

> CHAPITRE 8 - LES PYRAMIDES STATIQUES EN TRIO

Trios statiques		Voltigeur à l'équerre				
30						
30						
31						
32						
33						
34						

Voltigeur à l'équerre serrée, en appui manuel sur les jambes tendues d'un porteur en chandelle, et les chevilles maintenues par un porteur debout bras fléchis

**Situation 30g** — Cotation **13** Tableau p. 122

**Prérequis**

Le porteur maîtrise la position de chandelle (voir posture du porteur n° 29 p. 66).

Le voltigeur est en équerre serrée, sur les jambes tendues d'un porteur P1 allongé sur le dos, et ses chevilles sont maintenues par un porteur P2 en fente à genou et bras fléchis (photo 30f).

**Position de départ (montée du pied gauche)**

**1.** P1 est en position de chandelle. Il se maintient le dos avec les mains. Il a la jambe droite tendue à la verticale et la jambe gauche fléchie. Il regarde le voltigeur.

Le voltigeur debout, pose son pied gauche sur le haut de la cuisse gauche de P1. Il a les mains placées sur les pieds de ce dernier (**prise 7**) et regarde devant lui.

P2 est debout devant P1.

**Montée**

**2 et 3.** Le voltigeur pousse sur sa jambe gauche en s'aidant de la poussée de sa jambe droite et prend appui avec les bras tendus sur les pieds de P1 en avançant légèrement les épaules. P1 accompagne la poussée du voltigeur en tendant sa jambe gauche et en la dégageant.

**4 et 5.** Le voltigeur monte ses jambes tendues et place ses chevilles, l'une après l'autre, sur les épaules de P2 qui les lui attrape (**prise 20**).

**Maintien**

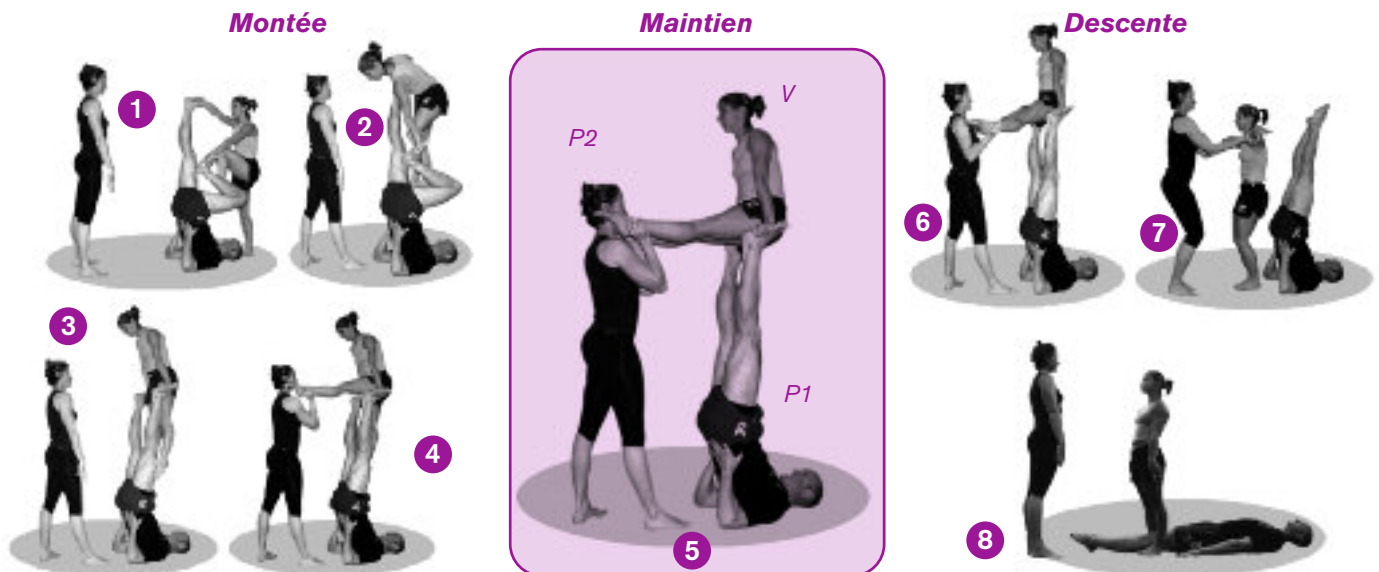
**5.** Le voltigeur maintient l'équerre serrée avec les cuisses au-dessus des mains, le dos légèrement arrondi et les jambes tendues. Bras tendus, doigts serrés, il a une action de poussée vers le bas. Il regarde devant lui. P2 maintient les chevilles du voltigeur sur ses bras fléchis. P1 a le dos aligné avec ses jambes à la verticale.

**Descente**

**6 et 7.** La descente se fait toujours vers l'avant. P2 écarte légèrement les jambes du voltigeur, puis les resserre vers le bas avant de les lâcher. Simultanément il se recule pour laisser le voltigeur se réceptionner au sol. Pendant la descente, le voltigeur garde les bras tendus et fléchit légèrement les jambes pour amortir sa réception au sol. P1 pousse vers le haut et vers l'avant et P2 attrape le voltigeur sous les bras pour accompagner la descente.

**Position finale**

**8.** Le voltigeur et P2 se redressent à la position debout jambes tendues. P1 baisse les jambes pour s'allonger au sol.



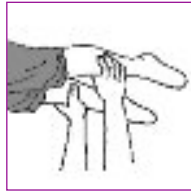
Voltigeur à l'équerre serrée, en appui manuel sur les jambes tendues d'un porteur en chandelle, et les chevilles maintenues par un porteur debout bras fléchis

### Sécurité

#### Prises

Mains sur le dessous du pied, partenaires dans même sens (*prise 7*).

Mains sur les chevilles, les tibias ou les mollets (*prise 20*).



#### Points sensibles

Pendant la montée, P1 doit maintenir solidement sa jambe gauche tendue et pousser bien verticalement, dans l'axe, avec l'autre jambe pour permettre au voltigeur de trouver l'équilibre rapidement.

Pendant le placement à l'équerre, le voltigeur doit garder les bras tendus et serrer fermement les pieds de P1 pour ne pas basculer en arrière.

#### Parade

Pendant la montée et le maintien, le pareur se place de profil. Il tient le voltigeur avec une main au niveau de l'avant-bras et l'autre sous la cuisse.

Pendant la descente, le pareur, placé de profil, attrape le voltigeur une main sur le ventre et l'autre sur le dos pour le maintenir jusqu'à la réception au sol.

### Autre forme

#### Montée

P1 a les deux jambes fléchies. Le voltigeur prend appui sur les pieds de P1 et pousse sur ses jambes pour se placer en appui bras tendus. Simultanément P1 pousse verticalement sur ses jambes. Puis la montée est réalisée comme aux points 4 et 5.

### Éducatifs

- La pyramide est réalisée avec la parade décrite ci-contre.
- La montée est réalisée sous la surveillance du pareur. Puis, lors du maintien, le pareur tient les chevilles du porteur.
- La pyramide est réalisée sous la surveillance du pareur, placé de profil.

### Évolutions

#### Complexifications

- P1 enlève les mains de son dos et pose les bras tendus au sol.
- P2 est à genoux, buste redressé. Il a les bras tendus à la verticale et maintient le voltigeur aux chevilles (*photo 30i*).
- P2 est en position de chandelle face à P1. Il place ses pieds en légère ouverture sur les chevilles de P1. Le voltigeur réalise une équerre groupée sur les pieds de P1 (*photo 31e*).

#### Modifications du nombre de partenaires

- Un seul porteur, en position de chandelle, se maintient le dos avec les mains. Le voltigeur est en équerre groupée, jambes serrées (*photo 12c*).
- Un troisième porteur, P3, se place à côté de P2. Bras intérieurs fléchis, P2 et P3 maintiennent chacun, avec la main intérieure, une cheville du voltigeur (*photo 47d*).



12c 17



30f 10



30i 14



31e 14



47d 13