

# Acrobatie avec partenaire – Figures statiques: Exercices préparatoires «Debout sur les épaules»

Cette suite méthodologique facilite l'approche de la figure «Debout sur les épaules» appelée aussi empilement à deux.

Quelques exercices préparatoires entraînent la stabilité du corps et des bras (enseignement frontal). Les élèves exercent les trois éléments partiels – monter, se tenir debout sur les épaules et descendre – sous forme de travail par poste. Les exercices sont conçus de telle sorte que les acrobates puissent s'assurer sans l'aide d'une troisième personne. L'enseignant se tient à disposition pour des conseils.

[Exercices préparatoires «Debout sur les épaules»](#) (pdf)

---

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**