

CLUB HIP-HOP

Animation : Fred Hocquart

Référente : Valérie Schencker - 06 71 90 70 19

Si vous avez une bonne paire de baskets, un pantalon bien ample et une tête bien solide, vous êtes prêts pour découvrir la danse et la culture Hip Hop! Et si la danse Hip Hop se mélangeait à la danse contemporaine? C'est exactement le défi que s'est donné l'association... Un spectacle de fin d'année permet ainsi de mettre en valeur le travail des jeunes concernés.

TRAINING POIDS DU CORPS

Le but de cette discipline est d'acquérir de meilleures positions dans la vie de tous les jours, de travailler les groupes musculaires utiles au quotidien. Ces séances peuvent être dispensées à un large public de 14 ans à tout âge.

C'est une méthode composée d'exercices cardio, de mouvements répétitifs basés sur des exercices divers.

Un matériel basique tels que cordes à sauter, poids en tout genre (fonte type muscu, pneus de tracteur), tapis, bancs sont nécessaires.

Une séance type se déroule de la manière suivante:

- course d'échauffement afin de monter doucement le rythme cardiaque pour préparer le corps aux exercices à suivre :
- ateliers divers tels que:
 - corde à sauter
 - pompes
 - soulevé de poids (banc, chaises etc...)
 - tractions
 - travail des triceps (sur 2 bancs, au sol etc,,)
 - squat (avec ou sans lest)
 - gainage
 - montée et descendre à un obstacle ou escaliers
 - saut latéraux

Tout cela sous forme de circuits, par répétition adaptée à chaque public et sans pause.

Et bien sûr, en fin de séance : étirement et retour au calme afin de ne pas brusquer les muscles et faire redescendre la fréquence cardiaque.