



Thibault BESNARD

Salle d'agrès
Centre Sportif Jean Talbot

PRESENTATION GENERALE

Le Hand-Stand est la discipline qui consiste à tenir et/ou se déplacer en équilibre renversé sur les mains avec un minimum d'effort.

À la frontière entre Cirque, Préparation Physique, et Yoga, ce cours vous permettra de découvrir de nouvelles sensations la tête en bas, d'améliorer votre concentration, et de développer/entretenir des qualités physiques entre souplesse et tonicité.

CONTENUS DU COURS

Chaque cours s'organisera autour de 3 axes:

- Un travail postural inspiré du yoga visant l'augmentation de la mobilité articulaire et un meilleur alignement indispensable pour acquérir une technique juste
- Une préparation physique spécifique permettant de renforcer les chaînes musculaires importantes pour progresser sur le long terme en toute sécurité.
- La partie spécifique « HandStand » permettant de découvrir et d'approfondir les techniques nécessaires au maintien de l'équilibre.