

# Acrobatie avec partenaire: Aider et assurer

L'aide et l'assurage font partie intégrante de l'acrobatie avec partenaire. La thématique étant prioritaire dans les dernières années du degré primaire, elle devrait donc être acquise par les élèves du secondaire I.

## Règles d'aide et d'assurage

- Les aides (actives) et pareurs (ou assureurs, en soutien) connaissent le déroulement du mouvement ainsi que les éventuelles situations à problèmes (pressentir, anticiper).
- Les aides et pareurs se tiennent près du corps de l'acrobate (rapprocher les centres de gravité).
- Les aides ont de bons appuis.
- La personne qui aide saisit avant que le mouvement commence.
- La personne qui aide garde son dos droit, ce sont les jambes qui effectuent le travail de levée ou de traction.
- Les aides et pareurs accompagnent le mouvement et y participent aussi avec leur tête.
- Les prises sont placées à chaque fois près du tronc.
- Les deux mains de l'aide ne doivent jamais être placées sur une articulation.
- L'appui se fait au niveau du bassin et des épaules, jamais sur les reins.
- La mission d'aide est terminée lorsque le mouvement est fini – quand la position est stabilisée.
- Les signaux (verbaux) doivent être discutés et établis au préalable.
- Les bijoux, montres et autres accessoires sont retirés, les cheveux attachés.



---

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO