

# Contenu pédagogique

La programmation intègre une phase d'adaptation indispensable au bon déroulement des phases d'acquisitions.

- Adaptation anatomique:  
Travail d'adaptation des tissus conjonctifs afin de répondre aux contraintes dû à la pratique.
- Près requis:  
Suite de l'adaptation anatomique mais cette fois ci en terme d'amplitude articulaire active et de force.

La programmation est fondée sur l'acquisition des différentes capacités et des différents mouvements.

#### **LOCOMOTION**

marcher  
courir  
bouger  
sauter  
grimper  
Floor works  
(Tout moyen)

#### **MANIPULATION**

souslever  
transporter  
lancer  
attraper  
manipuler  
(Tout objet)

#### **EQUILIBRE**

Balancing  
Hand balancing  
Acrobatie

#### **CREATION**

improviser  
jouer  
Créer  
Inventer

# Exemple de programmation

	sept	oct	nov	dec	jan	fev	mars	avril	mai	juin	juil	août
	locomotion	Equilibre	Manipulation	Locomotion	Equilibre	Manipulation	Locomotion	Equilibre	Manipulation	Locomotion	Equilibre	Manipulation
Jour 01	Locomotion Equilibre	Equilibre Manipulation	Manipulation Locomotion	Locomotion Equilibre	Equilibre Manipulation	Manipulation Locomotion	Locomotion Equilibre	Equilibre Manipulation	Manipulation Locomotion	Locomotion Equilibre	Equilibre Manipulation	Manipulation Locomotion
Jour 02	Locomotion Manipulation	Equilibre Locomotion	Manipulation Equilibre	Locomotion Manipulation	Equilibre Locomotion	Manipulation Equilibre	Locomotion Manipulation	Equilibre Locomotion	Manipulation Equilibre	Locomotion Manipulation	Equilibre Locomotion	Manipulation Equilibre
Jour 03	Locomotion Equilibre Manipulation	Equilibre Manipulation Locomotion	Manipulation Locomotion Equilibre	Locomotion Equilibre Manipulation	Equilibre Manipulation Locomotion	Manipulation Locomotion Equilibre	Locomotion Equilibre Manipulation	Equilibre Manipulation Locomotion	Manipulation Locomotion Equilibre	Locomotion Equilibre Manipulation	Equilibre Manipulation Locomotion	Manipulation Locomotion Equilibre
Jour 04	Locomotion Equilibre	Equilibre Manipulation	Manipulation Locomotion	Locomotion Equilibre	Equilibre Manipulation	Manipulation Locomotion	Locomotion Equilibre	Equilibre Manipulation	Manipulation Locomotion	Locomotion Equilibre	Equilibre Manipulation	Manipulation Locomotion
Jour 05	Locomotion Manipulation	Equilibre Locomotion	Manipulation Equilibre	Locomotion Manipulation	Equilibre Locomotion	Manipulation Equilibre	Locomotion Manipulation	Equilibre Locomotion	Manipulation Equilibre	Locomotion Manipulation	Equilibre Locomotion	Manipulation Equilibre
Jour 06	Locomotion Equilibre Manipulation	Equilibre Manipulation Locomotion	Manipulation Locomotion Equilibre	Locomotion Equilibre Manipulation	Equilibre Manipulation Locomotion	Manipulation Locomotion Equilibre	Locomotion Equilibre Manipulation	Equilibre Manipulation Locomotion	Manipulation Locomotion Equilibre	Locomotion Equilibre Manipulation	Equilibre Manipulation Locomotion	Manipulation Locomotion Equilibre