

Les 20 commandements

de la construction de pyramides d'acrospport

Auteur : Patrick Messin; Site : <http://patrick.messin.free.fr/>

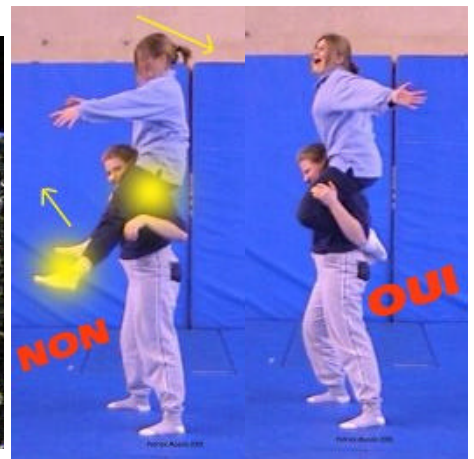
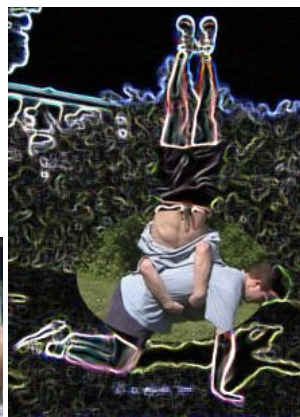
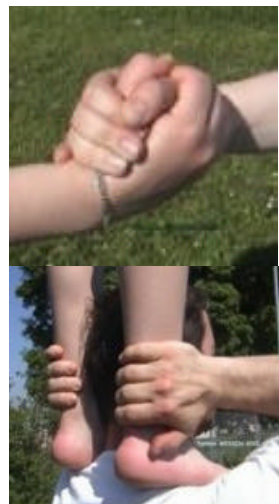
1

Dos plat, tu te positionneras.



2

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



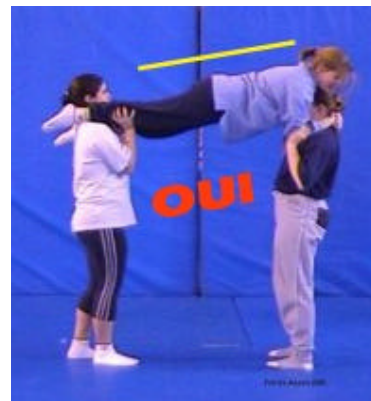
3

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



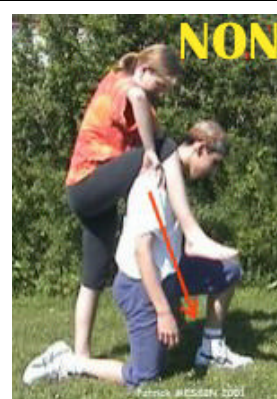
7

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



8

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



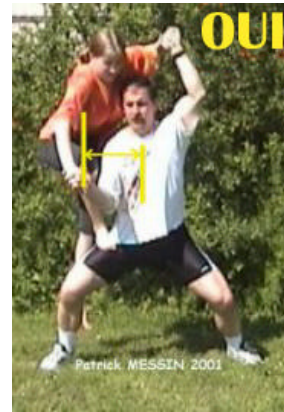
9

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.



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.



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 définiras.

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 .