



*Figures*

# ACROGYM

Avant de commencer, je dois bien m'échauffer  
(le coeur, les muscles et les articulations).

## LES REGLES D'OR

- ✚ Les figures doivent toujours être réalisées sur les tapis.
- ✚ Pour toutes les figures, un pareur est indispensable.
- ✚ Le voltigeur et le porteur doivent contracter les abdominaux et les fessiers pour que la figure soit stable et solide.
- ✚ Avant de monter, le voltigeur doit demander au porteur s'il est prêt.
- ✚ Le porteur ne doit jamais avoir le dos creux. Quelque soit la figure, le dos est toujours plat !!!
- ✚ Le voltigeur doit monter tranquillement avec l'aide du pareur et redescendre de la même manière.











































