

# Gymnastique Acrobatique

*Dite : Gym acro*

Possédant une longue expérience dans l'activité en tant que pratiquant et presque 10 années à l'enseigner sur Marseille, je vous propose de découvrir cette discipline gymnique peu connue du grand public, valoriser et développer vos propres capacités physiques et sportives sans jamais oublier qu'un bon apprentissage passe par le plaisir dans la pratique. Il n'y a pas de notion de compétition, mon objectif est de vous faire progresser individuellement et collectivement tout au long de l'année.



**Alexis Lelièvre**  
**Educateur sportif diplômé d'Etat**  
**(BE, BPJEPS)**  
**[lelievrealexis@hotmail.com](mailto:lelievrealexis@hotmail.com)**



## L'activité en quelques mots :

Activité gymnique artistique mélangeant gymnastique, cirque et danse. Elle consiste en la pratique de figures acrobatiques au sol, d'enchaînements de portés à plusieurs et d'acrobaties ainsi que des sauts sur un thème musical. Le travail des sauts et franchissements se fait avec du matériel pédagogique spécifique adapté du type cheval d'arçons, trampoline, gros matelas de réception, tapis et divers modules gymniques.

Cette discipline très complète favorise la motricité, l'équilibre, l'agilité, la souplesse, la coordination et la coopération. Les séances se déroulent dans une bonne ambiance de travail, les progrès sont rapides et significatifs ce qui encourage beaucoup les pratiquants.