

MAIN À MAIN ET PORTES ACROBATIQUES

DESCRIPTION

Le "main à main" ou les portés acrobatiques est une discipline circassienne pratiquée en duo, en trio ou en quatuor, où chaque membre remplit une fonction :

- La base : fournit stabilité, équilibre, sécurité et constitue le moteur des mouvements.
- L'agile : exécute des mouvements acrobatiques sur la base.

Cette discipline combine force, coordination, flexibilité et confiance mutuelle, favorisant la coopération et le travail d'équipe.

METHODOLOGIE

Concentre sur un apprentissage progressif à travers :

- Échauffement général et spécifique : exercices de mobilité, de force et de préparation commune pour éviter les blessures.
- Exercices de base au sol : techniques d'équilibre et transferts de poids pour renforcer la confiance.
- Travail de figures en hauteur : progressions de mouvements statiques et dynamiques avec l'appui de systèmes de sécurité (matelas, partenaires et longe de sécurité).

OBJECTIF

- Améliorer l'équilibre et l'alignement corporel en binôme.
- Développer la force et la coordination pour les figures statiques et dynamiques.
- Renforcer la confiance et la communication entre la base et l'agile.
- Réaliser des enchaînements fluides avec des mouvements de montée, de descente et de rotations contrôlées.
- Créer un vocabulaire physique et verbal entre l'agile et la base.

QUE TRAVAILLERONS-NOUS ?

Technique de base (base au sol) :

- Main avec pied, main avec main.
- Équilibres et transferts de poids.
- Montées en escalade et coréennes.
- Jeux icarien.

Technique intermédiaire (base levée) :

- Deuxième hauteur et mouvements dans l'espace.
- Rotations, timings et réceptions, rock and roll.
- Figures comme "Scot", main à main et "staff éducatifs".

Technique avancée :

- Rotations, ascenseur, "cascade", "courbette", "colombe".
- Extensions sur pied et main à main.
- Exercices dynamiques comme des saltos et "pacheska".
- Lancers de banquine.

