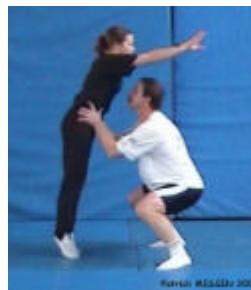
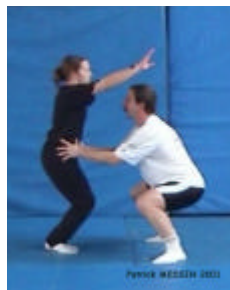


Patrick - Bérangère

(Evaluation subjective de la figure sur *****)

Difficulté ****; Risque* ; Energie (lui)****(elle)*** ; Spectaculaire****

Planchette Variante



La cavalière prend un pas d'élan, donne une impulsion. Le partenaire accompagne l'élévation de la cavalière, après l'avoir attrapée au bassin. **Le plus difficile est de trouver le centre de gravité pour que la cavalière soit équilibrée. Plusieurs essais sont souvent nécessaires.**

Le cavalier doit rester dos le plus vertical possible et pousser en premier avec les jambes. Cela évite de se faire mal et permet une montée de la partenaire en douceur, sans forcer excessivement sur les bras.



Figure équilibrée.

Descente tendue en s'appuyant sur le partenaire

