



# STAGE MÂT CHINOIS

10 & 11 FÉVRIER 2024

STAGE ANIMÉ PAR GABRIEL RAINJONNEAU

**PUBLIC ADULTES ET JEUNES DES 16 ANS  
TOUS NIVEAUX SI MOTIVATION SANS FAILLE !**

Sam 10 février de 10h à 13h et de 15h à 18h  
+ Dim 11 février de 13h à 16h  
dans les locaux de l'Art d'en Faire  
4 rue de Soulège - 072630 Joyeuse

Tarif 80€ + licence et adhésion

Infos - [gabriel@ciedescieuxgalvanises.fr](mailto:gabriel@ciedescieuxgalvanises.fr)  
Inscriptions - [www.lartdenfaire.com](http://www.lartdenfaire.com)

COPYRIGHT - VANESSA CHAMBARD

Véritable défi à la gravité, le mât chinois est tantôt notre allié, tantôt notre meilleur ennemi. Ça tire ici, ça pousse là : comment tenir, mais surtout comment bouger !?

Ce stage inclura un travail sur différentes montées, des figures dynamiques et statiques ainsi que des enchaînements. Tout le long du stage nous essaierons de rechercher la fluidité qui fera dépasser à vos mouvements le simple tour de force. Nous chercherons également comment économiser nos forces et se sentir chez soi... à 5 mètres de haut !

**Stage tous niveaux** - Le contenu du stage est adaptable en fonction des attentes et des acquis des participant-e-s.

**Prérequis** - Aucun niveau technique particulier n'est attendu tant que le/la participant-e fait preuve d'une motivation et d'une implication suffisante ! Néanmoins une bonne condition physique est nécessaire et des bases en acrobatie au sol et/ou en aérien (trapèze tissus, corde...) sont un plus.

**Matériel** - Prévoir un collant et un pantalon solide (jean large, kimono,...) ainsi que deux t-shirt à manches longues bien couvrants et près du corps. Chaussures à semelles souples, l'idéal étant la semelle en caoutchouc type art martiaux.