

AÉRIENS



Professeurs

Itziar, circassienne dès son plus jeune âge, formée en Espagne puis en France, organise ses séances en fonction des niveaux physiques et techniques selon les besoins et objectifs des élèves. Elle travaille dans l'enseignement et la scène du cirque depuis 20 ans. Elle saura vous motiver et vous faire sentir en confiance avec vos acquis, sans jugement et toujours en vous poussant à progresser selon vos capacités. Vous travaillerez autant des figures statiques ainsi que des figures en mouvement rotatif (spinning) et serez poussées, au fur et à mesure, à créer des combinaisons de mouvements appris afin de réaliser de mini « shows » pour que vous jugiez de votre progression. Itziar vous inspirera confiance et dynamisme, vous mettant à l'aise pour que vous atteignez vos plus grands rêves de performance, vous procurant les outils pour progresser et vous donnera les étapes et tips pour que vous puissiez atteindre vos objectifs en lien à une bonne base.

TARIFS

UNITAIRE: 25 € / SÉANCE

TRIMESTRE: 240 €

S'INSCRIRE

Qu'est ce que c'est ?

Cette discipline, très poétique, consiste à faire des acrobaties dans les airs, évoluant sur un ou plusieurs supports adaptés (répondant à des normes de sécurités très strictes) et avec une visée chorégraphique.

_LE TISSU C'est un agrès aérien qui demande une bonne condition physique car les figures se réalisent à la force des bras puis à l'aide de celle des jambes afin de s'enrouler tout en faisant des noeuds à plusieurs mètres du sol. Le tissu est, à différence de la corde lisse, plus élastique et doublé.

_LE CERCEAU Comme le nom l'indique c'est un cercle que l'on suspend, de la taille de son choix, avec lequel nous effectuons des figures statiques ou bien en tournant. Il peut être accroché par un ou plusieurs points d'accroche permettant de réaliser des figures tous seuls ou à plusieurs.

_LE TRAPÈZE Barre horizontale suspendue par deux cordes à ses extrémités et s'utilisant avec ou sans ballant. Il existe de nombreuses disciplines de trapèze comme le trapèze-danse, le trapèze fixe, le trapèze ballant, le trapèze volant et le trapèze Washington. On peut l'effectuer seuls ou à plusieurs.

Sa pratique implique force, coordination et souplesse. Mais il n'est pas nécessaire d'avoir une condition physique importante d'emblée. C'est la pratique en cours, qui vous permettra d'atteindre ce dont vous avez besoin pour progresser : la compréhension, la force, la confiance, la souplesse, le gainage, etc ...

Procurant des sensations fortes, ce sport tient également sa réputation de la beauté et de la fluidité des mouvements.

Déroulé du cours

Les cours d'aériens sont adaptés à chaque profil d'élève et niveau selon les objectifs personnels et collectifs. Ils sont 100% adaptés à votre condition physique, niveau et envies. Nos cours sont exercés en tenant compte du respect scrupuleux des normes de sécurité pour cette pratique (accroches, tapis, matériel, pédagogie).

Les cours sont structurés de la façon suivante :

- 30 min d'échauffement, renforcement et étirement
- 1 h 10 min de technique sur les agrès
- 5 min d'étirement final