Les Règles d'Or de la Sécurité en Acrosport

Les Conditions de pratique

LE MATERIEL

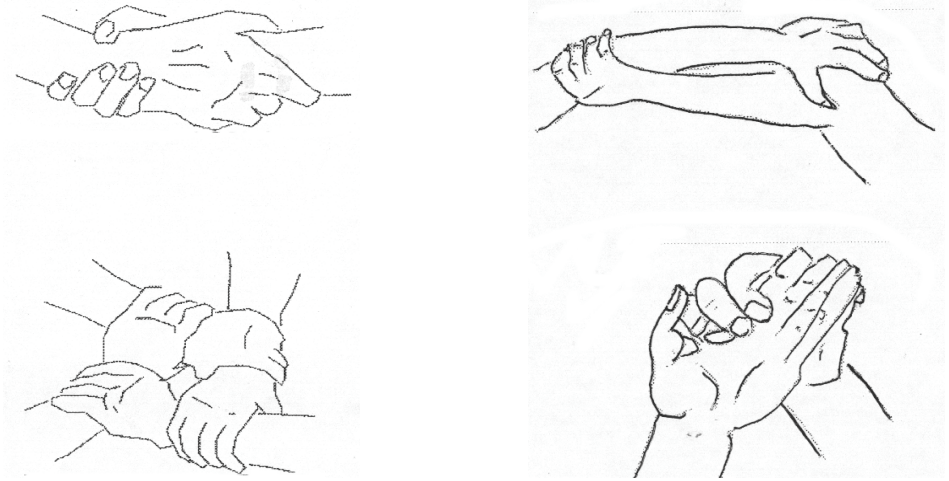
- praticable ou tapis juxtaposés, fixés ou en quinconce
- espace d'évolution suffisamment important pour chaque groupe de travail : 3 tapis pour 2 à 4 élèves

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