



Thibault BESNARD

Salle de danse
Centre Sportif Jean Talbot

PRESENTATION GENERALE

L'acrobatie au sol vous permettra de découvrir et approfondir les techniques qui permettent de sauter, tourner, se renverser et réaliser des figures et enchaînements sur supports non dynamiques, mous, ou rigides.

Tous les types d'acrobatie pourront être envisagés, qu'il s'agisse de l'acrobatie percussive type gymnique et tumbling, ou de l'acrobatie souple type acro-danse ou parcours.

OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS:

Le cours s'organisera en 2 temps:

-Une préparation physique gymnique spécifique visant à la fois l'augmentation de la mobilité articulaire, le renforcement des chaînes musculaires, relatives à l'acquisition d'une bonne technique pour travailler « placé » et en sécurité.

--Une partie spécifique acrobatie au sol adaptée au niveaux de chacun.