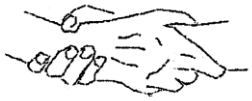
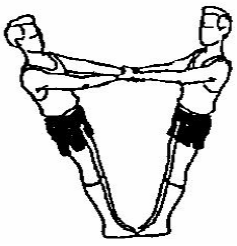
Compensations de masse

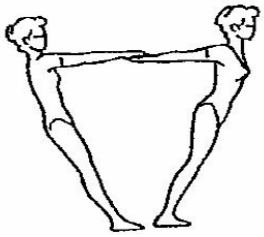
- Face à face. Démarrer pieds à pieds, bras le long du corps, puis s'incliner doucement en même temps en arrière.
- Varier les prises (par les mains, par les doigts, par les avant-bras).

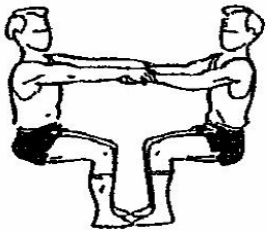


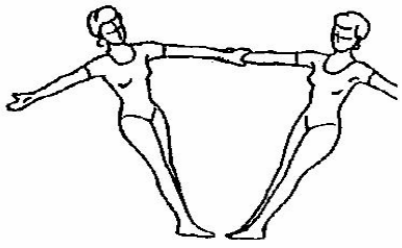


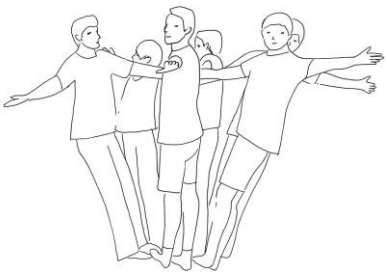
- Varier les duos (essayer avec des partenaires de poids différents)
- Face à dos,
- Bras croisés.
- Lâcher une main.
- Enchainer : l'un fléchit les genoux, revient, l'autre idem, puis les 2 en même temps, reviennent.
- A 4 ou 6 en étoile en se tenant 2 par 2.











La figure à 6 est composée de 3 duos indépendants (en se tenant 2 par 2).

Source : Equipe CP EPS 68, janvier 2015.