

Les positions

Il faut faire attention...

- Aux prises de mains



- Aux zones d'appuis du porté sur le porteur

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

Les règles d'or

Pour la **sécurité**, il faut penser à...

- ⇒ *se parler (« je suis prêt », « je monte », « je descends », « j'ai mal »...)* ;
- ⇒ *monter et descendre en douceur ;*
- ⇒ *ne pas garder une position trop longtemps.*

Pour l'**esthétisme**, il faut penser à...

- ⇒ *garder une position stable pendant trois secondes ;*
- ⇒ *garder le dos bien droit ;*
- ⇒ *garder les membres (bras ou jambes) tendus ;*
- ⇒ *garder la tête dans le prolongement du dos.*