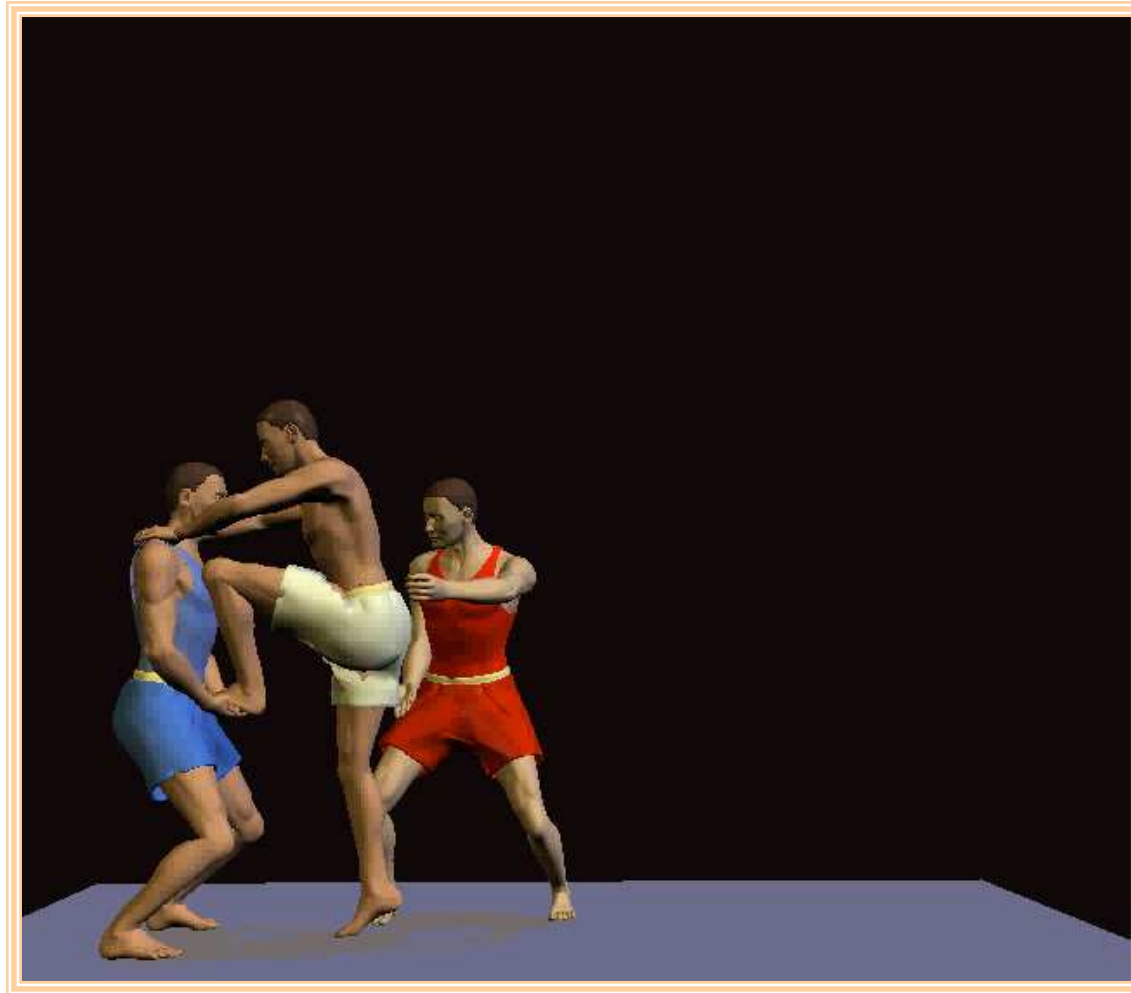
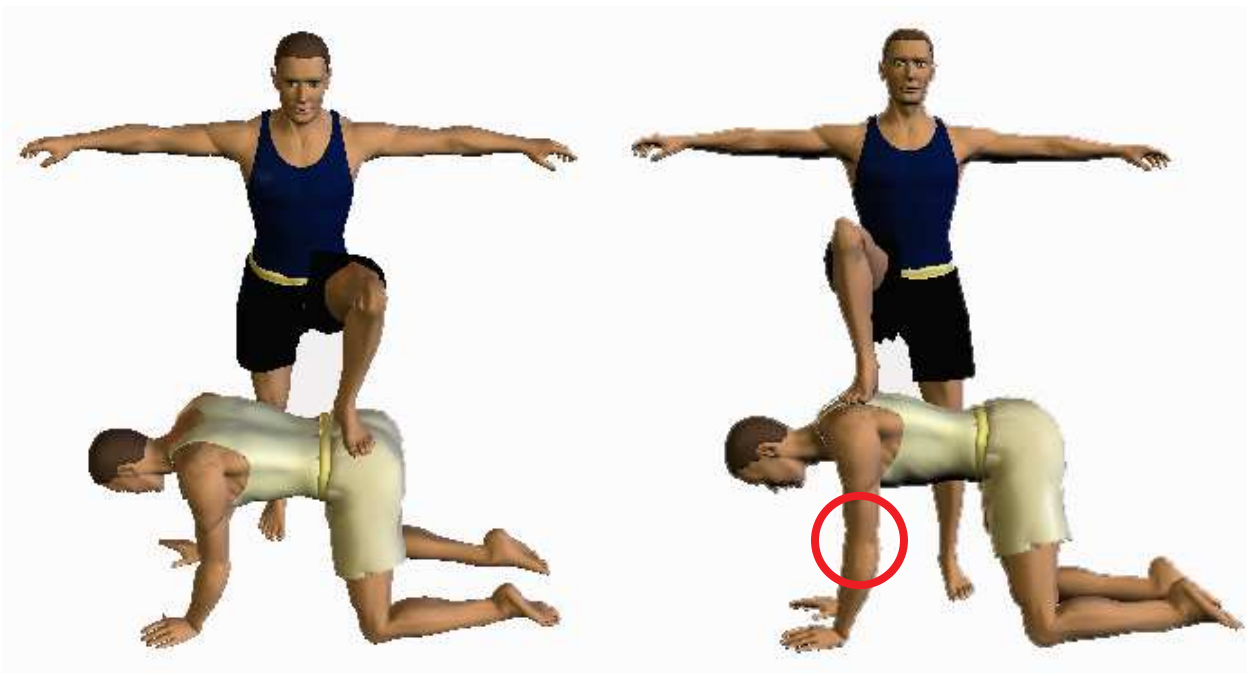


# STAGE FPC 2008/2009 ACROSPORT ET SECURITE



Thierry MIGNOT FPC 08-09

# Lors du montage d'une pyramide



Débuter sur  
l'appui le plus  
stable

Éviter



# PORTEUR

## Le placement du dos



**OUI**

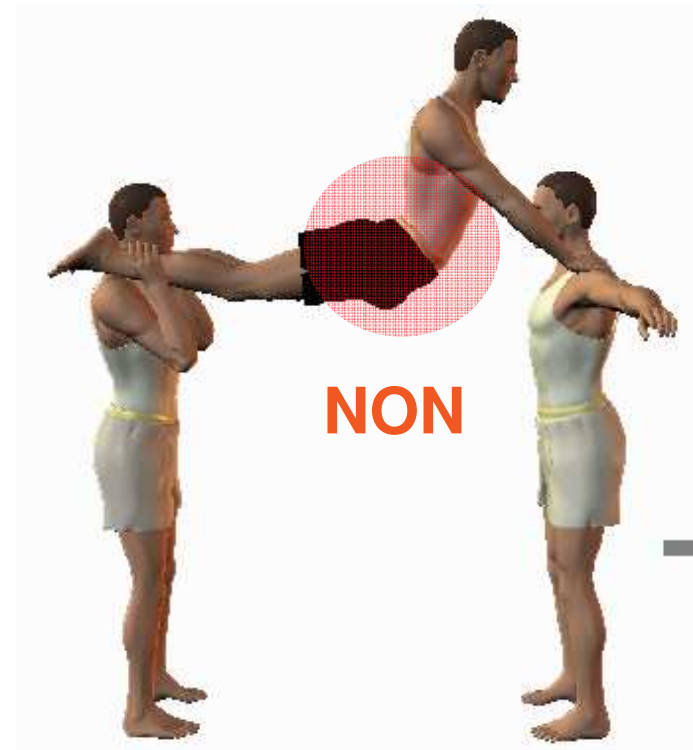
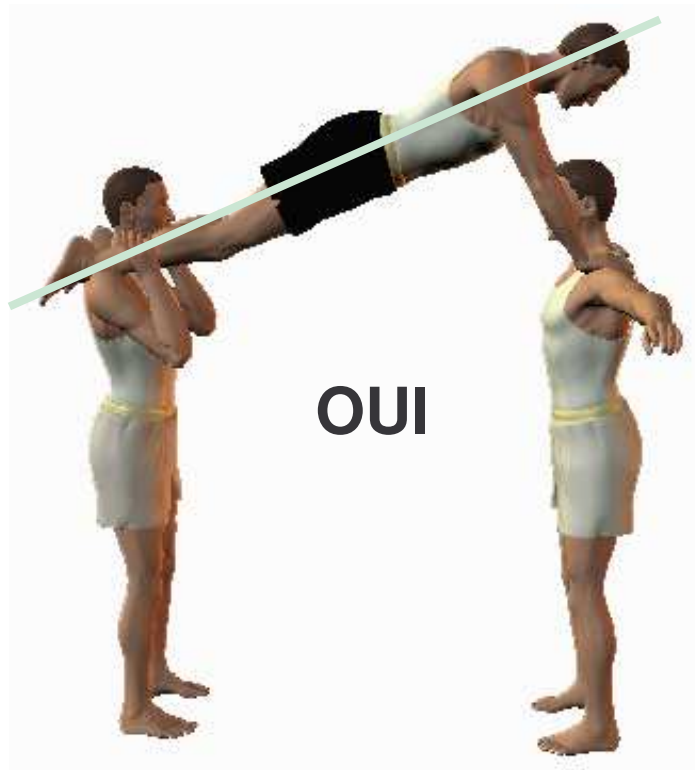


**NON**



Risque de blessure  
dans le dos

# Gainage du voltigeur

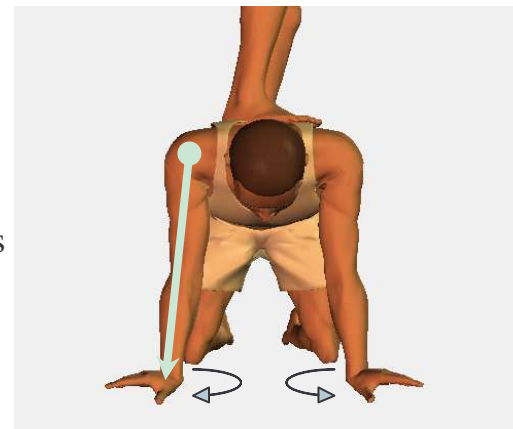


# Verrouillage Épaules

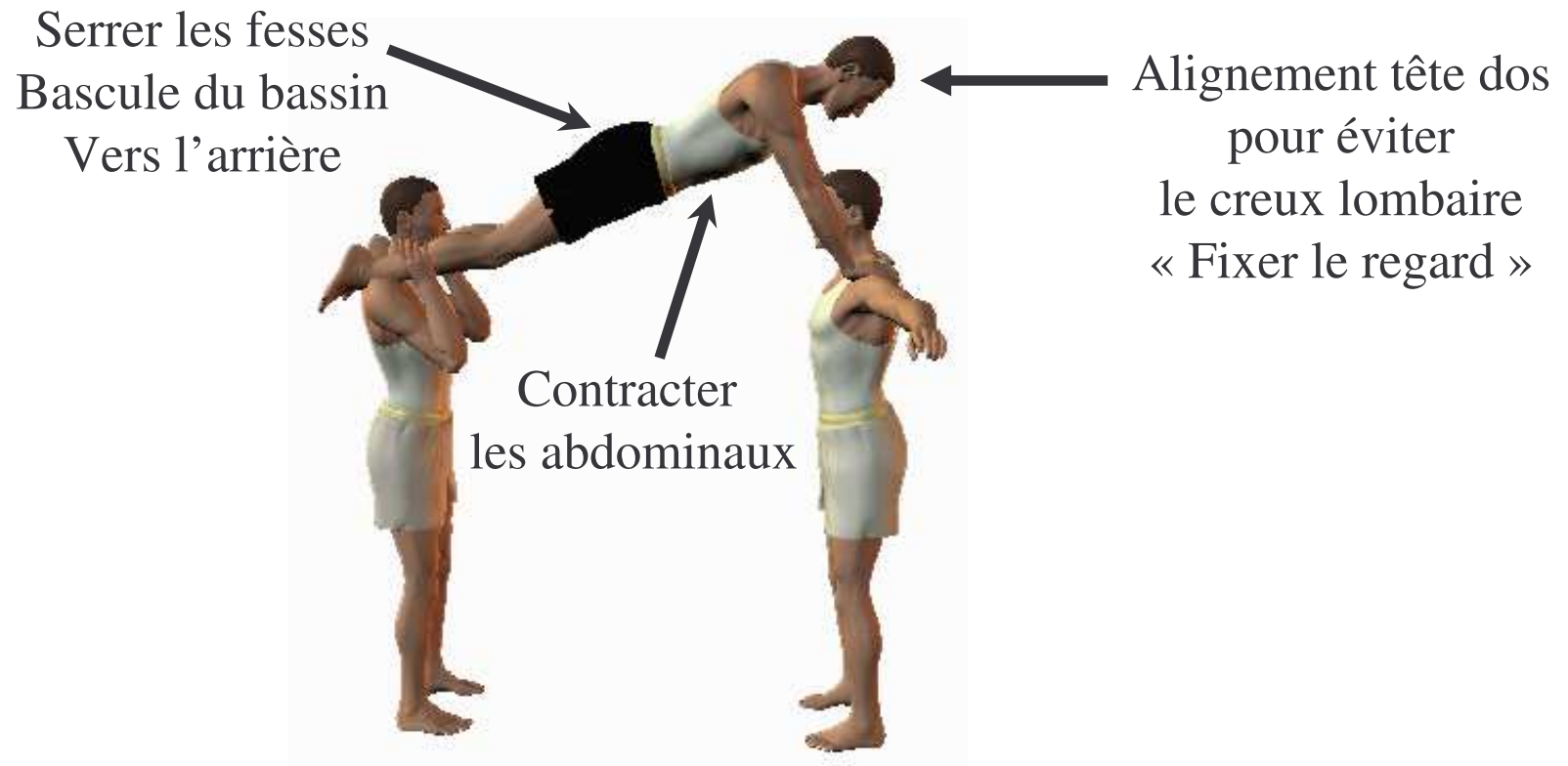
Les mains se regardent  
Pas d'alignement poignet, coude épaule



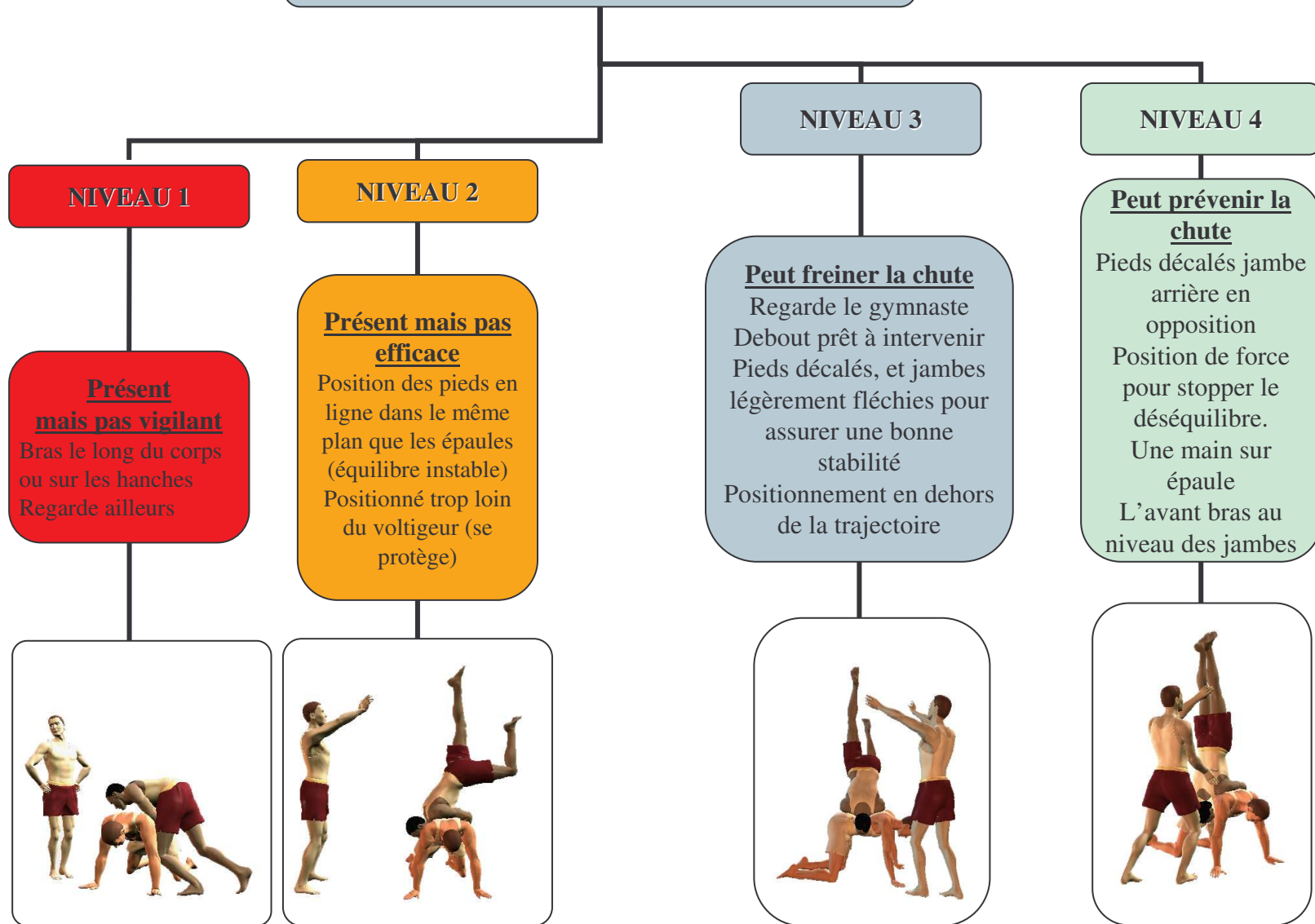
Pour verrouiller:  
Rotation externe des segments  
Rentrer les coudes  
Baisser les épaules



# La « recette » du gainage



# NIVEAUX D'HABILETE DU PAREUR



# PLACEMENT PARADE A.T.R

- Avant bras gauche placé en blocage au niveau des cuisses

- Main droite placée sous l'épaule pour éviter l'affaissement

