

FORMATION ACROBATIE



SAMEDI 17 ET DIMANCHE 18 JANVIER 2026



INTERVENTION DE CYRIL VIEU

ANCIEN GYMNASTE DE L'ÉQUIPE DE
FRANCE, PRÉPARATEUR
ACROBATIQUE DE L'ÉQUIPE DE
FRANCE NATATION ARTISTIQUE
DEPUIS 2020.



STRASBOURG



GRATUIT

WWW.LGE-NATATION.FR



PROGRAMME

ACROBATIE



WWW.LGE-NATATION.FR

SAMEDI 17 ET DIMANCHE 18 JANVIER 2026

Samedi 17 janvier 2026

9h45 – 10h45 : en salle – bases de la codification

10h45 – 12h : travail des acrobaties de base

12h00 – 12h30 : questions

12h30 – 14h00 : pause

14h00 – 15h30 : travail à sec

16h00 – 17h30 : travail dans l'eau sur les acrobaties du CNAHN

17h30 – 18h00 : échanges

Dimanche 18 janvier 2026

9h00 – 10h00 : en salle – évolution des acrobaties au fil de la saison

10h00 – 11h30 : travail à sec préparatoire aux acrobaties (voltigeuses)

11h30 – 13h00 : pause

13h30 – 14h00 : échanges

14h00 – 16h00 : travail dans l'eau des acrobaties

16h00 – 16h45 : débriefing de clôture

INSCRIPTION

