



Indications pour construire un  
**MUR DE CORDES**



yoga  
IYENGAR<sup>®</sup>  
FRANCE

# Quelles précautions pour réaliser un mur de cordes ?

Pour votre mur de cordes, une installation des plus sécurisée est absolument obligatoire !

- Avant toute intervention, faites vérifier la solidité du mur par un professionnel agréé du bâtiment compte tenu des charges que devra supporter le mur.
- Il est préférable que le mur soit en béton et/ou porteur.
- Utilisation de pitons, d'anneaux de levage ou d'attelage, ou de type "cadène". Attention que sur certains anneaux, on ne peut pas poser le talon pour *Utthita Hasta Padangusthasana*.
- Le diamètre interne de l'anneau est au minimum de 4 cm si l'on souhaite insérer 2 cordes par anneau (le diamètre des cordes est généralement de 12mm).
- Scellement de manière sécuritaire du piton ou des vis de l'anneau dans le mur : utiliser un scellement chimique avec dans certains cas, une cheville "tamis" (comme une passoire) pour en injecter à l'intérieur et à l'extérieur de celle-ci.

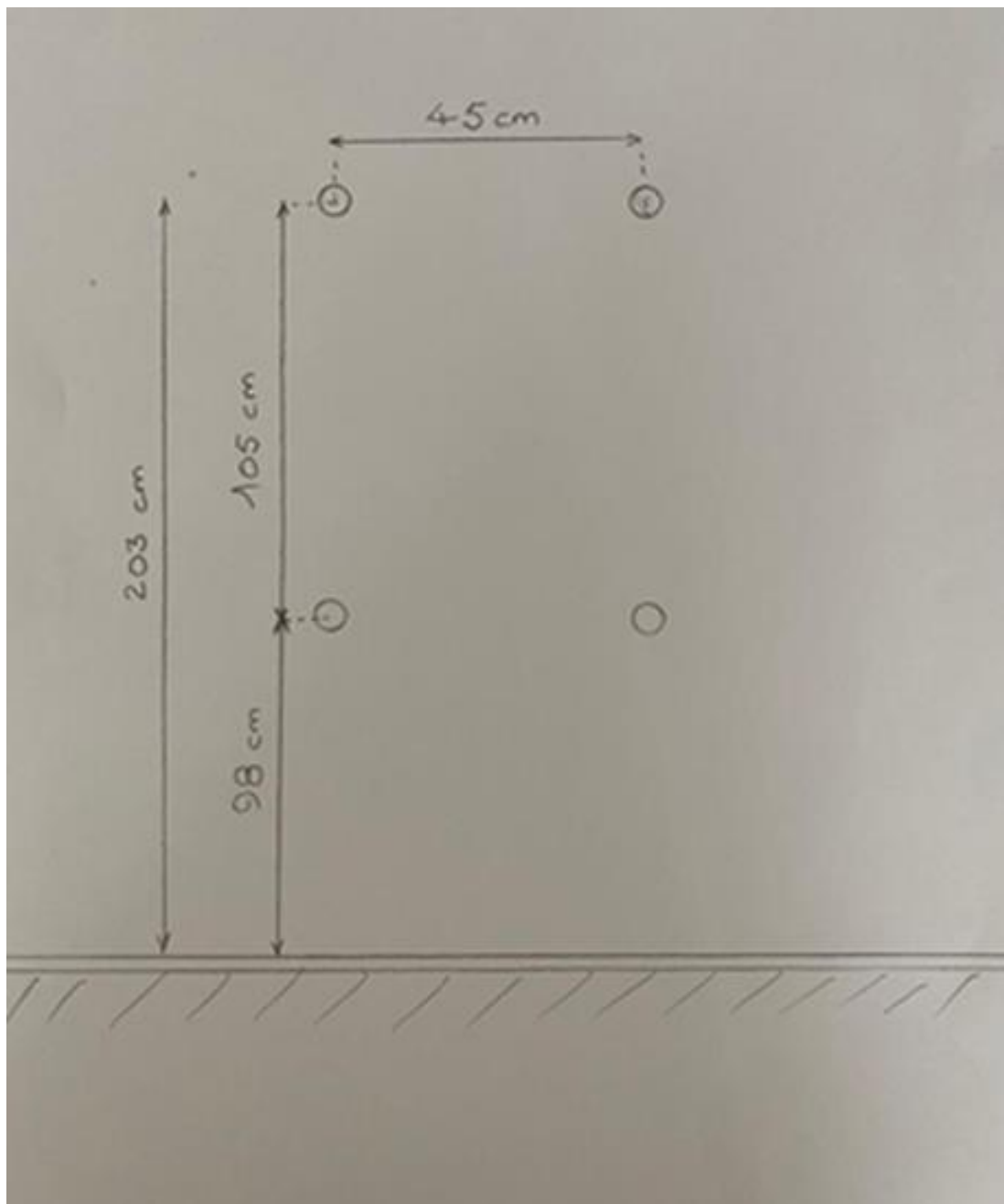
Vous trouverez ci-après deux croquis donnant des exemples d'espacement entre les anneaux, leur distance entre eux et par rapport au sol à adapter selon la surface disponible.

Un poste de pratique correspond à deux ou trois paires d'anneaux à même distance l'un de l'autre, chaque paire d'anneaux étant à une hauteur différente. La troisième paire d'anneaux près du sol est facultative.

Si vous voulez aligner plusieurs postes de pratique sur un même mur, espacez-les de 55 cm ou 63 cm (cf les deux exemples ci-dessous). Ce qui vous fera : 45 cm – espacement– 45 cm – espacement etc.

# Premier croquis

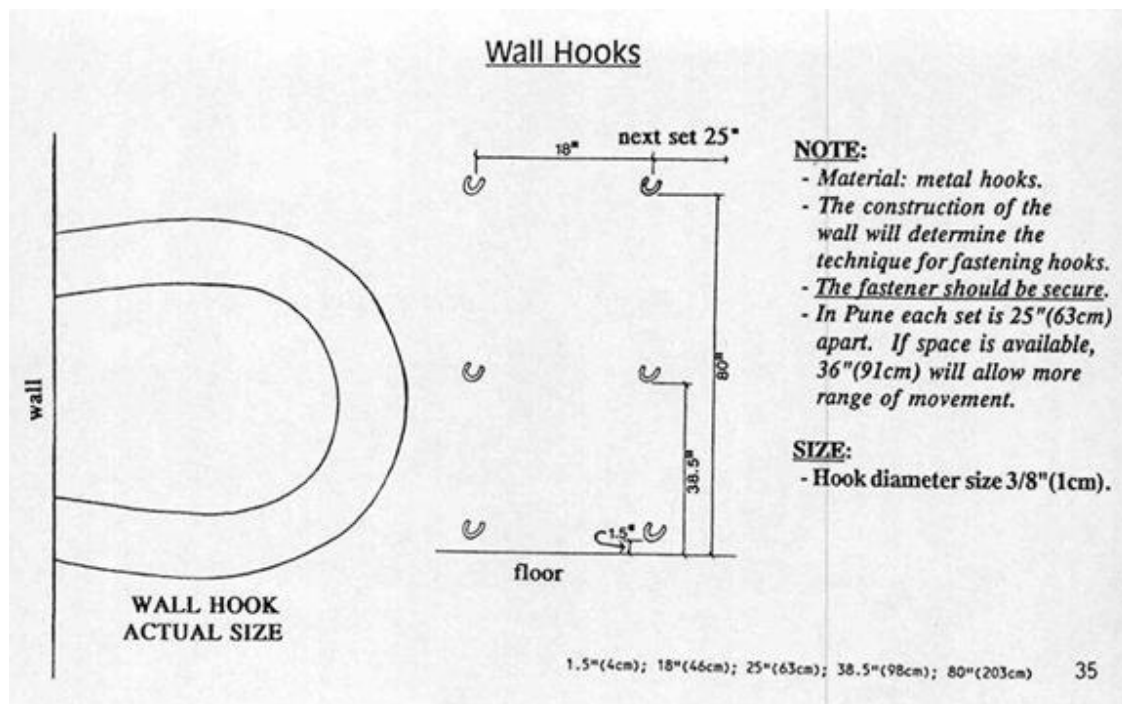
Mesures prises sur un mur en France  
(croquis réalisé avec l'aide de membres de l'AFYI)



# Deuxième croquis

Extrait du livret du RIMYI (Pune, Inde)

Working plans of the props used for Iyengar® Yoga



# Quelques exemples d'anneaux

Nous vous rappelons que tous ces éléments sont donnés à titre purement indicatif. Dans tous les cas, nous vous engageons vivement à passer par un professionnel.

