

# Quelques exemples de montage de pyramides



La voltigeuse part debout sur les épaules d'un porteur, pose sa jambe pliée sur les mains du porteur, se stabilise avec l'aide de jokers sur le coté, cherche son équilibre et lâche



Passage de la position grand écart 2 porteurs à 1 porteur qui l'élève à la façon d'un épaulé jeter. La voltigeuse donne les mains au porteurs ou à une personne extérieure pour stabiliser le temps du mouvement.



Le principe de départ est le même pour les 2 figures : La voltigeuse saute par dessus l'épaule du porteur (voir figure de danse acro : « cercle de feu »)

Elle pose ses mains sur les genoux de ce dernier, puis cherche son équilibre



Le porteur fléchi passe son épaule sous l'entre-jambe de la voltigeuse debout. Il la soulève ainsi, puis elle se place dans une position plus esthétique.



Elle se plie en 2, tête vers le bas. Le porteur l'attrape aux épaules, puis elle redresse ses jambes et les ramène dans l'axe



La voltigeuse se place en lotus au sol. Elle est soulevée par 4 porteurs dans la même position, puis 2 porteurs s'en vont quand elle est à bout de bras



La voltigeuse monte sur les épaules d'un porteur face au porteur ci contre. Elle se baisse plie la tête, pose son cou sur l'épaule du porteur, monte en « placement de dos » puis déplie ses jambes. A noter qu'il est possible de la monter sans aide extérieure : Les 2 se placent comme pour une première ligne de mêlée de rugby, puis la voltigeuse donne une impulsion, monte en « placement de dos » puis déplie ses jambes après que le porteur se soit redressé.

Même principe que pour la figure de gauche





Les 2 se placent face à face. La voltigeuse se plie en 2, méthode sa tête entre les jambes de son partenaire en appuyant ses épaules contre ses genoux. La voltigeuse donne ses mains au porteur, produit une impulsion, monte en « placement de dos » puis déplie ses jambes .



Un ou 2 porteurs soulèvent à bout de bras la voltigeuse, en planche dos dirigé vers le sol  
Le porteur ci-contre baisse un peu la tête pendant que les 2 autres, venant face à lui, lui déposent la voltigeuse toujours à l'horizontale. Une fois posée derrière sa nuque, les 2 porteurs redressent le corps de la voltigeuse jusqu'à ce qu'elle trouve son équilibre en chandelle.



Ce montage figure déjà sur le site à l'adresse :  
[http://patrick.messin.free.fr/acrosport/pages/a\\_montage\\_anim021.htm](http://patrick.messin.free.fr/acrosport/pages/a_montage_anim021.htm)