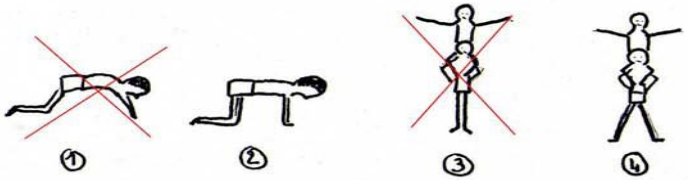
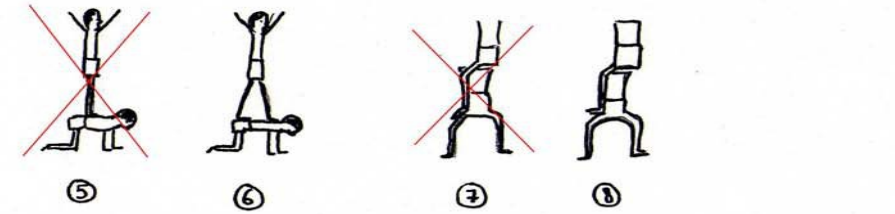
**Règles d'or** : - Ne pas faire mal, Ne pas laisser faire mal, Ne pas se laisser faire mal
- 4 appuis dangereux donc Interdits : la tête, le cou, le creux des reins et l'arrière de la cuisse.
- Utiliser les points d'appui autorisés et stables
- Monter et descendre doucement (comme un chat), ne pas sauter…
- Pas de bijoux, cheveux attachés. Pieds nus (hygiène !).

# Règles de sécurité

***Les ancrages au sol :***

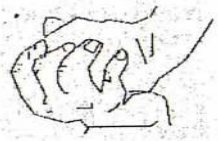



***Les points d'appui :***

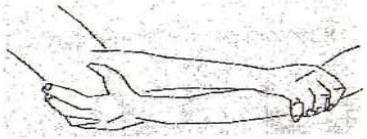


***Les prises de mains :***

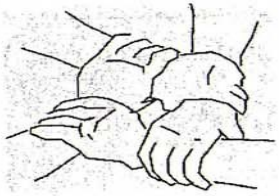
Contrôle réciproque au niveau des poignets



Contrôle poing sur main



Prise main sur coude



Prise à 4 mains

Prise de main utilisée pour les lancers ou les franchissements