



Thibault BESNARD

**Salle d'agrès**  
**Centre Sportif Jean Talbot**

## **PRESENTATION GENERALE**

La gymnastique est une discipline permettant de développer une condition et physique et un technique acrobatique importante. Dans ce cours, nous développerons les qualités gymniques et acrobatiques pour les réinvestir dans les disciplines issue du cirque que sont l'acrobatie aérienne et au sol.

L'acrobatie aérienne permettra de découvrir et approfondir les techniques qui permettent d'évoluer sur les agrès fixes que sont le tissu, le trapèze, le cerceau, les sangles et la corde.

L'acrobatie au sol visera l'acquisition de techniques permettant la réalisation de figures et enchaînements sur supports non dynamiques, mous ou rigides.

## **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 ou acrobatie aérienne au choix.