GRILLES DE DIFFICULTES

Pyramides statiques

D - Duo

Voltigeur en Position Variée

Voltigeur en Equerre

Voltigeur en Appui Tendu Renversé

T - Trio

Voltigeur en Position Variée

Voltigeur en Equerre

Voltigeur en Appui Tendu Renversé

Q - Quatuor

Voltigeur en Position Variée

Voltigeur en Equerre

Voltigeur en Appui Tendu Renversé

Pyramides dynamiques

D - Duo

Famille 1

Famille 2

Famille 3

Famille 4

T - Trio

Famille 1

Famille 2

Famille 3

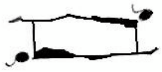
Famille 4

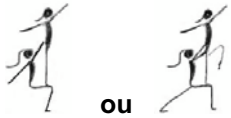
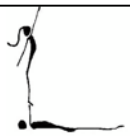
Eléments individuels

M - Maintien

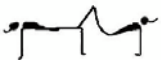
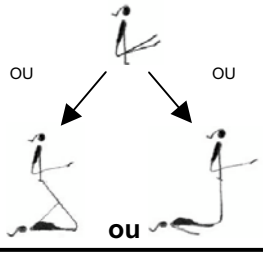
S - Sol

DUO STATIQUE VOLTIGEUR EN POSITIONS VARIEES

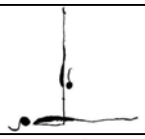
		Croquis	Texte	Fautes typiques
A	DV1		Porteur : allongé sur le dos, jambes tendues, tient le voltigeur aux tibias sur bras tendus verticaux Voltigeur : en appui tendu facial, mains sur les tibias du porteur.	Bras du Porteur ne sont pas à la verticale. Relâchement et flexion des bras du Voltigeur. Manque d'alignement et de gainage du Voltigeur.
	DV2		Porteur : allongé sur le dos, jambes fléchies, tient le voltigeur aux genoux sur bras tendus verticaux Voltigeur : en appui, bras tendus sur les genoux du porteur, jambes fléchies	Bras du Porteur ne sont pas à la verticale. Relâchement et flexion des bras du Voltigeur. Manque de gainage du Voltigeur.
	DV3		Porteur : debout, bras tendus à l'horizontal Voltigeur : assis sur les épaules du porteur, jambes accrochées dans le dos de celui-ci, bras libres.	Le dos du Porteur n'est pas maintenu. Le Voltigeur est penché vers l'avant.
	DV4		Porteur : assis sur ses talons, maintient le voltigeur aux mollets. Voltigeur : debout sur les épaules du porteur, bras libres.	Le dos du Porteur n'est pas maintenu. Le Voltigeur est penché vers l'avant.
B	DV5		Porteur : allongé sur le dos, jambes tendues à la verticale et bras tendus. Voltigeur : en appui corps tendu à l'horizontale **ou** en légère extension, bassin sur les pieds du porteur , bras tendus, mains dans les mains du porteur.	Manque d'alignement bras du Porteur et du Voltigeur, Corps en flexion jambes – tronc du Voltigeur ou jambes sous l'horizontale
	DV6		Porteur : en position « chaise » tient le voltigeur par l'avant bras, bras tendu, deuxième bras en position libre. Voltigeur : debout sur les cuisses du porteur, tient le porteur par l'avant bras, bras tendu, deuxième bras en position libre.	Porteur et Voltigeur ne s'éloignent pas assez, le(s) bras sont fléchi(s) Corps cassé du voltigeur.
	DV7		Porteur : en fente à genou, maintient le voltigeur aux mollets. Voltigeur : debout sur les épaules du porteur, bras tendus libres.	Le dos du Porteur n'est pas maintenu Le Voltigeur est penché vers l'avant
	DV8		Porteur : sur le dos, jambes tendues à la verticale, coudes posés au sol, avant-bras à la verticale. Voltigeur : debout dans les mains du porteur, tient les pieds du porteur	Le Voltigeur est penché vers l'avant.
C	DV9		Porteur : allongé sur le dos, jambes tendues à la verticale. Voltigeur : en appui corps tendu à l'horizontale **ou** en légère extension, bassin sur les pieds du porteur, bras libres	Manque d'alignement : corps en flexion jambes – tronc du Voltigeur ou en hyper extension
	DV10		Positon de Départ : position DV3 marquée Changement de position : les partenaires se donnent les mains, le porteur plie ses jambes. Le voltigeur pose ses pieds sur les cuisses du porteur puis tend ses jambes. Le porteur retire sa tête et recule son buste Position Finale : à maintenir 3'' Porteur : en position « chaise », tient le Voltigeur par les mains Voltigeur : debout sur les cuisses et dos au porteur, bras tendus	Manque de fluidité dans le changement de position Position finale : Porteur et Voltigeur ne s'éloignent pas assez Corps cassé du voltigeur

		Croquis	Texte	Fautes typiques
C	**DV11**		Porteur : debout tient les mollets du voltigeur Voltigeur : debout sur les épaules du porteur, bras libres.	Le dos du Porteur n'est pas maintenu. Le Voltigeur est penché vers l'avant.
	DV12	 **ou**	**Option 1** Porteur : en position « chaise » bras libres Voltigeur : debout sur les cuisses et dos au porteur, bras libres **Ou Option 2** Porteur: en fente debout, tient le voltigeur à la taille Voltigeur : debout sur un pied sur la cuisse avant du porteur, jambe libre pliée, bras libres	Porteur penché en avant Corps relâché du voltigeur Cuisse jambe libre du voltigeur en dessous de l'horizontale (option 2) L'avant du pied du voltigeur n'est pas en appui
D	**DV13**		Porteur : debout, tient le voltigeur au bassin sur bras tendus verticaux. Voltigeur : en appui corps tendu ou en légère extension à l'horizontale bassin sur les mains du porteur, bras tendus horizontaux.	Corps cassé du Voltigeur. Buste et / ou jambes sous l'horizontale Bras fléchis et dos non maintenu du Porteur.
	DV14	3'' **ou** 3'' 	**Option 1** Positon de Départ : position DV11marquée Changement de position : le porteur descend en position assise en posant 1 ou 2 genoux (au choix) Position Finale à maintenir 3'' Porteur : en position assise, jambes tendues écartées **ou** serrées, tient les mollets du voltigeur Voltigeur : debout sur les épaules du porteur, bras libres. **Ou option 2** Positon de Départ position DV11 marquée Changement de position : le porteur descend en grand écart soit directement jambe tendues soit en passant par la fente à genoux . Position Finale à maintenir 3'' Porteur : en position grand écart tient les mollets du voltigeur Voltigeur : debout sur les épaules du porteur, bras libres.	Manque de fluidité dans le changement de position Position finale : Le dos du Porteur n'est pas maintenu. Voltigeur et porteurs penchés en avant
	DV15	 **ou**	Porteur : debout, tient le voltigeur au mollet d'une main, l'autre bras est libre. Voltigeur **Option 1 :** debout en position de planche libre corps tendu à l'horizontale **ou** en légère extension, un pied sur l 'épaule du porteur, bras libres **Ou option 2 :** debout en position de pied dans la main, un pied sur l 'épaule du porteur, un bras libre	Dos non maintenu du Porteur. Corps cassé et jambe d'appui pliée du voltigeur Option 2 écart de jambes insuffisant dans le Y
	DV16		Porteur : allongé sur le dos, tient le voltigeur bras tendus verticaux, jambes libres. Voltigeur : debout dans les mains du porteur.	Le Voltigeur est penché vers l'avant.

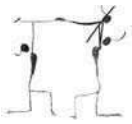
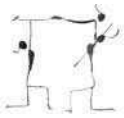
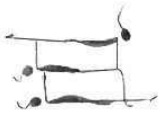
DUO STATIQUE VOLTIGEUR A L'EQUERRE

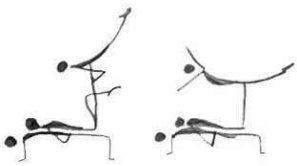
		Croquis	Texte	Fautes typiques
A	**DE1**		Porteur : allongé sur le dos, jambes fléchies, maintient les chevilles du voltigeur, bras tendus verticaux. Voltigeur : équerre sur les genoux du porteur.	Voltigeur : Manque de grandissement ou assis ou en contact sur les genoux du Porteur, Jambes fléchies Les bras du Porteur ne sont pas à la verticale.
	DE2		Porteur : en quadrupédie dorsale sur un **ou** deux bras au choix. Voltigeur : équerre en appui dorsal mains au sol et pointes de pied posées sur les genoux du porteur	Manque d'alignement : jambes – tronc du Porteur Manque d'élévation du bassin du voltigeur
B	**DE3**		Porteur : allongé sur le dos, jambes fléchies bras tendus verticaux. Voltigeur : équerre en appui dorsal mains dans mains du porteur, et pieds sur les genoux du porteur.	Manque de grandissement du Voltigeur. Manque d'alignement des bras du Porteur et du Voltigeur
	DE4		Porteur : en quadrupédie dorsale sur un **ou** deux bras au choix. Voltigeur : équerre groupée sur les genoux du porteur	Manque d'alignement : jambes – tronc du Porteur. Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale Assis ou en contact sur les genoux du Porteur
C	**DE5**	**ou**	Porteur : en quadrupédie dorsale sur un **ou** deux bras au choix. Voltigeur : équerre sur les genoux du porteur jambes tendues, serrées **ou** écartées (au choix).	Manque d'alignement : jambes – tronc du Porteur. Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale. Assis ou en contact sur les genoux du Porteur
	DE6	**ou**	Porteur : allongé sur le dos, jambes tendues tient ses cuisses ou ses tibias **ou** non (au choix) Voltigeur : équerre groupée sur les pieds du porteur.	Les jambes du porteur sont fléchies. Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale.
D	**DE7**		Porteur : allongé sur le dos, tient le voltigeur sur bras tendus verticaux, jambes libres. Voltigeur : équerre groupée dans les mains du porteur.	Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale.
	DE8		Porteur : allongé sur le dos, jambes tendues, tient ses cuisses ou ses tibias **ou** non (au choix) Voltigeur : équerre sur les pieds du porteur, jambes tendues serrées **ou** écartées **au choix.**	Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale.

DUO STATIQUE VOLTIGEUR A L'ATR

		Croquis	Texte	Fautes typiques
A	DR1		Porteur : en fente à genoux, tient le voltigeur à la taille Voltigeur : en ATR devant le porteur, jambes tendues et serrées	Manque d'alignement et de gainage du Voltigeur.
	DR2		Porteur : assis sur ses talons, bras tendus à la verticale, tient le voltigeur aux tibias Voltigeur : en appui bras et jambe tendus, dos à la verticale	Dos du Porteur non maintenu Manque d'alignement bras-tronc du voltigeur
	DR3		Porteur : allongé sur le dos jambes tendues à l'oblique, bras tendus au sol. Voltigeur : en ATR, appui abdominal ou des cuisses sur les pieds du porteur.	Manque d'alignement et de gainage du Voltigeur.
B	DR4		Porteur : allongé sur le dos, jambes fléchies, bras tendus, tient le voltigeur aux épaules. Voltigeur : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur les mains du porteur et mains sur les cuisses.	Manque d'alignement et de gainage du Voltigeur.
	DR5		Porteur : à genoux, redressé, maintient le voltigeur aux chevilles. Voltigeur : en ATR sur les chevilles **ou** les mollets du porteur, jambes fléchies.	Dos du Porteur non maintenu Manque d'alignement et de gainage du Voltigeur Appui supplémentaire de la tête ou du dos du voltigeur
	DR6		Porteur: assis jambes fléchies, tient le voltigeur au genou avec une main, autre bras libre appui au sol possible Voltigeur : en ATR sur les pieds du porteur, en position biche (une jambe fléchie, une jambe tendue)	Manque d'alignement et de gainage du Voltigeur Ecart insuffisant des jambes du voltigeur
C	DR7		Porteur : allongé sur le dos, jambes libres, bras tendus verticaux, tient le voltigeur aux épaules. Voltigeur : renversement jambes serrées et tendues, épaules en appui sur les mains du porteur et mains sur les bras.	Manque d'alignement et de gainage du Voltigeur.
	DR8		Porteur: allongé sur le dos jambes tendues tient le voltigeur par les mains Voltigeur : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur les pieds du porteur, mains dans les mains du porteur	Manque d'alignement et de gainage du Voltigeur.
	DR9		Porteur: en position fente debout, tient le voltigeur à la taille ou au bassin Voltigeur : en ATR sur la cuisse du porteur, jambes tendues serrées ou écartées	Manque d'alignement et de gainage du Voltigeur
D	DR10		Porteur: debout jambes tendues, dos droit, tient le voltigeur aux bras ou aux épaules Voltigeur : en ATR position biche (une jambe pliée, l'autre tendue) sur les épaules du porteur.	Dos du Porteur non maintenu. Manque d'alignement du Voltigeur Ecart insuffisant des jambes du Voltigeur.
	DR11		Porteur : sur le dos, bras fléchis coudes posés au sol, jambes libres. Voltigeur : ATR dans les mains du porteur, jambes libres.	Manque d'alignement et de gainage du Voltigeur
	DR12		Porteur : en position chaise, pieds écartés à la largeur des épaules du voltigeur, tient le voltigeur à la taille ou au bassin. Voltigeur : ATR sur les cuisses du porteur, jambes tendues serrées **ou** écartées.	Le porteur est penché en avant Manque d'alignement et de gainage du Voltigeur

TRIO STATIQUE VOLTIGEUR EN POSITION VARIEE

		Croquis	Texte	Fautes typiques
A	**TV1**		Porteurs : en fente debout, tiennent le voltigeur aux tibias ou aux cuisses avec une main. Voltigeur : Debout sur les cuisses des porteurs, bras libres.	Le Voltigeur est penché vers l'avant. L'avant du pied du voltigeur n'est pas en appui
	TV2	 P1 P2	Porteur 1 : allongé sur le dos, tient le voltigeur aux genoux, bras tendus verticaux. Porteur 2 : en quadrupédie dorsale sur un **ou** deux bras au choix. Voltigeur : en appui facial, mains sur les cuisses de P2, genoux en appui sur les mains de P1.	Porteurs et voltigeur : Relâchement et flexion des bras. Manque d'alignement : jambes – tronc.
	TV3	 P1 P2	Porteur 1 : allongé sur le dos, jambes tendues à l'oblique **ou** fléchies, pieds en appui sur le bas du dos de P2, bras tendus au sol. Porteur 2 : en position chaise, dos en appui sur les pieds de P1, tient le voltigeur aux cuisses **ou** au bassin. Voltigeur : debout sur les cuisses de P2	La « chaise » de P2 est trop haute. L'avant du pied du voltigeur n'est pas en appui Manque d'alignement jambe-tronc du voltigeur.
B	**TV4**		Porteurs : côte à côte en fente à genoux, tiennent le voltigeur chacun d'une main. Voltigeur : debout sur les épaules des porteurs bras libres.	Le dos des Porteurs n'est pas maintenu Le Voltigeur est penché vers l'avant.
	TV5	 P1 P2 **ou**  P1 P2	**Option 1** Porteur 1 : en fente à genoux face à P2, bras tendus verticaux, tient le voltigeur aux tibias. Porteur 2 : en fente à genoux face à P1, bras tendus verticaux, tient le voltigeur aux épaules Voltigeur en appui tendu facial, bras à l'horizontale. **Option 2** Porteur 1 : en fente à genoux face à P2, bras tendus verticaux, tient le voltigeur aux tibias Porteur 2 : en fente à genoux face à P1, bras à l'horizontale Voltigeur : en appui tendu facial sur les épaules de P2.	Le dos des Porteurs n'est pas maintenu. Bras des Porteurs ou du Voltigeur (option 2) fléchis. Manque de gainage et d'alignement jambes tronc du Voltigeur.
	TV6	P2  P1	Porteur 1 : allongé sur le dos, bras tendus le plus proche possible de la verticale, tient P2 aux épaules. Porteur 2 : en appui dorsal, jambes fléchies, tient le voltigeur aux tibias, bras tendus le plus proche possible de la verticale. Voltigeur : en appui tendu facial, mains sur les genoux de P2.	Relâchement et flexion des bras. Manque d'alignement : jambes – tronc.

		Croquis	Texte	Fautes typiques
C	**TV7**		Porteurs : côte à côte allongés sur le dos tiennent le voltigeur bras tendus verticaux, mains « jointes », position des jambes libres Voltigeur : debout dans les mains des porteurs, bras libres.	Bras des Porteurs fléchis Le Voltigeur est penché vers l'avant.
	TV8		Porteurs : côte à côte debout, tiennent le voltigeur aux mollets chacun avec une main. Voltigeur : debout sur les épaules des porteurs, bras libres.	Le dos des Porteurs n'est pas maintenu Le Voltigeur est penché vers l'avant.
	TV9	 P1 P2 **ou** P1 P2	**Option 1** Porteur 1 : debout face à P2, bras tendus verticaux, tient le voltigeur aux tibias. Porteur 2 : debout face à P1, bras tendus verticaux, tient le voltigeur aux épaules Voltigeur en appui tendu facial, bras à l'horizontale. **Option 2** Porteur 1 : debout face à P2, bras tendus verticaux, tient le voltigeur aux tibias Porteur 2 : debout face à P1, bras à l'horizontale Voltigeur : en appui tendu facial sur les épaules de P2.	Le dos des Porteurs n'est pas maintenu. Bras des Porteurs ou du Voltigeur (option 2) fléchis. Manque de gainage et d'alignement jambes tronc du Voltigeur.
	TV10		Porteurs : face à face, tiennent chacun une main et une jambe de voltigeur. Voltigeur : grand écart antéropostérieur tibia, mollet et/ou chevilles en appui sur les épaules des porteurs .	Le dos des Porteurs n'est pas maintenu. Ecart insuffisant des jambes du Voltigeur
D	**TV11**	 P1 P2	Porteur 1: assis sur ses talons, tient P2 aux cuisses Porteur 2 : debout sur les cuisses de P1 maintient le voltigeur aux mollets. Voltigeur : debout sur les épaules de P2, bras libres.	Le dos des Porteurs n'est pas maintenu. Le Voltigeur est penché vers l'avant.
	TV12		Porteur 1 : en quadrupédie dorsale Porteur 2 : allongé sur le dos accroche P1, une jambe à la verticale, l'autre libre (**option 1**) **ou** 2 jambes à la verticale (**option 2**) Voltigeur : **Option 1** : buste en appui sur le pied de P2, tient P2 au mollet, jambes à l'oblique haute **Option 2 :** en appui corps tendu à l'horizontale **ou** en légère extension, bassin sur les pieds du porteur, bras libres	Manque d'alignement jambes tronc de P1 Corps cassé du voltigeur
	TV13		Porteurs : debout face à face, tiennent chacun une jambe sur leur bras tendu et une main du voltigeur avec l'autre bras. Voltigeur : grand écart antéropostérieur .	Le dos des Porteurs n'est pas maintenu. Ecart insuffisant des jambes.

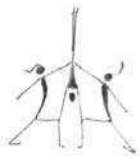
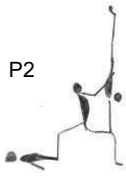
TRIO STATIQUE VOLTIGEUR EN EQUERRE

		Croquis	Texte	Fautes typiques
A	TE1	P1 P2	Porteur 1: assis jambes fléchies, bras tendus. Porteur 2: allongé sur le dos, tient le voltigeur aux chevilles, bras tendus verticaux. Voltigeur : équerre jambes tendues sur les genoux de P1.	Bras de P2 ne sont pas à la verticale. Manque de grandissement du Voltigeur Assis ou en contact sur les genoux de P1
	TE2		Porteurs : en quadrupédie dorsale face à face en appui sur un **ou** deux bras au choix Voltigeur: équerre en appui dorsal les mains sur les cuisses d'un porteur, les pieds en appui sur les genoux de l'autre porteur	Manque d'alignement : jambes – tronc des porteurs Manque de grandissement du Voltigeur.
	TE3		Porteurs : allongés sur le dos côte à côte, jambes fléchies bras tendus verticaux en prise main jointe Voltigeur : équerre en appui dorsal une main dans chaque main jointe de porteur, et un pied en appui sur chaque genou intérieur des porteurs.	Manque d'alignement des bras du Voltigeur et des Porteurs Manque de grandissement du Voltigeur.
B	TE4		Porteurs : côte à côte en quadrupédie dorsale en appui sur un **ou** deux bras au choix. Voltigeur : équerre groupée sur les genoux des porteurs	Manque d'alignement jambe tronc des Porteurs Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale.
	TE5	P2 P1 	Porteur 1 : allongé sur le dos, bras tendus à la verticale, tient P2 aux épaules. Porteur 2 : en appui dorsal sur les mains de P1, jambes fléchies, bras libres Voltigeur : équerre groupée sur les genoux de P2	Relâchement et flexion des bras. Manque d'alignement : jambes – tronc de P2 Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale.
	TE6	P1 P2 **ou** P1 P2	Porteur 1 : allongé sur le dos, jambes tendues, tient ses cuisses ou ses tibias **ou** non (au choix) Porteur 2 : à genoux redressé **ou** assis sur ses talons **au choix**, tient le voltigeur aux chevilles sur ses bras fléchis Voltigeur : équerre jambes tendues sur les pieds de P1, les tibias ou chevilles sur les épaules de P2	Les jambes de P1 sont fléchies Le dos de P2 n'est pas maintenu Manque de grandissement du voltigeur

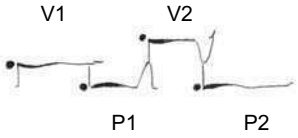
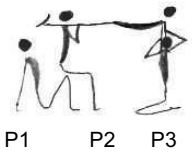
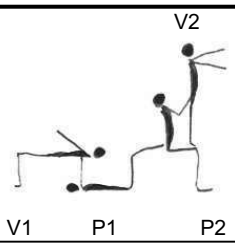
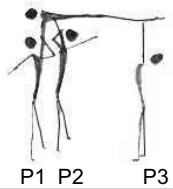
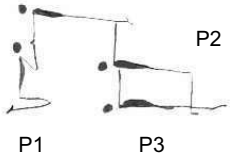
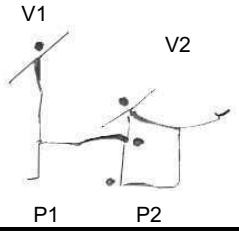
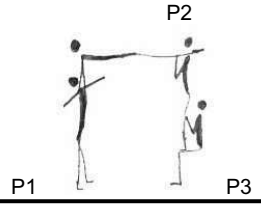
		Croquis	Texte	Fautes typiques
C	**TE7**		Porteurs : côte à côte, allongés sur le dos, jambes libres, tiennent chacun une main du voltigeur dans leurs « mains jointes » Voltigeur : équerre groupée dans les mains jointes des porteurs	Bras des Porteurs fléchis Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale.
	TE8		Porteurs : debout côte à côte. Voltigeur : équerre sur les épaules des porteurs, jambes tendues et serrées.	Le dos des Porteurs n'est pas maintenu Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale.
	TE9	P1 P2	Porteur 1 : debout, bras tendus verticaux Porteur 2 : debout face à P1, bras tendus verticaux, tient les chevilles du voltigeur Voltigeur : équerre jambes tendues dans les mains de P1, les chevilles en appui sur les mains de P2	Le dos des porteurs n'est pas maintenu Leur bras sont fléchis
	TE10	P2 P1	Porteur 1 : allongé sur le dos, jambes tendues en appui sur les pieds de P2 Porteur 2 : allongé sur le dos, jambes tendues pieds sur les chevilles ou les mollets de P1. Voltigeur : équerre groupée sur les pieds de P1	Les jambes des porteurs sont fléchies Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale.
D	**TE11**		Porteurs : debout côte à côte, bras tendus verticaux, tiennent chacun une main du voltigeur dans leurs mains jointes. Voltigeur : équerre groupée dans les mains des porteurs.	Le dos des Porteurs n'est pas maintenu. Bras des Porteurs fléchis. Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale.
	TE12	P2 P1	Porteur 1 : allongé sur le dos, bras tendus verticaux, tient P2 aux épaules. Porteur 2 : en appui dorsal sur P1, jambes fléchies, bras tendus verticaux. Voltigeur : équerre groupée dans les mains de P2.	Relâchement et flexion des bras. Manque d'alignement : jambes – tronc de P2. Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale
	TE13	**ou**	Porteur 1 : allongé sur le dos, jambes tendues en appui sur les pieds de P2, Porteur 2 : allongé sur le dos, jambes tendues les pieds en appui sur les chevilles de P1. Voltigeur : équerre jambes tendues serrées **ou** écartées **au choix** sur les pieds de P1.	Les jambes des porteurs sont fléchies Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale.

TRIO STATIQUE VOLTIGEUR EN ATR

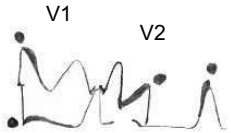
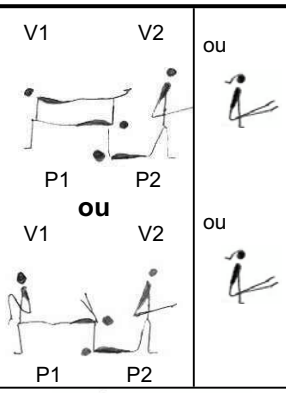
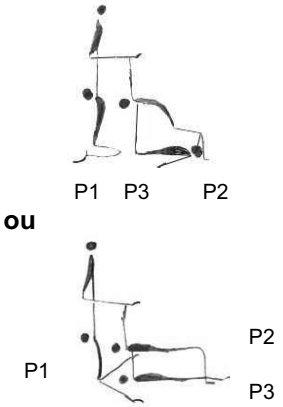
		Croquis	Texte	Fautes typiques
A	**TR1**		Porteurs : à genoux assis sur les talons, tiennent le voltigeur à la taille avec une main chacun. Voltigeur : en ATR mains sur les genoux des porteurs, ventre face au porteur.	Manque d'alignement et de gainage à l'ATR. Bras du Voltigeur trop écartés.
	TR2		Porteurs : en fente à genoux côte à côte, tiennent le voltigeur à la taille avec une main chacun. Voltigeur : renversement jambes tendues une épaule en appui sur chaque genou de porteur , s'aide des bras en s'accrochant aux cuisses **ou** aux mollets des porteurs, face ou dos aux porteurs (au choix)	Manque d'alignement et de gainage du voltigeur.
	TR3	 P2 P1	Porteur 1 : allongé sur le dos, bras tendus verticaux, tient P2 aux épaules. Porteur 2 : en appui dorsal sur P1, tient le voltigeur aux tibias **ou** aux cuisses, bras tendus Voltigeur : en appui renversé mains au sol, en appui sur les mains de P2.	Relâchement et flexion des bras. Manque d'alignement : jambes – tronc de P2
B	**TR4**	V1 V2	Porteur : à genoux redressé, maintient V1 à la cheville, et V2 aux jambes. Voltigeur 1 : en ATR aidé , une jambe pliée, l'autre libre, et les mains sur les chevilles du porteur. Voltigeur2 : en trépied aidé.	Le dos du Porteur n'est pas maintenu. Manque d'alignement et de gainage à l'ATR et en trépied.
	TR5	P2 P1	Porteur 1 : en position « chaise » tient P2 au bassin **ou** aux cuisses Porteur 2 : debout sur les cuisses de P1 tient les chevilles du voltigeur Voltigeur : en ATR au sol devant P2	Porteurs penchés en avant et dos non maintenu L'avant du pied de P2 n'est pas en appui Manque d'alignement et de gainage
	TR6	V1 V2	Porteur : allongé sur le dos jambes fléchies, cuisses à la verticale, bras tendus tient V1 aux épaules. Voltigeur 1 : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur les mains du porteur et mains sur les cuisses. Voltigeur 2 : en ATR, appui abdominal ou des cuisses sur les pieds du porteur.	Bras fléchis du porteur et des voltigeurs Manque d'alignement : jambes – tronc des Voltigeurs.

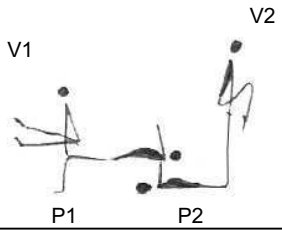
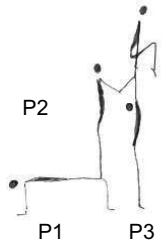
		Croquis	Texte	Fautes typiques
C	**TR7**		Porteurs : face à face en position“ fente”, maintiennent le voltigeur avec une main. Voltigeur : ATR, jambes tendues serrées **ou** écartées (**au choix)** avec une main sur chaque genou des Porteurs.	Manque d’alignement et de gainage à l’ATR du Voltigeur.
	TR8	V1 V2	Porteur : allongé sur le dos, jambes fléchies **ou** tendues à l'oblique (**au choix)**, bras tendus verticaux tient V1 aux épaules. Voltigeur 1 : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur les mains du porteur et mains sur les bras de P Voltigeur 2 : en ATR au sol, appui abdominal **ou** des cuisses sur les pieds du porteur.	Bras fléchis du porteur. Manque d’alignement et de gainage de V1 et V2.
	TR9	P2 P1 	Porteur 1 : allongé sur le dos, jambes tendues à l’oblique **ou** fléchies (**au choix)** pieds en appui sur le bas du dos de P2, bras libres Porteur 2 : en position chaise, dos en appui sur les pieds de P1, tient le voltigeur à la taille ou au bassin Voltigeur : en ATR sur les genoux de P2, ventre face au porteur	La « chaise » de P2 est trop haute. Manque d’alignement et de gainage du voltigeur
	TR10	P2 P1	Porteur 1 : allongé sur le dos, bras tendus à la verticale, jambes tendues et écartées à la verticale, tient P2 aux épaules. Porteur 2 : en appui dorsal sur P1, jambes fléchies, tient le voltigeur aux épaules bras tendus le plus proche possible de la verticale. Voltigeur : en renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur les mains de P2, tient les pieds du P1	Relâchement et flexion des bras. Manque d’alignement : jambes – tronc de P2 et du voltigeur
D	**TR11**		Porteurs : côte à côte, allongés sur le dos mains « jointes », position des jambes libres Voltigeur : en ATR une main dans chaque « mains jointes » des porteurs, jambes libres.	Bras des Porteurs fléchis. Manque d’alignement et de gainage à l’ATR du Voltigeur.
	TR12		Porteurs: debout face à face, un bras fléchis à 90° paume de main tournée vers le haut et coude collé au corps. L'autre main tient une épaule de voltigeur. Voltigeur en ATR une main sur une main de chaque porteur	Avant-bras des porteurs en dessous de l'horizontale Le dos des porteurs n'est pas maintenu. Manque d’alignement et de gainage à l’ATR du Voltigeur.
	TR13	ou	Porteur: en position fente. Tient V1 au bassin ou à la taille Voltigeur 1: en ATR sur la cuisse du porteur, jambes libres Voltigeur 2: une main en appui sur le haut du mollet et l’autre main en appui sur l'épaule du porteur **Option 1** : en équerre jambes tendues et écartées, **Ou Option 2** : en position de planche « crocodile », ventre en appui sur le coude, corps tendu ou en légère extension, jambes tendues et écartée**s**	Manque d’alignement et de gainage à l’ATR du V1 Les cuisses de V2 sont en dessous de l’horizontale (Option 1) Corps cassé de V2 (Option 2)

QUATUOR STATIQUE VOLTIGEUR EN POSITION VARIEE

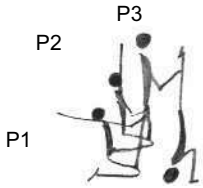
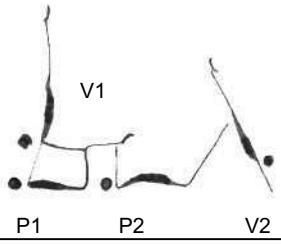
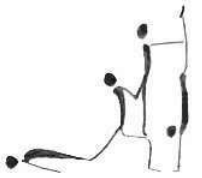
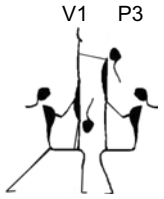
		Croquis	Texte	Fautes typiques
A	QV1		Voltigeur 1 : en appui tendu facial, mains au sol et tibias en appui sur les bras de P1 Porteur 1 : allongé sur le dos, jambes fléchies, tient V1 aux tibias sur bras tendus verticaux Voltigeur 2: en appui facial, mains sur les genoux de P1, genoux en appui sur mains de P2 Porteur 2 : allongé sur le dos, tient V2 aux genoux, bras tendus verticaux.	Bras des Porteurs ne sont pas à la verticale. Relâchement du corps et flexion des bras des Voltigeurs.
	QV2		Porteur 1 : assis jambes fléchies, bras tendus. Porteur 2 : assis sur les genoux de P1, tient le voltigeur aux tibias, bras fléchis Porteur 3 : à genoux face à P1, tient les bras du Voltigeur Voltigeur : en appui tendu facial sur les épaules de P3, bras tendus, tibias ou chevilles sur les épaules de P2	Le dos des Porteurs n'est pas maintenu. Manque de gainage et d'alignement du Voltigeur. Bras fléchis du voltigeur
B	QV3		Voltigeur 1 : en appui dorsal sur les bras de P1, jambes fléchies et bras libres Porteur 1 : allongé sur le dos, jambes fléchies **ou** tendues à l'oblique **au choix** pied en appui sur le bas du dos de P2 Porteur 2 : en position chaise dos en appui sur les pieds de P1 tient V2 aux cuisses **ou** au bassin Voltigeur2 : debout sur les cuisses de P2, bras libres	La « chaise » de P2 est trop haute. L'avant du pied de P2 n'est pas en appui Bras fléchis de P1 Manque de gainage des V
	QV4		Porteur 1 et 2: debout côte à côte face à P3, tiennent chacun un bras du voltigeur, leur autre bras est tendu à l'horizontale. Porteur 3 : debout face à P1 et P2, bras tendus à la verticale, tient le voltigeur aux tibias. Voltigeur : en appui tendu facial sur les épaules de P1 et P2.	Le dos des Porteurs n'est pas maintenu. Bras des Porteurs ou du Voltigeur fléchis. Manque de gainage et d'alignement jambes tronc du Voltigeur.
C	QV5		Porteur 1 : assis sur ses talons derrière P2 et P3 les bras pliés, tient les mains du voltigeur. Voltigeur : en appui tendu facial dans les mains de P1 et les tibias maintenus par P2 Porteur 2 : en appui dorsal, jambes fléchies, tient le voltigeur aux tibias, bras tendus à la verticale. Porteur 3 : allongé sur le dos, bras tendus à la verticale, tient P2 aux épaules.	Relâchement et flexion des bras. Manque d'alignement : jambes – tronc.
	QV6		Porteur 1 : en appui dorsal, jambes fléchies sur P2 bras tendus verticaux, tient V2 aux épaules. Porteur 2 : allongé sur le dos jambes tendues à la verticale, tient P1 aux omoplates sur bras tendus verticaux. Voltigeur 1 : debout sur les cuisses de P1 Voltigeur 2 : en appui corps tendu, bassin sur les pieds de P2 bras à l'horizontale épaules en appui sur les mains de P1	Bras de P1 et P2 ne sont pas à la verticale. Manque d'alignement : jambes – tronc de V2 et P1.
D	QV7		Porteur 1 : allongé sur le dos bras tendus verticaux tient P2 aux omoplates sur jambes tendues à la verticale, Porteur 2 : en appui dorsal sur P1 bras tendus verticaux, Voltigeur 1 : debout, pieds dans les mains de P1, mains en appui sur les mains de P2 Voltigeur 2 : debout sur les cuisses de P2	Bras de P1 et P2 ne sont pas à la verticale Relâchement et flexion des bras Corps relâché de V2
	QV8		Porteur 1 : debout face à P3, bras à l'horizontale Porteur 2 : debout sur les cuisses de P3, face à P1, bras pliés, tient le voltigeur aux tibias Porteur 3 : en position chaise, tient P2 aux cuisses. Voltigeur : en appui tendu facial mains sur les épaules de P2, tibias ou chevilles sur les épaules de P2	Le dos des Porteurs n'est pas maintenu. La chaise de P3 est trop haute Bras du Voltigeur fléchis. Manque de gainage et d'alignement jambes tronc du Voltigeur.

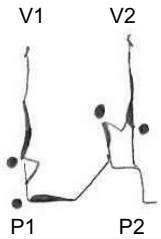
QUATUOR STATIQUE VOLTIGEUR EN EQUERRE

		Croquis	Texte	Fautes typiques
A	QE1		Porteur 1 : assis jambes fléchies, bras tendus. Porteur 2 : allongé sur le dos, jambes tendues, tient V2 aux chevilles sur bras tendus verticaux. Voltigeur 1: en appui tendu facial mains au sol, jambes tendues tibias ou chevilles sur les épaules de P1. Voltigeur 2 : équerre sur les genoux de P1.	Bras de P2 ne sont pas à la verticale. Le dos de P1 n'est pas maintenu. Manque d'alignement jambes – tronc de V1. Manque de grandissement de V2
	QE2		Porteur1 : allongé sur le dos, jambes fléchies, tient le voltigeur aux tibias sur bras tendus verticaux Voltigeur 1 : en appui tendu mains au sol, jambes tendues sur les mains de P1. Porteur 2 : allongé sur le dos, jambes fléchis, bras libres Voltigeur 2 : équerre en appui dorsal les mains sur les genoux de P1, les pieds en appui sur les genoux de P2	Bras de P1 ne sont pas à la verticale. Manque de grandissement de V2 Manque d'alignement et de gainage de V1. Relâchement et flexion des bras de V2
B	QE3		Porteur 1 : allongé sur le dos, jambes tendues, tient P2 aux omoplates sur bras tendus verticaux. Porteur 2 : en appui dorsal sur P1. Porteur 3 : allongé sur le dos, jambes tendues, tient le voltigeur aux chevilles sur bras tendus verticaux Voltigeur : équerre sur les cuisses de P2, jambes tendues	Manque d'alignement : jambes – tronc de P2. Bras de P1 et P3 ne sont pas à la verticale. Manque de grandissement du Voltigeur.
	QE4		Porteur 1 : allongé sur le dos, jambes fléchies bras tendus verticaux. Voltigeur 1 : équerre en appui dorsal mains dans mains du porteur, et pieds sur les genoux de P1 Porteur 2 : assis jambes tendues face à P1 Voltigeur 2 : équerre en appui dorsal mains sur tibias de P2 et pieds sur genoux de P1	Bras fléchis de P1. Manque de grandissement des Voltigeurs
C	QE5		Porteur 1 : en appui dorsal jambes fléchies bras tendus Porteur 2 : allongé sur le dos, tient P1 aux omoplates sur bras tendus verticaux. Voltigeur 1 : **Option 1** en appui tendu facial, main sur les genoux de P1. **Ou Option 2** En équerre groupée sur les cuisses de P1 Voltigeur 2 : équerre sur les genoux de P2, jambes serrées **ou** écartées **au choix**	Bras de P1 et P2 ne sont pas à la verticale. Manque d'alignement : jambes – tronc de V1 et P1. Cuisses des voltigeurs en dessous de l'horizontale.
	QE6		Porteur 1 : à genoux sur ses talons (Option 1) ou assis (Option2) derrière P3 et P2, tient le voltigeur sur ses bras tendus Voltigeur : en équerre sur les bras tendus de P1 jambes tendues Porteur 2 : en appui dorsal, jambes fléchies, tient le voltigeur aux chevilles, bras tendus le plus proches possible de la verticale. Porteur 3 : allongé sur le dos, soutient P2 aux omoplates sur jambes tendues (option 1) ou sur bras tendus à la verticale (Option 2).	Le dos de P1 n'est pas maintenu Relâchement et flexion des bras Manque de grandissement du voltigeur

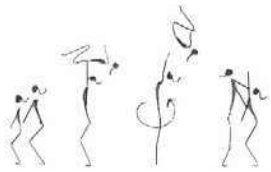
		Croquis	Texte	Fautes typiques
D	**QE7**		<u>Porteur 1 :</u> en appui dorsal sur les mains de P2, jambes fléchies, bras libres <u>Voltigeur 1</u> : équerre jambes tendues et écartées sur les genoux de P1 <u>Porteur 2</u> : allongé sur le dos, jambes tendues à la verticale, tient P1 aux omoplates sur bras tendus à la verticale <u>Voltigeur</u> 2: équerre groupée sur les pieds de P2.	Le dos de P1 n'est pas maintenu Bras fléchis de P2 Les cuisses des V sont en dessous de l'horizontale, V1 assis ou en contact sur les genoux de P1
	QE8		<u>Porteur 1</u> : en quadrupédie dorsale <u>Porteur 2</u> : debout sur les cuisses de P1, tient les poignets de P3 <u>Porteur 3</u> : debout devant et dos à P1, bras tendus verticaux <u>Voltigeur</u> : en équerre groupée sur les bras tendus de P3	Le dos de P2 et P3 n'est pas maintenu Les cuisses de V sont en dessous de l'horizontale

QUATUOR STATIQUE VOLTIGEUR EN ATR

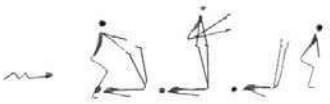
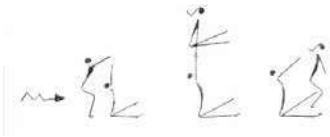
		Croquis	Texte	Fautes typiques
A	QR1		Porteur1 : à genoux redressé, tient V2 aux jambes Porteur 2 : allongé sur le dos, jambes fléchies, bras tendus tient V2 aux épaules. Voltigeur 1 : en appui renversé mains au sol, jambes tendues tibias en appui sur les épaules de P1. Voltigeur 2 : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur mains de P2 et mains sur les cuisses.	Le dos de P1 n'est pas maintenu. Manque d'alignement : jambes – tronc de V1 et V2 Bras fléchis des Voltigeurs
	QR2		Porteur 1 et 2 : assis sur leur talons côte à côte, tiennent P3 aux tibias ou aux cuisses avec une main, l'autre bras est libre Porteur 3 : Debout sur les cuisses des porteurs, tient le voltigeur aux chevilles. Voltigeur : en trépied devant P3	P 3 est penché vers l'avant. L'avant du pied de P3 n'est pas en appui Manque d'alignement jambe-tronc de V
B	QR3		Porteur 1 : allongé sur le dos, jambes fléchies cuisses à la verticale, bras tendus tient V1 aux épaules. Voltigeur 1 : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur les mains de P1 et mains sur les cuisses de P1. Porteur 2 : allongé sur le dos jambes tendues à l'oblique, tient P1 aux chevilles sur bras tendus verticaux. Voltigeur 2 : en appui renversé, appui abdominal ou des cuisses sur les pieds de P2.	Bras fléchis des Porteurs. Manque de verticalité des bras de P2 Manque d'alignement : jambes – tronc des Voltigeurs.
	QR4		Porteur 1 : allongé sur le dos, jambes tendues à l'oblique **ou** fléchies, pieds en appui sur le bas du dos de P2, bras libres . Porteur 2 : en position chaise dos en appui sur les pieds de P1 tient P3 aux cuisses ou au bassin Porteur 3 : debout sur les cuisses de P2 tient le voltigeur aux tibias ou aux cuisses Voltigeur : en ATR main au sol devant P3	La « chaise » de P2 est trop haute. L'avant du pied de P3 n'est pas en appui Manque d'alignement jambe-tronc de V
C	QRR		Porteur 1 : allongé sur le dos, jambes tendues à l'oblique ou fléchies, pieds sur le bas du dos de P2, tient V1 aux épaules sur bras tendus verticaux. Porteur 2 : en position chaise, bas du dos en appui sur les pieds de P1, tient V2 au bassin ou aux cuisses Voltigeur 1 : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur les mains de P1 et mains sur les bras. Voltigeur 2 : renversement jambes tendues épaules en appui sur les genoux de P2, s'aide des bras en s'accrochant aux cuisses ou aux mollets de P2	La « chaise » de P2 est trop haute. Bras fléchis de P1. Manque d'alignement et de gainage de V1 et V2.
	QRR		Porteur 1 : en position fente tient V1 à la taille Voltigeur 1 : en ATR sur la cuisse de la jambe avant de P1, ventre face à P1 Porteur 2 : en position chaise tient P3 aux cuisses ou au bassin Porteur 3 : debout sur les cuisses de P2, tient V1 aux tibias	La « chaise » de P2 est trop haute. L'avant du pied de P3 n'est pas en appui Manque d'alignement jambe-tronc de V

		Croquis	Texte	Fautes typiques
D	**QRR**		<u>Porteur 1</u> : allongé sur le dos, jambes tendues à l'oblique **ou** fléchies, pieds en appui sur le bas du dos de P 2, bras tendus verticaux tient V1 aux épaules. <u>Voltigeur 1</u> : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur mains de P1et mains sur les bras. <u>Porteur 2 :</u> en position chaise bas du dos en appui sur les pieds de P1. <u>Voltigeur 2</u> : en ATR sur les genoux de P2, ventre face à P2	Bras fléchis de P1. La « chaise » de P2 est trop haute. Manque d'alignement et de gainage de V1 et V2.
	QR8		<u>Porteur 1 et 2</u> : en fente debout côte à côte, tiennent P3 aux mollets. <u>Porteur 3</u> : debout sur les épaules des porteurs tient le voltigeur aux tibias ou aux chevilles <u>Voltigeur</u> : en ATR une main sur la cuisse de P1 et une main sur la cuisse de P2	P3 est penché vers l'avant. Le dos des Porteurs n'est pas maintenu Manque d'alignement et de gainage de V

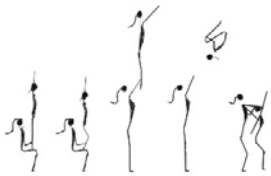
DUO DYNAMIQUE FAMILLE 1

		Croquis	Texte	Fautes typiques
A	**DD1**		Porteur : à genoux, assis sur les talons, accompagne le voltigeur en le tenant à la taille. Voltigeur : effectue une roue en posant une main sur chaque cuisse de porteur, ventre face au porteur.	La roue ne passe pas par la verticale. Manque d'accompagnement du Voltigeur par le Porteur.
B	**DD2**		Porteur : allongé sur le dos, accompagne le voltigeur en posant ses pieds sur le bas du dos du voltigeur et en le soutenant aux épaules Voltigeur : effectue un renversement vers l'arrière, jambes tendues et serrées ou décalées en allant poser ses mains au sol	Manque d'accompagnement du Voltigeur par le Porteur Flexion des bras du porteur
C	**DD3**		Porteur : allongé sur le dos, accompagne le voltigeur en posant ses pieds sur le bas du dos et en le soutenant aux épaules Voltigeur : effectue un salto arrière en position carpée ou tendue.	Manque d'accompagnement du Voltigeur par le Porteur Flexion des bras du porteur Perte de rythme Manque d'amplitude dans la phase aérienne
D	**DD4**	 **ou** 	**Option 1** Porteur : debout face au voltigeur, attrape le voltigeur le plus tôt possible à la taille puis pousse sur ses jambes et ses bras verticalement pour amener le voltigeur au dessus de ses bras tendus verticaux Voltigeur : effectue une rondade enchaînée à une chandelle verticale, puis se place en position biche sur le porteur **Option 2 :** Porteur : debout, mains sur les hanches et le bas du dos du voltigeur, le propulse vers le haut et l'arrière **puis** en fin de poussée, effectue un demi-tour pour le rattraper sous les bras. Voltigeur: debout devant et dos au porteur effectue un salto arrière groupé par dessus le porteur, réception bras tendus et écartés à l'horizontale	Poussée désynchronisée Manque d'amplitude à la chandelle du voltigeur (Option 1) Bras fléchis et dos non maintenu du Porteur en position finale (Option 1) Poussée insuffisante (Option 2) Manque d'accompagnement du porteur à la réception du Voltigeur (option 2) Le porteur aide le voltigeur à finir sa rotation (option 2)

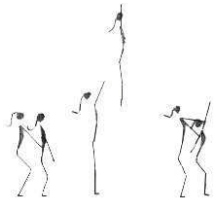
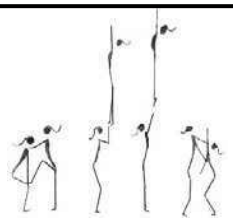
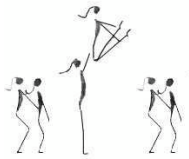
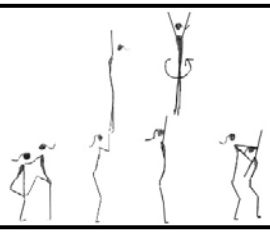
DUO DYNAMIQUE FAMILLE 2

		Croquis	Texte	Fautes typiques
A	**DD5**		Porteur : allongé sur le dos, les jambes tendues à la verticale et écartées à la largeur des épaules du voltigeur, les chevilles en flexion. Voltigeur : réalise un saut écart jambes tendues et écartées en appui sur les pieds du porteur	Jambes du P ne sont pas tendues au moment du passage de V Les jambes du V sont fléchies et en dessous de l'horizontale Manque de dynamisme Instabilité à la réception.
B	**DD6**		Porteur : assis sur ses talons ou assis jambes tendues et écartées (au choix) bras légèrement fléchis vers l'arrière ou tendus, et écartées à la largeur des épaules du voltigeur Voltigeur : réalise un saut écart jambes tendues et écartées en appui sur les mains du porteur	Le dos de P n'est pas maintenu Les bras du P ne sont pas tendus au moment du passage de V Les jambes sont fléchies et en dessous de l'horizontale Instabilité à la réception Manque de dynamisme
C	**DD7**		Porteur : debout de profil par rapport au Voltigeur une main sous la cuisse et l'autre sous le bas du dos. Le porteur accompagne le voltigeur, et le rattrape Voltigeur :debout, une jambe tendue à l'horizontale, réalise un salto arrière tendu en prenant appui sur sa jambe tenue par le porteur, réception pieds joints	Le porteur aide le voltigeur à finir sa rotation Manque d'amplitude Déplacement arrière important Corps cassé
D	**DD8**		Porteur : position semi-fléchie, mains jointes en plateau, lance le Voltigeur et le rattrape sous les bras. Voltigeur : impulsion un pied dans les mains du Porteur, s'appuie sur les épaules et réalise un salto arrière groupé, réception bras tendus et écartés à l'horizontale	Manque d'amplitude (Poussée insuffisante) Doigts du porteur entrelacés Manque d'accompagnement du P à la réception du V P aide le V à finir sa rotation

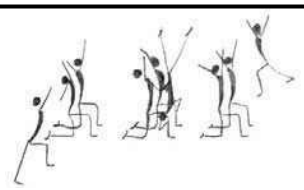
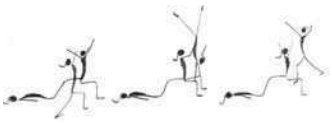
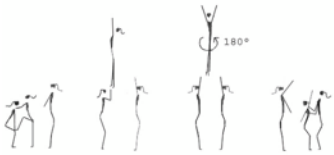
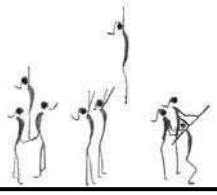
DUO DYNAMIQUE FAMILLE 3

		Croquis	Texte	Fautes typiques
A	**DD9**		Voltigeur: debout devant le porteur effectue une roulade avant en passant par la position ventre sur les pieds du porteur. Retour à la position debout sans pose des mains. Porteur : allongé sur le dos, jambes et bras tendus vers le voltigeur, pose ses pieds sur le bassin du voltigeur et attrape ses poignets ou ses épaules, **puis** l'accompagne pour réaliser sa roulade avant	Manque de fluidité dans la roulade Manque d'extension dans le passage en position ventre
B	**DD10**		Porteur : allongé sur le dos, accompagne le voltigeur en posant ses pieds sur le bassin et en le soutenant aux épaules Voltigeur : effectue un saut de main jambes tendues et serrées	Manque d'accompagnement du Voltigeur par le Porteur
C	**DD11**		Porteur : allongé sur le dos, accompagne le voltigeur en le soutenant aux épaules et en posant ses pieds sur le bassin Voltigeur : effectue une rotation avant complète bras tendus à l'horizontale	Manque d'accompagnement du Voltigeur par le Porteur Perte de rythme Manque d'amplitude dans la phase aérienne
D	**DD12**		Porteur : debout en position chaise, tient le voltigeur aux tibias. Pousse le voltigeur puis le rattrape sous les bras Voltigeur : debout sur les cuisses du porteur, pousse sur ses jambes et effectue un salto avant groupée, réception bras tendus et écartés à l'horizontale	Manque d'accompagnement du porteur à la réception du Voltigeur Le porteur aide le voltigeur à finir sa rotation Déplacement vers l'avant prononcé du voltigeur

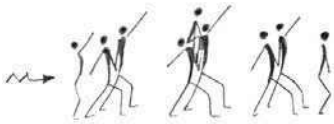
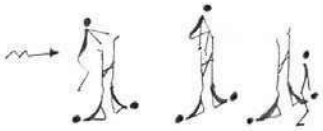
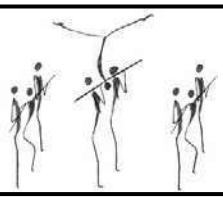
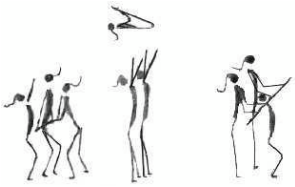
DUO DYNAMIQUE FAMILLE 4

		Croquis	Texte	Fautes typiques
A	**DD13**		Porteur : debout, mains sur les hanches et le bas du dos du voltigeur, le propulse vers le haut **puis** le lâche pour le rattraper sous les bras. Voltigeur : réalise une chandelle	Manque d'accompagnement du Voltigeur par le Porteur Manque d'amplitude.
B	**DD14**	 ou 	**Option 1** Porteur : position semi-fléchie, mains jointes en plateau, lance le Voltigeur et le rattrape sous les bras. Voltigeur : impulsion 1 pied dans les mains du Porteur, s'appuie sur les épaules et réalise une chandelle réception bras tendus à l'horizontale. **Option 2** Porteur : debout, mains sur les hanches et le bas du dos du voltigeur, accompagne V dans son saut écart Voltigeur : réalise une chandelle saut carpé écart.	Manque d'amplitude (poussée insuffisante) Doigts du porteur entrelacés (option 1) Manque d'accompagnement du porteur à la réception du Voltigeur (option 1) Manque de gainage du Voltigeur (option 1) Jambes trop basses ou manque d'écart (option 2)
C	**DD15**		Porteur : position semi-fléchie, mains jointes en plateau, lance le Voltigeur et le rattrape sous les bras. Voltigeur : impulsion 1 pied dans les mains du Porteur, s'appuie sur les épaules et réalise une chandelle demi-tour, réception bras tendus à l'horizontale.	Doigts du porteur entrelacés Manque d'accompagnement du porteur à la réception du Voltigeur Manque d'amplitude (poussée insuffisante) Manque de gainage du Voltigeur.
D	**DD16**		Porteur : position semi-fléchie, mains jointes en plateau, lance le Voltigeur et le rattrape le plus tôt possible sous les bras **et** l'amène à la taille Voltigeur : impulsion 1 pied dans les mains du Porteur, s'appuie sur les épaules réalise un quart de salto arrière, **puis** se place jambes tendues et écartées de chaque côté du porteur bras tendus à l'horizontale	Déplacement prononcé du voltigeur Quart de salto non terminé Manque d'amplitude. Instabilité à la réception Manque de précision dans la rattrape

TRIO DYNAMIQUE FAMILLE 1

		Croquis	Texte	Fautes typiques
A	**TD1**		Porteurs : en fente à genoux, accompagnent le voltigeur en le tenant à la taille. Voltigeur : réalise une roue ventre **ou** dos face aux porteurs, épaules en appui sur les genoux des porteurs (peut s'aider des bras en s'accrochant aux cuisses des porteurs)	Manque d'accompagnement du Voltigeur par les Porteurs. La roue ne passe pas par la verticale.
B	**TD2**		Porteur 1 : allongé sur le dos, jambes tendues à l'oblique **ou** fléchies (**au choix)** bras libres Porteur 2 : en position chaise, dos en appui sur les pieds de P1. Voltigeur : réalise une roue ventre **ou** dos face au porteur, épaules en appui sur les genoux de P2 (peut s'aider des bras en s'accrochant aux cuisses des porteurs)	Manque d'accompagnement du Voltigeur par les Porteurs. La roue ne passe pas par la verticale.
C	**TD3**		Porteur 1 : position semi-fléchie, mains jointes en plateau, lance le Voltigeur verticalement Porteur 2 : debout derrière le voltigeur, le rattrape sous les bras, .après le demi-tour Voltigeur : debout face à P1 impulsion 1 pied dans les mains du Porteur, s'appuie sur les épaules et réalise une chandelle demi-tour, réception bras tendus à l'horizontale par P2	Doigts de P1 entrelacés Manque d'accompagnement par P2 à la réception du Voltigeur Manque d'amplitude (poussée insuffisante) Manque de gainage du Voltigeur
D	**TD4**	 **ou** 	Porteurs : debout face à face se tiennent les mains en prise carrée. Propulsent le voltigeur **puis** effectuent un ¼ de tour et rattrapent le voltigeur sous les bras. Voltigeur départ debout sur la prise carrée des porteurs réalise une chandelle réception debout au sol avec les bras tendus à l'horizontale.	Manque d'amplitude Déséquilibre en phase aérienne

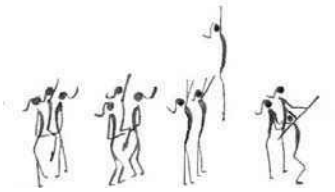
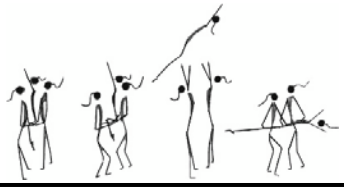
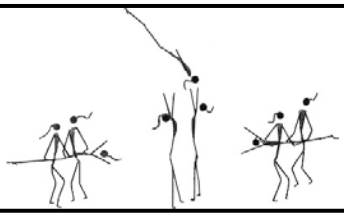
TRIO DYNAMIQUE FAMILLE 2

		Croquis	Texte	Fautes typiques
A	**TD5**		Porteurs : côte à côte en grande fente avant, se tiennent la main bras tendus Voltigeur : après une course d'élan réalise un saut groupé en appui bras tendus sur les épaules des porteurs.	Appui insuffisant. Les cuisses du Voltigeur passent sous l'horizontale. Instabilité à la réception. Perte de rythme
B	**TD6**		Porteurs : allongé face à face, en position de chandelle, une jambe tendue à la verticale, cheville en flexion et l'autre jambe fléchie crochetée avec celle de l'autre porteur. Voltigeur : après une course d'élan réalise un saut groupé en appui bras tendus sur les pieds des porteurs	Appui insuffisant. Les cuisses du Voltigeur passent sous l'horizontale. Instabilité à la réception. Perte de rythme
C	**TD7**		Porteurs : côte à côte, tiennent chacun un bras de voltigeur, bras fléchis. Suivent le voltigeur dans sa prise d'élan puis l'accompagnent dans sa rotation avant Voltigeur : debout entre les porteurs les bras tendus et écartés à l'horizontale. Après une prise d'élan, réalise une rotation vers l'avant corps tendu, jambes décalées.	Poussée des porteurs inégale ou désynchronisée. Perte de rythme
D	**TD8**		Porteurs : debout face à face se tiennent les mains en prise carrée. Propulsent le voltigeur au niveau des cuisses puis effectuent un ¼ de tour et rattrapent le voltigeur sous les bras. Voltigeur : réalise un salto avant carpé, réception bras tendus et écartés à l'horizontale	Manque d'accompagnement des porteurs à la réception du Voltigeur Manque d'amplitude Faute de jambes dans la position carpée

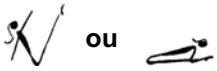
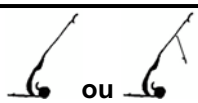
TRIO DYNAMIQUE FAMILLE 3

		Croquis	Texte	Fautes typiques
A	**TD9**		Porteurs : debout face à face, réceptionnent le voltigeur par flexion des jambes, sur les avant-bras placés en quinconce, Voltigeur : course d'élan appel 2 pieds, impulsion arrivée ventre dans les bras des porteurs	Manque d'amorti. Manque d'amplitude. Manque de gainage du Voltigeur
B	**TD10**		Porteurs : debout face à face, tiennent le voltigeur sur les avant-bras placés en quinconce ; le propulsent **puis** l'amortissent à la réception Voltigeur : Départ en position dos (**ou** ventre **au choix**) réalise 180° de rotation longitudinale en phase aérienne, réception en position ventre (**ou** dos selon départ)	Poussée des porteurs inégale ou désynchronisée. Manque d'amplitude. Manque de tonicité du Voltigeur. Manque de précision dans la vrille (sur ou sous rotation)
C	**TD11**		Porteurs : debout face à face, tiennent le voltigeur sur les avant-bras placés en quinconce ; le propulsent **puis** l'amortissent à la réception Voltigeur : Départ en position dos (**ou** ventre **au choix**) réalise 360° de rotation longitudinale en phase aérienne, réception en position dos **(ou** ventre selon départ)	Poussée des porteurs inégale ou désynchronisée. Manque d'amplitude. Manque de tonicité du Voltigeur. Manque de précision dans la vrille (sur ou sous rotation)
D	**TD12**		Porteurs : debout ace à face, tiennent le voltigeur sur les avant-bras placés en quinconce ; le propulsent **puis** l'amortissent à la réception Voltigeur : Départ en position dos (**ou** ventre au choix) réalise 540° de rotation longitudinale en phase aérienne, réception en position ventre (**ou** dos selon départ)	Poussée des porteurs inégale ou désynchronisée. Manque d'amplitude. Manque de tonicité du Voltigeur. Manque de précision dans la vrille (sur ou sous rotation)

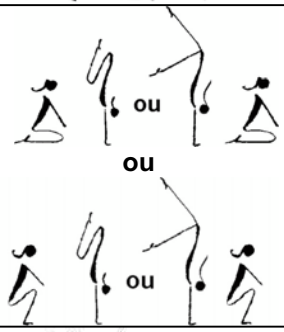
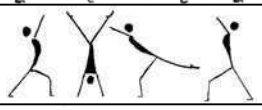
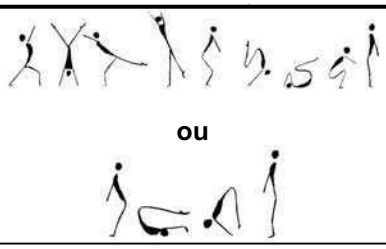
TRIO DYNAMIQUE FAMILLE 4

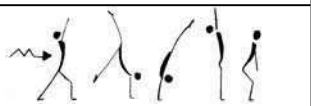
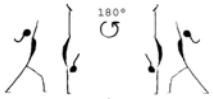
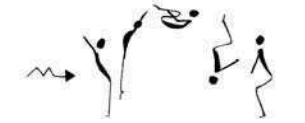
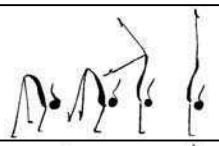
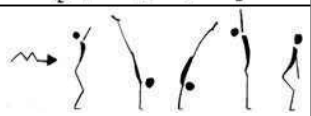
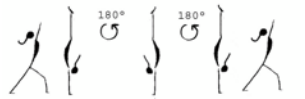
		Croquis	Texte	Fautes typiques
A	**TD13**		Porteurs : debout face à face se tiennent les poignets en prise carrée. Propulsent le voltigeur **puis** effectuent un ¼ de tour et rattrapent le voltigeur sous les bras. Voltigeur départ assis sur la prise carrée des porteurs réalise une chandelle réception debout au sol avec les bras tendus et écartés à l'horizontale.	Poussée des porteurs inégale ou désynchronisée. Manque d'accompagnement du Voltigeur par les Porteurs à la réception Manque d'amplitude. Manque de tonicité du Voltigeur.
B	**TD14**		Porteurs : debout face à face se tiennent les poignets en prise carrée. Propulsent le voltigeur **puis** le rattrapent le plus tôt possible avec les bras placés en quinconce et l'amortissent à la réception. Voltigeur départ assis sur la prise carrée des porteurs réalise un ¼ de salto arrière réception plat dos.	Poussée des porteurs inégale ou désynchronisée. Manque d'amplitude. Manque de tonicité du Voltigeur.
C	**TD15**		Porteurs : debout face à face, tiennent le voltigeur sur les avant-bras placés en quinconce ; le propulsent et le rattrapent sous les bras pour le réceptionner au sol. Voltigeur : départ plat dos dans les bras des porteurs, réalise un ¾ de salto arrière en position groupée, réception debout au sol bras tendus et écartés à l'horizontale.	Poussée des porteurs inégale ou désynchronisée. Manque d'amplitude. Manque d'accompagnement du Voltigeur par les Porteurs à la réception. Manque de groupé du Voltigeur. Sur ou sous rotation
D	**TD16**		Porteurs : debout face à face, tiennent le voltigeur sur les avant-bras placés en quinconce ; le propulsent puis l'amortissent à la réception Voltigeur : départ plat dos dans les bras des porteurs, réalise un 1/2 salto arrière en position tendue, réception plat ventre dans les bras des porteurs	Poussée des porteurs inégale ou désynchronisée. Manque d'amplitude. Manque de tonicité du Voltigeur.

ELEMENTS INDIVIDUELS DE MAINTIEN 2’’

		Croquis	Texte	Fautes typiques
A	EM1		Chandelle en appui sur la nuque et les épaules, jambes tendues et serrées, bras tendus posés au sol	Corps cassé Jambes fléchies
	EM2		Equilibre fessier jambes tendues et serrées mains posée au sol, bras tendus	Bras ou jambes fléchi(e)s Dos rond
	EM3		Planche faciale jambes tendues et écartées, dos à l’horizontale	Jambes fléchies Dos rond
	EM4		Equilibre sur un pied, jambe d’appui tendue. En position attitude jambe libre fléchie cuisse au dessus de l’horizontale	Cuisse en dessous de l’horizontale Buste penché en avant ou en arrière Instabilité de la jambe d’appui
B	EM5	ou	en appui renversé avec les jambes tendues et serrées **ou** écartées **ou** en position biche sur **option 1** : les avant-bras **option 2** : sur la tête, mains au sol (trépied)	Manque de gainage Jambes relâchées
	EM6	 ou	**Option 1** Equilibre fessier jambes tendues et serrées bras à l’horizontale **Option 2** Fermeture jambes tronc, jambes tendues et serrées	Jambes fléchies Dos rond
	EM7	ou	Pont bras tendus **Option 1** : les deux jambes tendues et serrées **Option 2 :** une jambe en appui au sol fléchie ou tendue, l’autre fléchie cuisse à la verticale	Bras fléchis, épaules en avant des mains Jambes fléchies ou écartées (Option 1) Bassin désaxé, manque de verticalité (Option 2)
	EM8	ou	**Option 1** : Planche faciale jambe d’appui tendue, jambe libre tendue et buste au minimum à l’horizontale **Option 2** : Planche costale jambe d’appui et jambe libre tendue et buste au minimum à l’horizontale	Jambe fléchies Corps cassé
C	EM9	 ou	En équilibre sur la partie haute du buste, menton posé bras tendus en appui au sol avec les jambes tendues et serrées ou une jambe tendue, une jambe fléchie	Jambes relâchées.
	EM10		Ecrasement facial jambes tendues et écartées	Manque de fermeture Jambes fléchies
	EM11		Grand écart antéropostérieur, jambes tendues, sans appui des mains, bras libres	Bassin désaxé Jambes fléchies ou écart de jambes insuffisant
	EM12		Equilibre pied dans la main, une jambe tendue en appui au sol, l’autre tendue tenue au pied	Buste penché - Jambes pliées Instabilité de la jambe d’appui
D	EM13		Appui tendu renversé avec les jambes tendues et serrées **ou** écartées **ou** en position biche	Manque de gainage ou d’alignement, bras- tronc Instabilité des appuis
	EM14	ou	Equerre jambes tendues **Option 1** : écartées **Option 2** : serrées	Jambes en dessous de l’horizontale Jambes fléchies
	EM15		Planche « crocodile » corps tendu à l’horizontale ou en légère extension) ventre en appui sur un coude	Corps cassé ou cambré Avant-bras trop fléchi Jambes fléchies
	EM16		Grand écart antéropostérieur vertical, en appui sur un pied, jambes tendues, mains posées au sol ou sur le pied	Bassin désaxé Jambes fléchies ou écart de jambes insuffisant

ELEMENTS INDIVIDUELS DE SOL

		Croquis	Texte	Fautes typiques
A	ES1		Option1 : Départ debout pieds serrés roulade avant arrivée debout pieds serrés Option 2 : Départ sur les pieds, roulade arrière, arrivée sur les pieds jambes fléchies	Aide des mains à l'arrivée (Option1) Roulade désaxée (Option 2)
	ES2		Départ à genoux ou accroupi mains au sol, placement de dos jambes fléchies ou écart (au choix) retour à genoux ou accroupi au sol	Jambes pliées dans la position écart Genoux écartés en position groupée Manque d'alignement bras-tronc
	ES3		Départ fente, bras dans le prolongement du corps, roue arrivée libre	Manque d'alignement Jambes fléchies
	ES4		Départ en fente, passage marqué à l 'ATR retour en fente	Manque d'alignement Jambes fléchies
B	ES5		**Option1** : Roue enchaînée avec une roulade avant arrivée debout pieds serrés **Option 2** : Départ sur les pieds, roulade arrière jambes tendues, arrivée jambes serrées	Jambes fléchies Manque d'alignement (Option1) Aide des mains à l'arrivée (Option1)
	ES6		Départ à genoux mains au sol, placement de dos groupé ou écart développé jusqu'à l'ATR retour en fente	Jambes pliées dans la position écart Genoux écartés en position groupée Manque d'alignement bras-tronc-jambes
	ES7		**Option 1** : Deux roues enchaînées sans temps d'arrêt, arrivée libre **Option 2** : Rondade impulsion saut extension	Manque d'alignement Jambes fléchies Manque de fluidité dans les liaisons
	ES8		ATR enchaîné roulade avant arrivée debout pieds serrés	Manque d'alignement dans le passage à l'ATR Aide des mains à l'arrivée

		Croquis	Texte	Fautes typiques
C	ES9		Course impulsion suivie de Roulade avec élévation arrivée debout pieds serrés	Aide des mains à l'arrivée Manque d'élévation
	ES10		Départ à genoux mains au sol, placement de dos écart jusqu'à l'ATR et roulade avant arrivée debout pieds serrés	Jambes pliées dans la position écart Manque d'alignement dans le passage à l'ATR Aide des mains à l'arrivée
	ES11	 ou 	**Option 1 :** Saut de mains réception sur 2 pieds **Option 2** : rondade impulsion saut écart	Instabilité à la réception Option 1 Corps relâché / Corps cassé Option 2 Manque d'écart ou de hauteur des jambes dans le saut
	ES12	 ou ou 	**Option 1 :** ATR puis ½ valse (180°) jambes serrées et tendues. **Option 2** : Souplesse arrière d'une jambe **Option 3** : Souplesse avant d'une jambe	Manque de gainage (option 1) Manque de fluidité dans la demie valse (option 1) Jambes relâchées
D	ES13	 ou 	**Option 1 :** Salto avant groupé réception 2 pieds ou pieds décalés **Option 2 :** Salto arrière groupé.	Hauteur insuffisante Manque de groupé Instabilité à la réception
	ES14		Départ jambes écartées mains posées au sol, montée en force jusqu'à l'ATR jambes serrées et tendues	Jambes fléchies Bras fléchis
	ES15	 ou 	**Option 1** : Flip avant départ et arrivée sur 2 pieds **Option 2** : Flip arrière	Corps relâché Bras fléchis
	ES16	 ou 	**Option 1 :** Départ fente avant venir à l'ATR puis 1 tour à l'ATR jambes serrées et tendues (valse). **Option 2 :** De l'ATR, tour complet en appui sur 1 bras arrivée en position assise une jambe fléchie, une main au sol, ou en quadrupédie, dorsale, une jambe fléchie une jambe tendue	Manque d'alignement Corps relâché Jambes fléchies et écartées dans le tour