

S2 09/11/20-15/11/20

ACROSPORT 5ANS ET +.

	<p>-Effectuer plusieurs fois la Pyramide à 2.</p> <p>-Alterner Porteur et Voltigeur.</p>	<p>-L'individu A est le porteur et l'individu B est le voltigeur.</p> <p>-Le porteur se positionne en premier et ensuite le voltigeur (le porteur doit se positionner doucement).</p> <p>Important : Il faut aligner au maximum les articulations (exemple : mains/coudes/épaules).</p>
	<p>-Effectuer plusieurs fois la Pyramide à 2.</p> <p>-Alterner Porteur et Voltigeur.</p>	<p>-L'individu A est le porteur et l'individu B est le voltigeur.</p> <p>-Le porteur se positionne en premier et ensuite le voltigeur (le porteur doit se positionner doucement).</p> <p>Important : Il faut aligner au maximum les articulations (exemple : mains/coudes/épaules).</p>
	<p>-Effectuer plusieurs fois la Pyramide à 2.</p> <p>-Alterner Porteur et Voltigeur.</p>	<p>-L'individu A est le porteur et l'individu B est le voltigeur.</p> <p>-Le porteur se positionne en premier et ensuite le voltigeur (le porteur doit se positionner doucement).</p> <p>Important : Il faut aligner au maximum les articulations (exemple : mains/coudes/épaules).</p>
	<p>-Effectuer plusieurs fois la Pyramide à 2.</p> <p>-Alterner Porteur, Voltigeur et Pareur.</p>	<p>-L'individu A est le porteur, l'individu B est le voltigeur et l'individu C est le pareur.</p> <p>-Le porteur se positionne en premier, ensuite le pareur aide le voltigeur et ensuite le voltigeur (le porteur doit se positionner doucement).</p> <p>Important : Il faut aligner au maximum les articulations (exemple : mains/coudes/épaules).</p>