

ES ECS

Travail par 2 :

Aide et parade au niveau du bassin.

L'aide se fait par l'arrière au moment de la montée sur les échasses.

L'enfant tient son camarade.

La parade se fait par l'arrière.

Le pareur, attentif, suit son camarade sans le tenir pour prévenir les chutes en arrière.

Pas d'intervention en cas de chute vers l'avant.

ROLA BOLA

Travail par 2 sur tapis :

Aide et parade au niveau du bassin.

Jamais sur les côtés.

L'aide se fait par l'arrière au moment de la montée sur le rola bola.

L'enfant tient son camarade et le lâche à sa demande.

La parade se fait par l'arrière.

Le pareur est attentif pour prévenir les chutes.

Ne pas essayer de rattraper un déséquilibre :
bien laisser les 2 pieds sur la planche et la
laisser glisser tranquillement.

Activités Sécurité composées

A partir du niveau 3.

Travail par 3 : voltigeur, porteur, aide et parade : communication permanente entre les 3 rôles pour éviter de se mettre en danger.

L'aide se fait à la montée et à la **descente** du voltigeur. L'aide lâche le voltigeur quand le porteur puis le voltigeur ont donné leur accord.

La descente se fait en **douceur avec l'aide**, sans sauter.

La descente de la figure se fait à l'inverse de la montée.

Les appuis du voltigeur ne sont jamais au niveau du ventre ou du milieu du dos.

Le pareur est attentif pour prévenir les chutes.

Pédale Sécurité aérobie

Travail par 2 :

Aide sur le côté au moyen d'une perche tenue à 2 mains, horizontalement par les 2 élèves, à hauteur de l'abdomen.

Le pareur, attentif, suit son camarade avec la perche pour qu'il puisse la saisir en cas de déséquilibre.