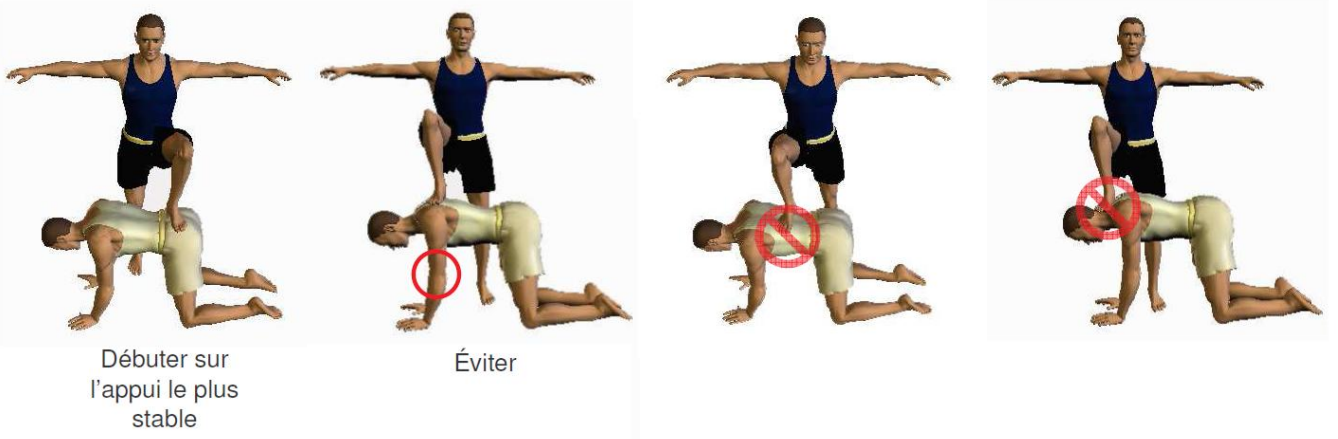


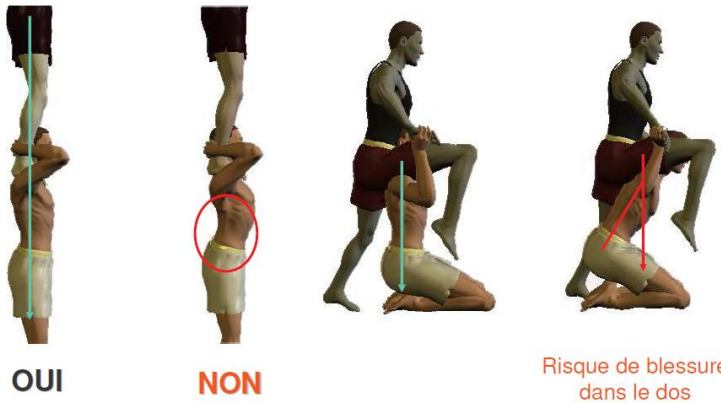
QUELQUES ELEMENTS DE SECURITE EN ACROSPORT

Lors du montage d'une pyramide



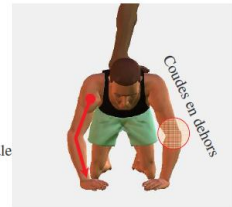
PORTEUR

Le placement du dos

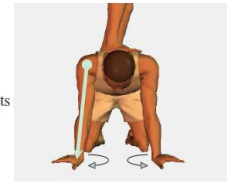


Verrouillage Épaules

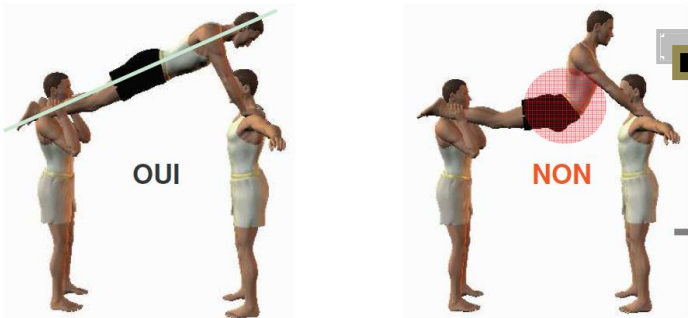
Les mains se regardent
Pas d'alignement poignet, coude épaule



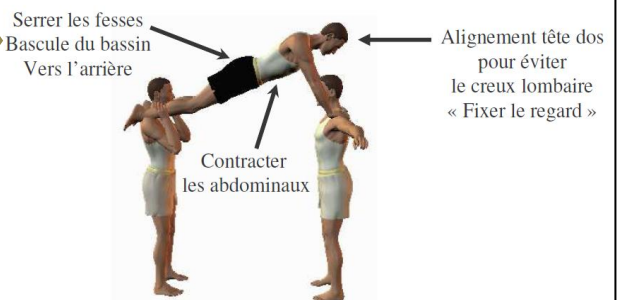
Pour verrouiller:
Rotation externe des segments
Rentrer les coudes
Baisser les épaules



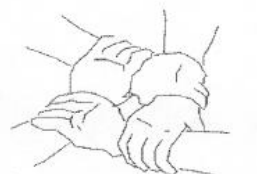
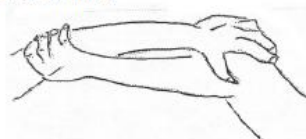
Gainage du voltigeur



La « recette » du gainage



LES PRISES DE MAINS



QUELQUES ELEMENTS POUR ETRE EFFICACE EN TANT QUE PAREUR

En tant que pareur, plusieurs éléments doivent être appréhendés afin d'être réellement efficace dans cette fonction :

- Être prêt et vigilant dès le début
- Se positionner de façon efficace et sécuritaire
- Adopter une posture « de force »
- Savoir sur quelles parties du corps intervenir en cas de déséquilibre

NIVEAU 1

« Présent mais pas vigilant »

- Bras le long du corps ou sur les hanches.
- Regarde ailleurs.



NIVEAU 2

« Présent mais pas efficace »

- Position des pieds en ligne sur le même plan que les épaules (équilibre instable).
- Positionné trop loin du voltigeur (se protège).



NIVEAU 3

« Peut freiner la chute »

- Regarde le gymnaste.
- Debout, prêt à intervenir.
- Pieds décalés et jambes légèrement fléchies (bonne stabilité).
- Positionnement en dehors de la trajectoire.



NIVEAU 4

« Peut prévenir la chute »

- Pieds décalés, jambe arrière en opposition.
- Position de force pour stopper le déséquilibre.
- Positionnement précis et assuré des mains sur le voltigeur.

