

# Acrobatie avec partenaire – Figures dynamiques: Chenillette

Dans cet exercice tout en fluidité, les élèves enchaînent les roulades en avant par deux.

A est assis jambes écartées, les bras stables, tendus vers le plafond. B se tient debout derrière lui; il saisit ses poignets et utilise cet appui pour passer par-dessus A (sans le lâcher) qui le soutient solidement. B roule en avant et tire A dans son élan pour qu'il se lève et fasse de même à son tour. Etc.

**Remarque:** Pour garantir la fluidité du mouvement, l'élève qui saute doit se réceptionner tout près de l'élève assis. Ce dernier commence à se relever quand les pieds de B ont touché le sol.

---

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**