

Les 20 commandements de la construction de pyramides d'acrosport

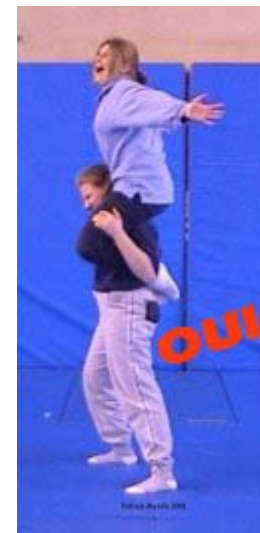
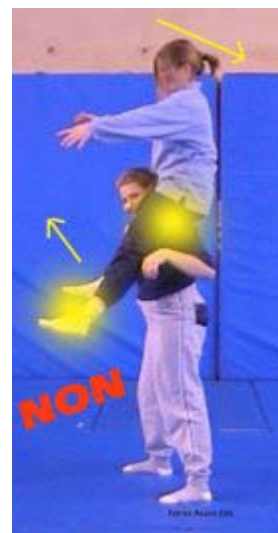
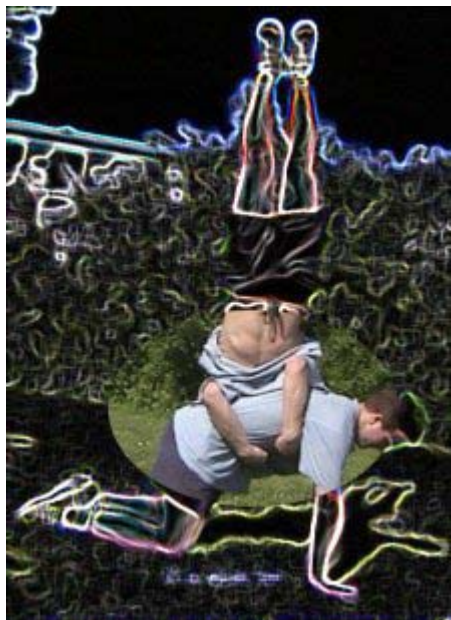
D'après Patrick Messin

1 - Dos plat, tu te positionneras.



2 - La solidité, par de bonnes prises, tu rechercheras (Exemples)





3 - A Aldo Maccionne, Lucky Luke tu préféreras.



4 - Au relâchement, la tonicité tu choisiras.



5 - Les segments tendus (bras, tronc, jambes), tu aligneras. En charge, verticalement tu les placeras.



6 - Tes jambes, surtout, pour soulever tu utiliseras



7 - Point au milieu du dos du partenaire, tu n'appuieras.



8 - Sur la base la plus solide, ton ascension, tu débuteras



9 - Les leviers tu raccourciras.



10 - Le plus près de l'axe, tu graviras.



11 - Comme un chat, sur la pyramide, tu t'élèveras et tu redescendras.



Animation

12 - Dans la plupart des cas, en sens inverse de ta montée, tu désescaladeras.

13 - Des appuis suffisants en nombre, surface et orientation, pour la stabilité de l'édifice, tu étudieras.



14 - Le risque de chute, par ton positionnement, tu anticiperas.



Animation



15 - Rapidement, mais sans précipitation, le monument tu bâtiras, car 10 à 20 secondes les piliers supporteront

16 - Des procédures adéquates, AVANT de construire, tu définirás.

17 - A l'équilibre de l'ensemble, constamment tu veilleras.

18 - De la moindre difficulté pendant l'action, les partenaires tu alerteras.



19 - Par ton aide intégrée au mouvement, aucune pyramide ne s'écroulera.



20 - Par l'aménagement de l'espace d'action, aucun démontage de pyramide, de dégât ne créera.