

# RÈGLES DE SÉCURITÉ

(pour affichage)

LE PORTEUR	LE VOLTIGEUR
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne pas porter trop longtemps de 3s à 10s.</li><li>• Adopter une position stable et sécuritaire.</li><li>• Rechercher la plus grande surface d'appui.</li><li>• Bien aligner le corps.</li><li>• Ne pas creuser le bassin.</li><li>• Avertir son partenaire en cas de fatigue ou de danger.</li><li>• Donner au voltigeur le temps de se placer.</li><li>• Participer au contrôle de la réception lors du démontage de la figure.</li><li>• Attendre que le voltigeur soit au sol pour changer de position.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• S'assurer que le voltigeur est stable.</li><li>• Se positionner rapidement <b>mais</b> sans précipitation sur le porteur.</li><li>• Savoir quoi faire avant de se placer dans la figure.</li><li>• Chercher des appuis larges sur le porteur.</li><li>• Conserver une posture tonique (dure).</li><li>• Rechercher un alignement du corps.</li><li>• Avertir en cas de déséquilibre.</li><li>• Prévoir l'endroit de réception.</li><li>• Contrôler la descente.</li></ul>

## LES PRISES DE MAINS



## LES ZONES D'APPUIS

Milieu du dos du partenaire	Milieu de la cuisse du partenaire	Genoux pliés	Bassin	Epaules
NON	NON	OUI	OUI	OUI