

Acrobatie avec partenaire: Pyramides simples

Comment construire une première pyramide? Cet exercice, à réaliser à trois, présente plusieurs formes possibles. Objectif: agir sur la coopération, le rapport au contact physique, la tenue du corps et l'équilibre.



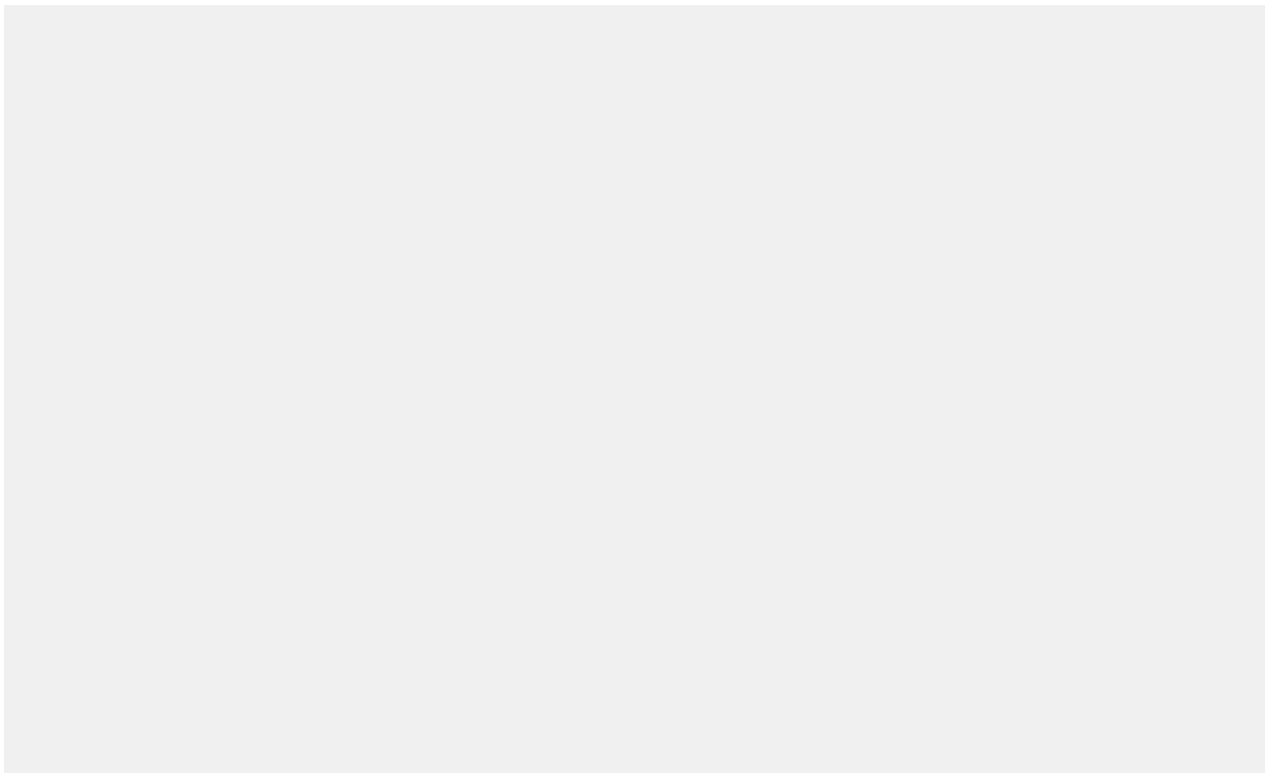
En quadrupédie (banc), B enjambe A (jambes écartées). C monte sur le bras du dos de A en prenant appui sur les épaules de B.

- B se retire pour laisser C seul en équilibre.
- Monter uniquement en tenant le bras de B qui fait office de balustrade.
- Debout jambes écartées transversalement sur A, un pied sur les omoplates, l'autre sur les fesses.
- Idem mais en position en fente avant (une jambe devant l'autre en léger décalage derrière).

Variante

Pyramide de classe: Un tiers de la classe en position porteur (banc) en cercle. Un tiers en position jambes écartées par-dessus les bancs. Le dernier tiers debout en appui sur les fesses des porteurs, les bras appuyés sur les épaules du second groupe. Monter et démonter la pyramide au signal de l'enseignant.

Matériel: Tapis de sol



[Video MediaPlayer \(wmv\)](#) | [Video Quicktime \(mov\)](#)

Source: Deutsche Turnerjugend (Hrsg.) (2007). Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein. Aachen: Meyer & Meyer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO