

Planning Formations des Cadres – 2022 : MSAAn ACRO

	dimanche 11/09	dimanche 18/09	dimanche 25/09	
08h45-09h	Séance d'accueil			08h45-09h
09h-09h30	Les disciplines acrobatiques et leurs spécificités		Chorégraphie	09h-09h30
09h30-10h				09h30-10h
10h-10h30	Composition d'un exercice		Le partenaire – impact psychologique	10h-10h30
10h30-11h				10h30-11h
11h-11h30		Renforcement musculaire	Le partenaire	11h-11h30
11h30-12h	Bases biomécaniques			11h30-12h
12h-12h30				12h-12h30
12h30-13h				12h30-13h
13h-13h30		Sécurité active et passive <i>Module obligatoire</i>	Motion / transitions de base	13h-13h30
13h30-14h	Les différentes prises			13h30-14h
14h-14h30				14h-14h30
14h30-15h				14h30-15h
15h-15h30	Les portés statiques	Les portés dynamiques	Les éléments individuels	15h-15h30
15h30-16h				15h30-16h
16h-16h30				16h-16h30
16h30-17h				16h30-17h
17h-17h30				17h-17h30
17h30-18h				17h30-18h
18h-18h30				18h-18h30
18h30-19h				18h30-19h
19h-19h30				19h-19h30
19h30-20h				19h30-20h