



Vous aimez évoluer au rythme de la musique, grimper sur les épaules de votre partenaire et exécuter des acrobaties ?

La Gymnastique Acrobatique est un mélange d'acrobaties et de chorégraphies réalisées individuellement et collectivement. La chorégraphie, réalisée en musique, renforce la dimension artistique de cette discipline.

Cette discipline permet de développer la confiance en soi ainsi qu'un sens artistique. Les exercices sont effectués sur un praticable similaire à la Gymnastique Artistique qui mesure 12 mètres sur 12. Cette discipline nécessite de la force, de la souplesse, de l'agilité ainsi que des qualités acrobatiques.

La réalisation de pyramides fait la spécificité de cette discipline. Il en existe deux types : les pyramides statiques (les partenaires sont en contact permanent et maintiennent des positions variées) et les pyramides dynamiques (la création d'un envol permet la réalisation de rotations aériennes du gymnaste voltigeur).