

EQUILIBRE SUR LE MAINS

DESCRIPTION

L'équilibre sur les mains est une discipline circassienne dérivée de l'acrobatie statique dont l'objectif principal est d'aligner le corps pour atteindre et maintenir un équilibre inversé. Cette pratique ne se réalise pas seulement de manière individuelle, mais elle sert également de base solide pour l'apprentissage d'autres disciplines corporelles, étant un complément idéal pour ceux qui souhaitent exploiter pleinement leur potentiel physique.

MÉTHODOLOGIE

- 1.Échauffement Progressif : Préparation physique avec des exercices de mobilité, de force et de flexibilité pour activer les épaules, le centre du corps et les poignets, tout en prévenant les blessures.
- 2.Travail de Conscience Corporelle : Exercices sensoriels pour identifier les centres d'équilibre du corps et comprendre l'alignement correct en position inversée.
- 3.Progression de l'Inversion : Développement progressif des équilibres (sur la tête, les coudes, les mains et une main), avec une assistance initiale suivie d'une pratique autonome.

Des séquences de répétition et un travail en binôme sont inclus pour renforcer la technique et favoriser la confiance.

OBJECTIF

- Maintenir un équilibre sur les mains aligné de manière autonome.
- Reconnaître et corriger de manière autonome les désalignements du corps.
- Réaliser différentes variantes de la position inversée avec sécurité et confiance.

Cette proposition vise à favoriser un apprentissage inclusif, où chaque élève progresse selon ses capacités, en évitant les postures forcées pouvant entraîner des blessures et en promouvant un environnement de coopération et de motivation constante.

QUE TRAVAILLERONS-NOUS ?

RENFORCEMENT INTÉGRAL PHYSIQUE ET MENTAL

- CONSCIENCE CORPORELLE
- COORDINATION
- FLEXIBILITÉ
- RÉSILIENCE
- PATIENCE
- FORCE

