

## 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
				
<b>NON</b>	<b>NON</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>

## 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.