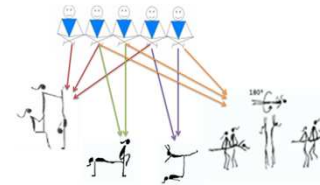


CHALLENGE PYRAMID'

L'équipe présente 4 pyramides choisies dans les 4 groupes suivants :


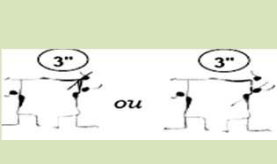
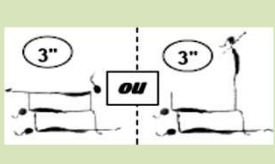
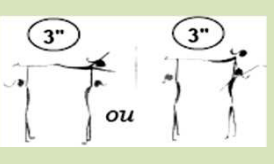



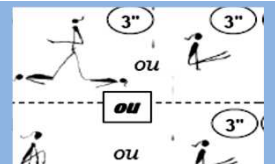
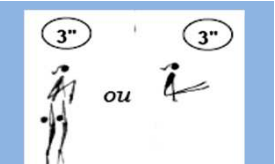
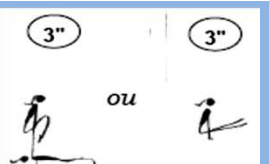
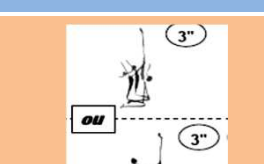
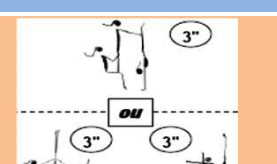
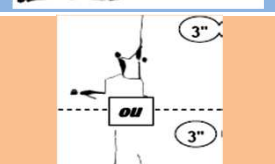



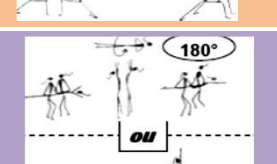
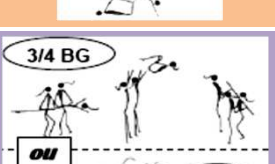

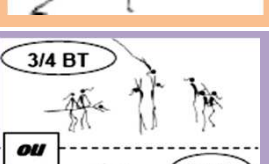
- Chaque membre de l'équipe doit participer au moins à une pyramide
- Les membres de l'équipes débutent en ligne, accroupis .
- Ils présentent la séquence de pyramide avec ou sans musique (durée max 2mn)



	Niveau 1 10 points	Niveau 2 15 points	Niveau 3 20 points	Niveau 4 25 points	Niveau 5 30 points
PYRAMID' A DEUX POSITIONS VARIÉES					
PYRAMID' EQUERRE					
PYRAMID' AT2					
PYRAMID' DYNAMIQUE					

CHALLENGE PYRAMID'

PYRAMID' A TROIS

	Niveau 1 10 points	Niveau 2 15 points	Niveau 3 20 points	Niveau 4 25 points	Niveau 5 30 points
PYRAMID' POSITIONS VARIÉES					
PYRAMID' EQUERRE					
PYRAMID' ATR					
PYRAMID' DYNAMIQUE					

CHALLENGE PYRAMID'

EXPLICATIONS

V= Voltigeuse

P = Porteur

PYRAMID' A DEUX

	Niveau 1 10 points	Niveau 2 15 points	Niveau 3 20 points	Niveau 4 25 points	Niveau 5 30 points
PYRAMID' POSITIONS VARIEES	<p>Choix 1 : V doit avoir le corps aligné. Les bras de P et V peuvent être fléchis ou tendus et croisés ou non.</p> <p>Choix 2 : V peut avoir le corps ligné ou en légère courbe. Il a les bras tendus. Les jambes de P doivent être tendues et à la verticale</p>	<p>Choix 1 : V a le corps aligné à la verticale avec la cuisse à l'horizontale (V dos à P) et à l'oblique (V face à P).</p> <p>Les bras de P et V peuvent être fléchis.</p> <p>Choix 2 : V peut avoir le corps aligné à l'horizontale ou en légère courbe. Les jambes de P doivent être tendues et à la verticale.</p>	<p>Choix 1 : changement de position de P. Position finale en contre poids, V doit avoir le corps aligné. P et V ont les bras tendus.</p> <p>Choix 2 : P a les bras tendus et maintient V à la taille. V est en légère extension</p>	<p>Choix 1 : V doit avoir le corps aligné, jambes et buste au moins à 'horizontale avec les jambes tendues et serrées. Le placement des bras est libre mais sans contact avec P. P a le corps aligné à la verticale et les bras sont tendus. Il maintient V au bassin.</p> <p>Choix 2 et 3 : V doit avoir le corps en extension (avec ou sans jambe libre fléchie). P a le corps aligné à la verticale et les bras sont tendus. Il maintient V en bas du dos.</p>	<p>P et V ont le corps aligné à la verticale. Le placement des bras de V est libre. P maintient V aux mollets avec les coudes écartés. Les changements de position ne doivent pas montrer de rupture de rythme.</p> <p>Choix 1 : P réalise une descente assise vers la position jambes écartées et tendues.</p> <p>Choix 2 : P réalise une descente en grand écart avec un passage par la position fente à genoux</p>
PYRAMID' EQUERRE	<p>P et V ont les bras tendus. V doit montrer une forme d'équerre jambes tendues et serrées</p>	<p>V a les bras tendus et doit montrer une position groupée nette. Le bassin de P est au moins à l'horizontale. P a les bras tendus.</p>	<p>P doit avoir les jambes tendues à la verticale ou à l'oblique. Il peut se maintenir les jambes.</p> <p>V a les bras tendus et doit montrer une position groupée nette.</p>	<p>V a les bras tendus. Les jambes tendues serrées ou écartées doivent être au dessus de l'horizontale. P a le corps aligné à la verticale et doit avoir les bras tendus.</p>	<p>Choix 1 : V a les bras tendus et les mains jointes. Les jambes tendues et écartées doivent être au moins à l'horizontale. P a le corps aligné à la verticale et doit avoir les bras tendus et les mains jointes.</p> <p>Choix 2 : V doit pousser sur ses jambes pour se placer en équerre groupée. P doit accompagner V jusqu'à l'arrivée en équerre stabilisée. L'élément ne doit pas montrer de rupture de rythme ni de remplacement des pieds durant la montée.</p>
PYRAMID' AT2	<p>V a le corps aligné avec les bras tendus. Il peut être à l'oblique ou à la verticale. P a les jambes tendues.</p>	<p>V est en appui manuel renversé en position de « biche ». Il doit avoir les mains en contact maximal avec les pieds de P écartés à largeur des épaules de V. La jambe arrière de V doit être tendue à l'oblique ou à l'horizontale. P maintient le genou de V avec le bras fléchi ou tendu.</p>	<p>Choix 1 : V a le corps aligné à la verticale et les jambes serrées. P doit avoir les bras tendus à la verticale. Il peut avoir les jambes tendues ou fléchies.</p> <p>Choix 2 : V a le corps aligné à la verticale et les jambes serrées. P doit avoir les jambes tendues à la verticale ou à l'oblique. P et V se tiennent par les mains. Leurs bras peuvent être tendus ou fléchis.</p>	<p>V a le corps aligné et les jambes serrées. V maintient P au niveau des mollets avec les coudes écartés. P doit avoir les jambes tendues à la verticale.</p>	<p>V doit avoir le corps aligné à la verticale avec les bras et les jambes tendus. Il peut avoir les jambes serrées ou écartées. P doit maintenir V avec les bras fléchis, coudes posés au sol mais sans pose des mains sur son buste. Les jambes de P peuvent être tendues ou fléchies.</p>
PYRAMID' DYNAMIQUE	<p>V doit réaliser une roue (ventre face à P) avec les jambes tendues, dans l'axe et avec une arrivée stabilisée en fente.</p> <p>P attrape V au buste ou à la taille et l'accompagne au maximum. P peut avoir les bras fléchis pour permettre le passage à la verticale. L'élément ne doit pas montrer de rupture de rythme.</p>	<p>Choix 1: V réalise un saut de main accompagné par P. V a les bras tendus et jusqu'à la réception stabilisée pieds joints. P attrape V aux épaules le plus tôt possible et place ses pieds au niveau des fesses de V. L'élément ne doit pas montrer de rupture de rythme.</p> <p>Choix 2 : V doit réaliser une chandelle (sans phase d'envol) avec une poussée maximale. Il a le corps aligné. P doit l'accompagner jusqu'à la réception stabilisée avec les mains à la taille. Le bassin de V doit être au moins à la hauteur de la tête de P.</p>	<p>V doit réaliser un saut carpié écart (sans phase d'envol) avec une poussée maximale. Il doit avoir les jambes tendues et au dessus de l'horizontale.</p> <p>P doit l'accompagner jusqu'à la réception stabilisée avec les mains à la taille. Le bassin de V doit être au moins à la hauteur de la tête de P.</p>	<p>V doit avoir les 2 jambes tendues jusqu'à la réception. Il doit pousser sur sa jambe d'appui sans pose de mains sur P. Pendant le salto tendu, il doit avoir le corps aligné et les bras tendus. P doit lancer V vers le haut et le réceptionner avec les mains sous les aisselles (soit les 2 mains sous un bras, soit 1 main sous chaque bras). L'élément doit être vertical. Le bassin de V doit être au moins à la hauteur des épaules de P.</p>	<p>Choix 1 : V doit avoir le corps groupé pendant la phase d'envol maximale. P doit lancer V vers le haut et le réceptionner avec les mains sous les aisselles. L'élément doit être vertical. Le bassin de V doit être au moins à la hauteur de la tête de P.</p> <p>Choix 2 : Il doit y avoir une course d'élan visible avant la rondade. Une phase d'envol de V est conseillée entre la rondade et le contact de P dans le dos de V. P attrape V d'abord avec les bras fléchis à l'oblique puis les place à la verticale.</p>

CHALLENGE PYRAMID'

EXPLICATIONS

	Niveau 1 10 points	Niveau 2 15 points	Niveau 3 20 points	Niveau 4 25 points	Niveau 5 30 points
PYRAMID' A TROIS					
PYRAMID' POSITIONS VARIÉES	<p>Choix 1 : V doit avoir le corps aligné à la verticale et les jambes tendues.</p> <p>P1 et P2 maintiennent chacun V au niveau de la jambe ou du tronc avec une main. Le bras peut être tendu ou fléchi.</p> <p>Choix 2 : V doit avoir le corps aligné à la verticale. Les bras de P1 peuvent être fléchis ou tendus. Les jambes de P2 peuvent être fléchies ou tendues</p>	<p>Choix 1 : V doit avoir le corps aligné, jambes tendues et serrées et les bras tendus écartés. P1 et P2 doivent avoir les bras tendus alignés avec le buste. V est maintenu au niveau des chevilles et du buste (ou épaules)</p> <p>Choix 2 : V doit avoir le corps aligné, jambes tendues et serrées et les bras tendus à la verticale sur les épaules de P1. P2 maintient les chevilles de V avec les bras tendus. Le placement des bras de P1 est libre mais sans contact avec V.</p>	<p>Choix 1 : V doit avoir le corps aligné et les bras tendus à la verticale. P1 maintient V aux chevilles ou aux tibias avec les bras tendus et le bassin au moins à l'horizontale. P2 maintient P1 dans le dos avec les bras tendus.</p> <p>Choix 2 : V doit avoir le corps aligné et les jambes tendues. Le bassin de P1 est au moins à l'horizontale et le placement de ses bras est libre. P2 maintient P1 dans le dos avec les bras tendus.</p>	<p>Choix 1 : V doit avoir le corps aligné, jambes tendues et serrées et les bras tendus écartés. P1 et P2 doivent avoir le corps aligné à la verticale et les bras tendus. V est maintenu au niveau des chevilles et du buste (ou épaules)</p> <p>Choix 2 : V doit avoir le corps aligné, jambes tendues et serrées et les bras tendus à la verticale sur les épaules de P1. P2 maintient les chevilles de V avec les bras tendus alignés avec le corps à la verticale. Le placement des bras de P1 est libre mais sans contact avec V.</p>	<p>V doit avoir les jambes tendues et le bassin dans l'axe. Ses bras sont tendus de part et d'autre de son buste et en appui sur les bras des porteurs. P1 et P2 doivent avoir le corps aligné à la verticale et maintiennent chacun une cheville (ou tibia/ mollet) de V avec un bras tendu à la verticale. Ils maintiennent chacun une main de V avec un bras tendu à l'oblique</p>
PYRAMID' EQUERRE	<p>V a les bras tendus et doit montrer une forme d'équerre jambes tendues et serrées. P1 maintient les chevilles de V avec les bras tendus.</p>	<p>V a les bras tendus et doit montrer une position groupée nette. Le bassin de P1 est au moins à l'horizontale. P2 a les bras tendus et maintient P1 dans le dos.</p>	<p>Choix 1 : V a les bras tendus Les jambes tendues serrées ou écartées doivent être au moins à l'horizontale. Il a les mains posées sur les pieds du porteur dos à lui. P1 et P2 ont les jambes tendues à l'oblique.</p> <p>Choix 2 : V a les bras tendus et doit montrer une position groupée nette et ses jambes tendues et écartées doivent être au moins à l'horizontale. P1 et P2 maintiennent chacun 1 main de V avec les mains jointes. Ils ont les bras tendus à la verticale. Leurs jambes peuvent être tendues ou fléchies.</p>	<p>V a les bras tendus et doit montrer une position groupée nette ou ses jambes tendues et écartées doivent être au moins à l'horizontale. P1 et P2 maintiennent chacun 1 main de V avec les mains jointes. Ils doivent avoir le corps aligné à la verticale avec les bras tendus.</p>	<p>V a les bras tendus et doit montrer une position groupée nette ou ses jambes tendues et écartées doivent être au moins à l'horizontale. P1 maintient V avec les bras tendus et le bassin au moins à l'horizontale. P2 maintient P1 dans le dos avec les bras tendus.</p>
PYRAMID' ATZ	<p>Choix 1 : V doit avoir le corps aligné à la verticale et les bras tendus. Il a le ventre face aux porteurs. P1 et P2 maintiennent chacun V au niveau du tronc avec une main. Le bras peut être tendu ou fléchi.</p> <p>Choix 2 : V a le corps aligné à la verticale et les jambes serrées. V tient P1 avec les bras fléchis sous les cuisses. P1 maintient V à la taille avec les bras tendus ou fléchis. Les jambes de P2 peuvent être tendues ou fléchies.</p>	<p>Choix 1 : V doit avoir le corps aligné à la verticale et les bras tendus. P1 doit avoir le corps à la verticale et maintient les jambes de V avec les bras tendus ou fléchis.</p> <p>Choix 2 et 3 : V doit avoir le corps aligné à la verticale et les bras tendus. P1 et P2 maintiennent chacun V au niveau du tronc avec une main. Le bras peut être tendu ou fléchi.</p>	<p>Choix 1 : V a le corps aligné à la verticale avec les jambes serrées et les bras tendus. P1 maintient V au tronc avec les bras tendus ou fléchis. Les jambes de P2 peuvent être tendues ou fléchies.</p> <p>Choix 2 : V a le corps aligné et les jambes serrées et tendues. P1 doit avoir les bras tendus et les jambes semi fléchies pour maintenir P2 au niveau du buste. P2 a le corps aligné avec les bras tendus et les jambes serrées. Il peut être à l'oblique ou à la verticale.</p>	<p>V a le corps aligné et les jambes serrées et tendues. P1 doit avoir les bras tendus et les jambes semi fléchies pour maintenir P2 au niveau du buste. P2 a le corps aligné avec les bras tendus et les jambes serrées. Il peut être à l'oblique ou à la verticale.</p>	<p>V doit avoir le corps aligné à la verticale avec les bras et les jambes tendus et serrés. V doit être ventre face à P1 et dans l'axe. P1 maintient V au niveau du tronc. Il peut avoir les bras tendus ou fléchis. P2 doit avoir 1 bras tendu placé dans le creux poplité du genou de P1. Son autre main est placée sur l'épaule de P1. P2 doit avoir les jambes tendues et écartées au moins à l'horizontale.</p>
PYRAMID' DYNAMIQUE	<p>Après une course d'élan, V doit prendre une impulsion pieds joints puis réaliser une poussée maximale vers le haut et légèrement vers l'avant. Une phase d'envol doit être visible avant le contact avec les porteurs. P doivent amortir V avec les bras en alternance.</p>	<p>Choix 1 : Départ ventre ou dos. V doit garder un corps aligné à l'horizontale pendant tout l'élément. P1 et P2 doivent lancer et amortir V avec les bras alternés. Le corps de V doit être au moins à la hauteur de la tête des P.</p> <p>Choix 2 : Départ assis, V doit réaliser une extension visible pour arriver en phase aérienne en chandelle. V a le corps aligné et les bras tendus puis écartés jusqu'à la réception stabilisée pieds joints. P doivent lancer V en prise carrée vers le haut et le réceptionner avec une main à l'aisselle et l'autre sous le bras. L'élément doit être vertical, le bassin de V doit être au moins à la hauteur de la tête des P</p>	<p>Choix 1 : Départ ventre ou dos. V doit montrer une position groupée nette en phase aérienne (3/4 arrière ou avant). La réception pieds joints doit être stabilisée avec les bras tendus sur le côté. P1 et P2 doivent lancer V en prise avec les bras alternés vers le haut puis le rattrapent une main à l'aisselle et l'autre sous le bras. L'élément doit être vertical, le bassin de V doit être au moins à la hauteur de la tête des P.</p> <p>Choix 2 : départ ventre ou dos. V doit garder un corps aligné à l'horizontale pendant tout l'élément. P1 et P2 doivent lancer et amortir V avec les bras alternés. Le corps de V doit être au moins à la hauteur de la tête des P.</p>	<p>Après une flexion synchronisée des P et de V puis une poussée maximale, V doit réaliser une chandelle avec le corps aligné à la verticale. Les bras doivent être tendus puis écartés jusqu'à la réception stabilisée pieds joints. P1 et P2 doivent lancer V en prise carrée vers le haut puis le rattraper une main à l'aisselle et l'autre sous le bras.</p>	<p>Choix 1 : Départ ventre ou dos. V doit maintenir une position tendue alignée ou en légère courbe pendant la phase aérienne (3/4 arrière ou avant). La réception pieds joints doit être stabilisée avec les bras tendus sur le côté. P1 et P2 doivent lancer V avec les bras alternés vers le haut puis le rattrapent une main à l'aisselle et l'autre sous le bras. L'élément doit être vertical, le bassin de V doit être au moins à la hauteur de la tête des P.</p> <p>Choix 2 : départ ventre ou dos. V doit garder un corps aligné à l'horizontale pendant tout l'élément. P1 et P2 doivent lancer et amortir V avec les bras alternés. Le corps de V doit être au moins à la hauteur de la tête des P.</p>

Notation

Pénalités		3pt	Chute
1pt max	Tenue de corps	2pt max	Fautes de placement