

# Cours adultes - Bloc

Module découverte, gestuelle et progression



MANIAK

Module de progression en bloc destiné aux débutants et aux intermédiaire (de 5c à 6c max). Le but est de comprendre les moyens de progressions, mais aussi l'amélioration de la gestuelle en bloc.

## Pré requis

- 5c à 6c bloc
- Avoir envie de progresser en bloc
- Pouvoir chuter en bloc

## Organisation :

4 séances de 1h30 sur 4 semaines consécutives. Les séances sont données 2 fois sur la semaine pour qu'un client ne sachant pas venir à un des deux jours puisse venir à l'autre jour.

Groupe de 8 max. S'inscrire au jour désiré la semaine d'avant.

Pas d'obligation d'assister à tous les fours

## Éphémérides :

<b>LUNDI 20h-21h30</b>	04 / 02		11 / 02		18 / 02		25 / 02	<b>moniteur : Nico</b>
<b>JEUDI 19h-20h30</b>	07 / 02		14 / 02		21 / 02		28 / 02	<b>moniteur : Martin ou Nico</b>

 **Prix du module**

**40€ + 4 entrées à la salle**

 **Accès illimité à tous les modules**

**Abonnement Premium : 90€ / mois**

## Contenu des séances :

### Séance 1 : Les bases du blocs : Préhension, pose de pieds et introductions aux différents types de mouvements

- Rappel de sécurité
- Explication de l'importance de l'échauffement + comment réaliser un bon échauffement
- Échelle des cotations + Risque, difficulté, complexité
- Travail de bloc et optimisation
- Bloc école : talons, croisé, jeté, ...
- Étirements

### Séance 2 : Les forces, le centre de gravité et les sensations

- Rappel sur la leçon précédente (5min max)
- Echauffement (4 à 5 blocs)
- Orientations des prises et recherches des méthodes
- Quelques jeux avec accessoires (balles dans les mains, gants de toilette, lien pieds-main) si on arrive à avoir ça ?
- (Étirement)

### Séance 3 : Les Mouvements aléatoires et l'optimisation de son effort

- Rappel sur la leçon précédente (5min max)
- Echauffement (4 à 5 blocs)
- L'art du déséquilibre maîtrisé
- Optimisation de l'effort dans le blocs
- Étirements

### Séance 4 : initiation à la progression

- Comment faire pour progresser (explication par le moniteur) : qu'est ce que la force, le volume, la rési courte, le pan, pan gullich, accessoires d'entraînement, sports complémentaires, etc
- Séance de bloc en série
- Séance de force et "tour du monde"
- Étirements et débriefing

Pour le team Maniak, Nicolas M. Fondateur

#### Infos pratiques

**Personnes de contact:** Damien Dusart

**Contact:** 0476927135 - damien@maniak.club

**Adresse:** Avenue Jean Monnet 13 - 1400 Nivelles

