

# Les Règles d'Or de la Sécurité en Acrosport

## Les Conditions de pratique

### LE MATERIEL

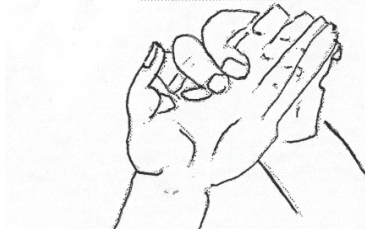
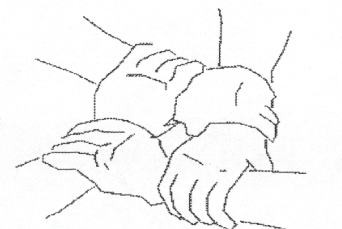
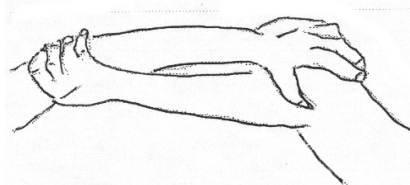
- ❑ praticable ou tapis juxtaposés, fixés ou en quinconce
- ❑ espace d'évolution suffisamment important pour chaque groupe de travail : 3 tapis pour 2 à 4 élèves

### LA TENUE

- ❑ Chaussons de gymnastique ou pieds nus
- ❑ Vêtements près du corps et non glissants
- ❑ Cheveux attachés
- ❑ Pas de bijoux , fermeture éclair....

## Les Placements et contacts

### LES PRISES DE MAINS



### LES ZONES D'APPUI SUR LE PORTEUR

#### Zones interdites

Le milieu du dos du partenaire

Le milieu de la cuisse du partenaire

#### 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 ...

## Les différents rôles

### LE PORTEUR

- ❑ 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

### LE VOLTIGEUR

- ❑ 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**