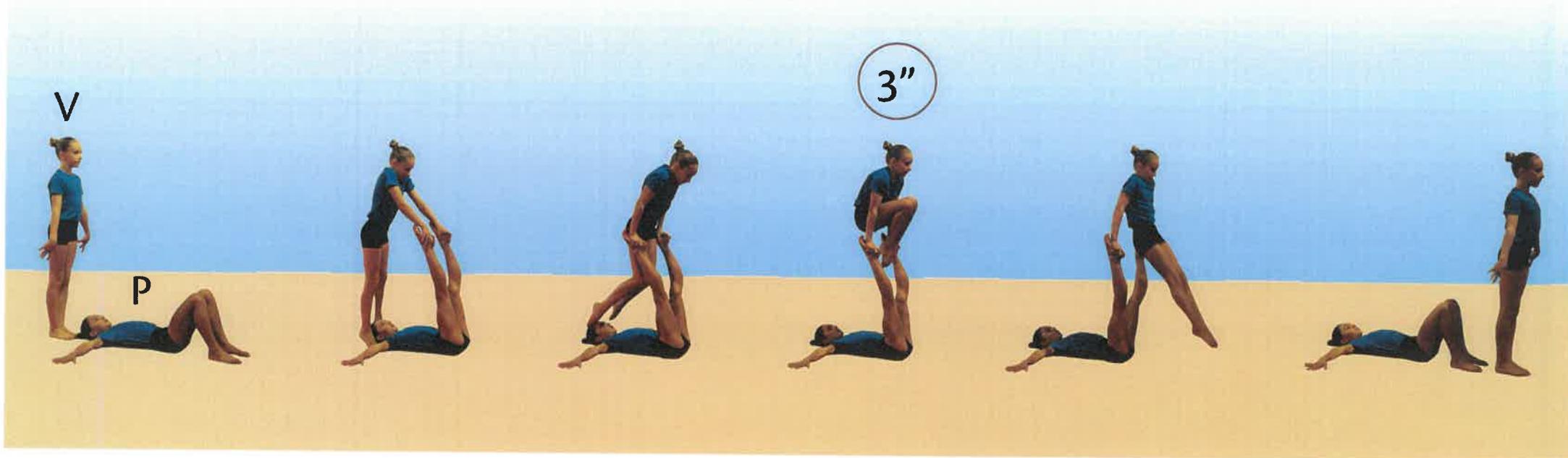
Garder le bras d'appui tendu et placer l'autre fléchi derrière le dos.

Critères de réussite

Réaliser la roue d'un bras dans l'axe.

Bonus

Réaliser un passage net par la verticale et tendre les jambes.



Consignes

V : Contrôler le placement en prenant appui avec les bras tendus, doigts écartés et mains en contact maximal avec les pieds de P.

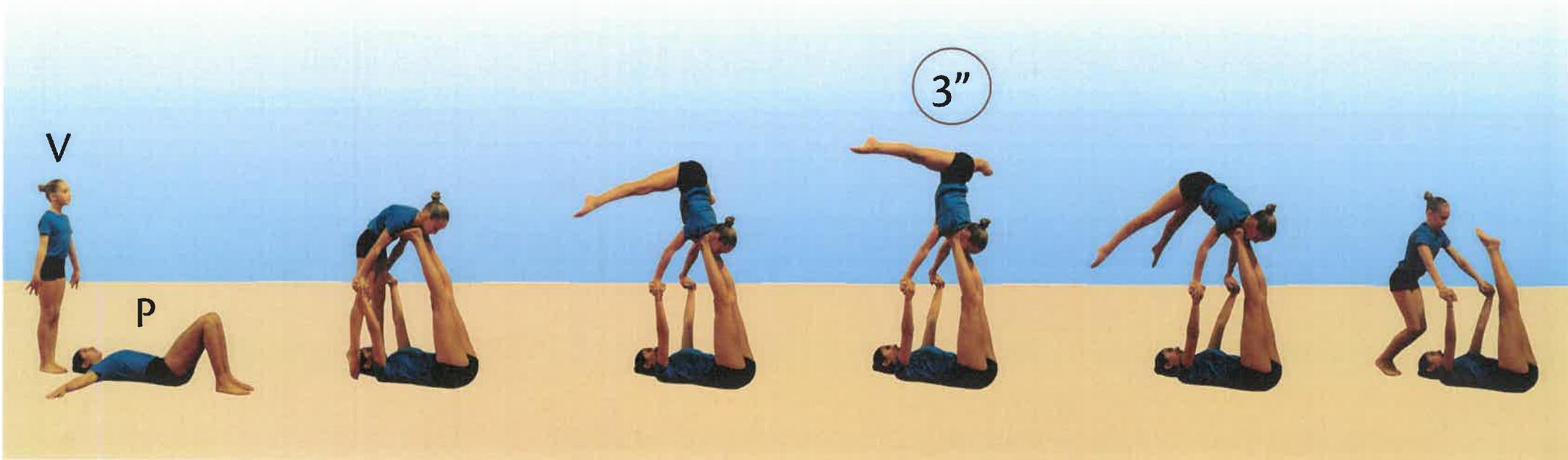
P : Fixer ses jambes tendues à la verticale, les pieds dans l'axe et en légère extension proche des 45° (en «crochetant» les doigts de pieds).

Critères de réussite

Maintenir la pyramide pendant 3" en démontrant une position d'équerre groupée nette, fesses au-dessus du niveau des mains.

Bonus

Réaliser une fermeture maximale tronc / cuisses et cuisses / mollets.



Consignes

V : Veiller à placer ses épaules sur l'avant des pieds de **P**. Pousser sur les jambes en les écartant pour placer le dos à la verticale. S'aider grâce à l'appui des bras et l'écartement des jambes pendant le placement.

P : Offrir des appuis manuels et pédestres solides en gardant les bras et les jambes tendus.

Critères de réussite

Maintenir la pyramide pendant 3" avec les bras tendus.

Bonus

Aligner le dos de **V** à la verticale pendant la durée du maintien.



Consignes

P : Placer les pieds en légère ouverture dans le bas du dos de V, l'attraper le plus tôt possible et l'accompagner jusqu'à la pose des mains au sol en ramenant les jambes en fermeture.

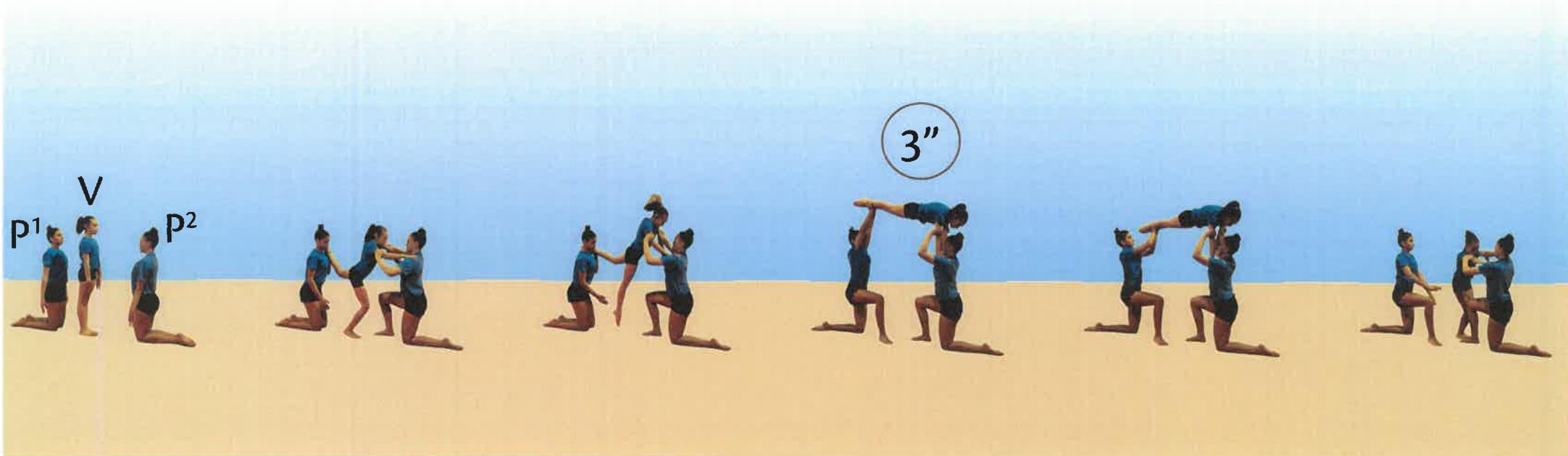
V : Réaliser une extension dorsale avec les bras tendus à la verticale et le regard sur les mains. À la pose des mains dans l'axe, grandir dans les épaules.

Critères de réussite

Réaliser une rotation arrière fluide dans l'axe ET réception stabilisée.

Bonus

Montrer un passage par l'alignement à l'ATR.



Consignes

P1 : Fixer solidement les chevilles de V en le regardant.

P2 : Maintenir les bras de V en le regardant pendant toute la durée de l'élément.

V : Veiller à placer les épaules au-dessus des mains avec les bras tendus et le regard sur les mains, corps gainé.

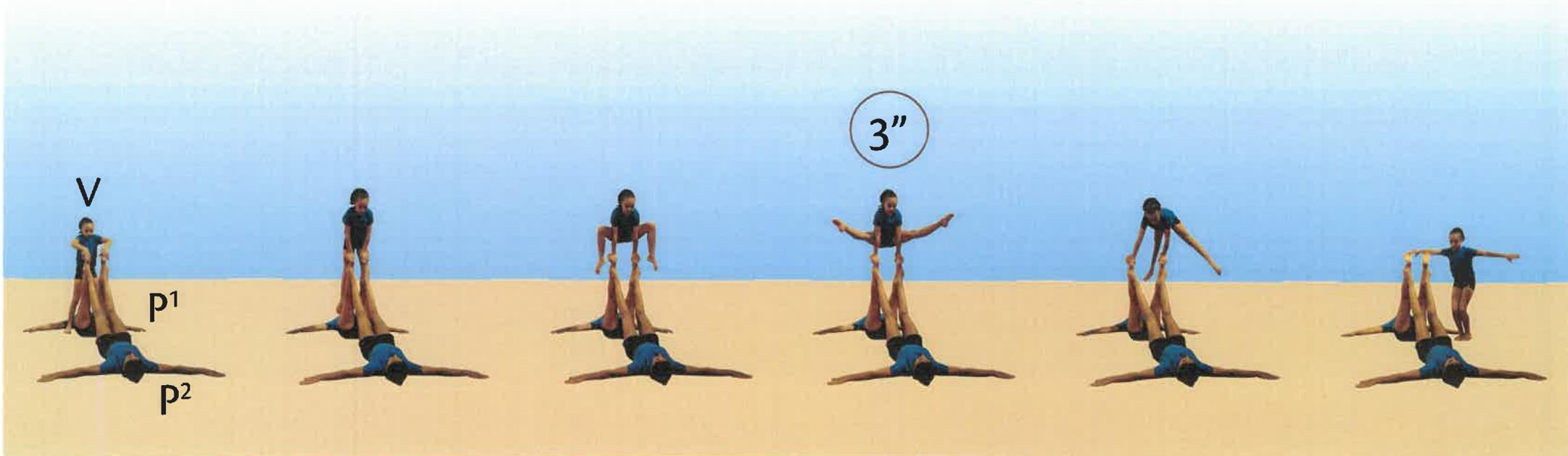
Critères de réussite

Maintenir la pyramide pendant 3'' avec les bras tendus (V et P1)
ET pour V l'alignement du dos avec les jambes.

Bonus

Montrer un alignement bras / tronc de P1 et les épaules de V à la verticale des épaules de P2.





Consignes

P : Verrouiller les jambes tendues en les appuyant les unes contre les autres, chevilles fixées offrant un angle proche des 45°.

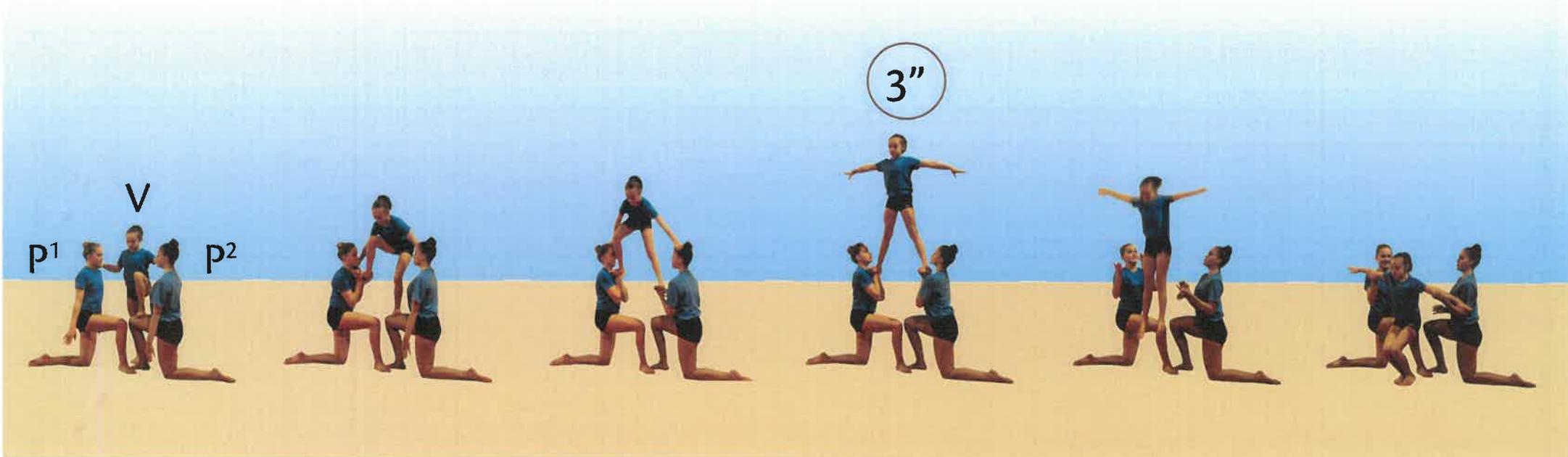
V : Prendre appui avec les bras tendus et les mains en contact maximal avec les pieds de P1. Monter les jambes avec contrôle.

Critères de réussite

Maintenir la pyramide pendant 3" en démontrant une position d'équerre écartée nette, fesses au-dessus du niveau des mains.

Bonus

Montrer une position de jambes au-dessus de l'horizontale pendant toute la durée du maintien.



Consignes

P : Fixer les pieds de V en gardant les avant-bras proches du corps. Maintenir solidement V pendant toute la pyramide en le regardant et l'accompagner à la descente.

V : Monter une jambe après l'autre en regardant où placer ses pieds.

Critères de réussite

Maintenir la pyramide pendant 3" avec V aligné corps à la verticale.

Bonus

Réaliser une descente contrôlée avec une réception pieds joints.



Consignes

P1 : Maintenir la tonicité musculaire afin d'offrir un appui solide.
P2 : Fixer les jambes fléchies et écartées à la largeur des épaules de V.
L'accompagner pendant le renversement en l'attrapant le plus tôt possible et jusqu'à son retour en fente.
V : Prendre appui avec ses épaules en crochétant solidement les cuisses de P2.

Critères de réussite

Réaliser l'élément avec fluidité ET se réceptionner en fente et de manière stable.

Bonus

Passer par la verticale avec les jambes tendues .



Consignes

P : Placer et maintenir le carré parallèle au sol pour équilibrer V. Synchroniser les actions en maintenant l'attention sur V : amorti lent (des bras et des jambes) puis réalisation du tempo = flexion lente (des jambes), poussée rapide (des jambes et des bras) et amorti lent (des bras et des jambes).

V : Prendre une impulsion pieds joints en s'appuyant sur les P. S'asseoir en contrôlant le placement puis maintenir une tonicité musculaire pendant le tempo avec les bras tendus à la verticale.

Critères de réussite

Réaliser l'élément avec fluidité.

Bonus

Réaliser l'élément avec le dos droit (P) et le maintien de l'alignement bras / tronc (V).



Consignes

Tendre les bras et grandir dans les épaules au maximum en regardant ses mains.

Critères de réussite

Passer par une position de placement du dos avec les jambes écartées et tendues.

Bonus

Marquer l'alignement du tronc avec les bras.



Consignes

Enrouler le dos avec la tête en flexion en gardant les jambes tendues.

Critères de réussite

Garder les pieds joints et les jambes serrées pendant toute la roulade.

Bonus

Réaliser la roulade avec fluidité et marquer le retour debout sans bouger les pieds.