Acrobatie avec partenaire – Figures statiques: Pyramide cruciforme

Cette forme de pyramide exige de la force et de la mobilité. Un exercice durant lequel les élèves s'aident et s'assurent mutuellement.

Groupes de quatre: Deux élèves se mettent à quatre pattes face à face. Deux autres se tiennent debout de côté et posent leurs mains sur les épaules de leurs camarades au sol.

Groupes de six: Deux élèves supplémentaires se placent debout sur les bassins des porteurs. Ils s'appuient à leur tour sur les épaules des élèves du «second étage».

Groupes de huit: Etc.

Remarque: La pyramide cruciforme est très stable en principe, mais elle doit être surveillée par d'autres élèves.

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO