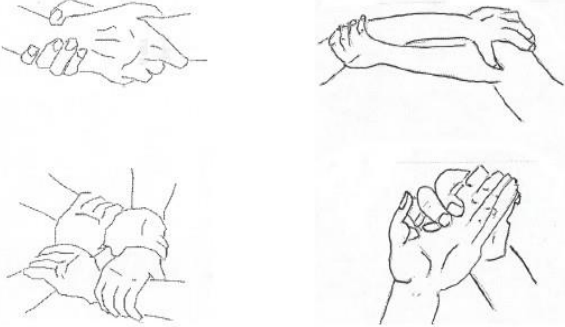
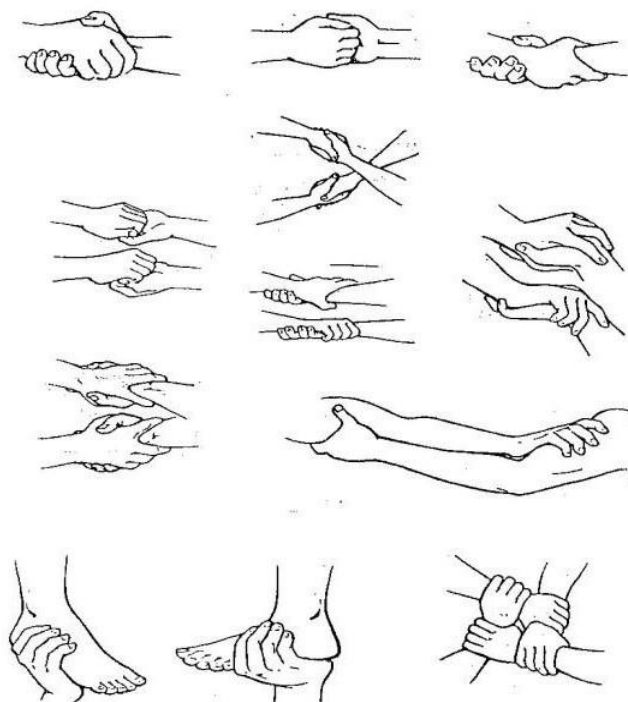


Les Règles d'Or de la Sécurité en Acrosport

Les Conditions de pratique	<p style="text-align: center;">LE MATERIEL</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ praticable ou tapis juxtaposés, fixés ou en quinconce ❑ espace d'évolution suffisamment important pour chaque groupe de travail : 3 tapis pour 2 à 4 élèves 	<p style="text-align: center;">LA TENUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Chaussons de gymnastique ou pieds nus ❑ Vêtements près du corps et non glissants ❑ Cheveux attachés ❑ Pas de bijoux , fermeture éclair....
Les Placements et contacts	<p style="text-align: center;">LES PRISES DE MAINS</p> 	<p style="text-align: center;">LES ZONES D'APPUI SUR LE PORTEUR</p> <p>Zones interdites Le milieu du dos du partenaire Le milieu de la cuisse du partenaire</p> <p>Zones possibles, quelques exemples... Mains sur le bassin, sur les épaules et le bassin, sur les épaules... Pieds sur le haut de la cuisse, sur les genoux ...</p>
Les différents rôles	<p style="text-align: center;">LE PORTEUR</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Ne pas porter trop longtemps de 3s à 10s ❑ Adopter une position stable et sécuritaire ❑ Rechercher la plus grande surface d'appui ❑ Rechercher l'alignement segmentaire ❑ Placer le dos en position anatomique: tête dans le prolongement du corps ❑ Placer le bassin en rétroversion ❑ S'assurer de la qualité des saisies et des appuis ❑ Avertir son partenaire en cas de fatigue ou de danger ❑ Donner au voltigeur le temps de se redresser, de se placer ❑ Participer au contrôle de la réception lors du démontage de la figure ❑ Attendre que le voltigeur soit au sol pour changer de position 	<p style="text-align: center;">LE VOLTIGEUR</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ S'assurer que la posture du voltigeur est stable et sécuritaire ❑ S'établir rapidement MAIS sans précipitation sur le porteur ❑ Avoir un projet d'action avant de s'engager dans la figure ❑ Chercher à élargir sa surface d'appui sur le porteur ❑ Conserver une posture tonique ❑ Rechercher un alignement segmentaire ❑ Fixer des points de repères extérieurs ❑ Renforcer les points de contacts avec le voltigeur ❑ Avertir , en cas de déséquilibre, et prévoir l'espace de réception ❑ Contrôler la descente ❑ Se préparer à l'action de réception
Aide et Parade peuvent être sollicitées à tout moment pour assurer ou renforcer la sécurité		

LES PRISES DE MAINS



JE PRATIQUE L'ACROSPORT EN SECURITE

Les règles d'or :

- J'enlève tous mes bijoux



- Je suis pieds nus ou en chaussettes



- Je ne fais pas mal à mes partenaires

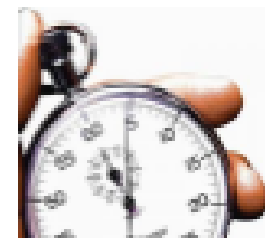


- Je grimpe « comme un chat ».



- Je contrôle ma descente.
Je descends « comme un chat ».

- Je ne porte pas trop longtemps : 3 à 5 secondes maximum.



- J'avertis mon partenaire lorsque j'ai mal pour démonter la figure tout de suite.

- Pour certaines figures, j'attends l'aide d'un camarade pour les monter.