



## Acrobaties pour danseurs professionnels

Cours, séminaires et consultation en alignement postural et les mouvements acrobatiques

*Paragym est une entreprise ayant pour but de promouvoir l'importance de l'alignement postural et la conscience corporelle dans la pratique des mouvements acrobatiques. La technique acrobatique développée par Paragym offre un enseignement professionnel respectant les limites sécuritaires de l'anatomie et de la physiologie des participants.*

### À propos de notre démarche...

Ayant sondé des danseurs issus de différentes écoles professionnelles en danse, nous en sommes venu à la conclusion que certains aspects étaient absents ou peu développés lors de leur formation. **Paragym a conçu un entraînement pour répondre aux besoins spécifiques des danseurs en acrobatie.** Entre autre, nous offrons un entraînement des systèmes énergétiques responsables de la puissance, une progression efficace d'inversion de la ligne verticale et une technique précise de mouvements rotatoires et aériens; pour ne nommer que ceux-là.

Nous avons remarqué que les compétences physiques demandées sont tirés d'une variété de domaines acrobatiques. Conséquemment, les mouvements que nous enseignons sont aussi inspirés de disciplines variés; tel que **la gymnastique artistique, le breakdance, le cirque, le Parkour et les arts martiaux acrobatiques.**

Depuis l'automne 2007 nous avons créé un cours spécifiquement adapté pour les danseurs. Ces derniers sont amenés à travailler avec des méthodes visant l'intégration progressive des **mouvement gymniques propre à l'acrobatie de rue et au métier du danseur.**

### Ce que nous enseignons...

- conditionnement en puissance et en flexibilité active
- Équilibre sur les mains en positions variées
- techniques de porté 2x2 et 3x3 du genre acrobatique
- mini-séquences de mouvements acrobatiques au sol
- méthode progressive et sécuritaire des mouvements rotatoires et aériens
- exemples de mouvements dynamiques: renversement arrière, roue sans mains, salto arrière (gymnastique artistique); les réceptions de saut avec roulades (Parkour); windmills, freezes (breakdance); butterfly spins (les arts martiaux acrobatique)

### De quoi s'inspire Paragym? Sur quoi est basée sa méthode?

- Les Chaînes Musculaires et Articulaires G.D.S.
- L'éducation somatique de Feldenkrais et la Technique Alexander
- Muscle Activation Techniques (MAT)
- La mise en forme fonctionnelle des maîtres-entraîneurs comme Paul Chek et Charles Poliquin
- Les enseignements de Roland Carrasco, une sommité en gymnastique artistique
- Les méthodes d'intégration de la Gymnastique sur table TCP
- La liberté d'esprit inspirée des mouvements acrobatiques libres du Parkour/Freerunning et du breakdance

### À propos du Fondateur

Drew Joffre a commencer la pratique de la gymnastique artistique tardivement à l'âge de 15 ans, ce fût le coup de foudre, il s'est entraîné de façon assidue 20 heures/semaines durant 6 ans. Il a fait parti du programme sport étude au centre National et s'est rendu jusqu'au niveau compétitif inter-provincial. Suite à une blessure sa carrière compétitive a dû prendre fin, mais sa passion pour le mouvement n'a jamais diminué et il s'intéresse aujourd'hui aux techniques propres aux mouvements acrobatiques exécutés sur le terrain réel (sans matelas de réception). D'un forte inclinaison scientifique, il a fondé sa propre méthode qui se base sur plusieurs grand maître dans le monde thérapeutique, en entraînement sportif et de diverses disciplines acrobatiques. Depuis quelques années, il poursuit une formation en Chaînes Musculaires GDS, dont il est aussi traducteur officiel.

### Pour de plus ample informations communiquer avec :

#### Drew Joffre

Fondateur et entraîneur chef de Paragym

**www.paragym.com**

2040 Alexandre-deSève, 3e étage

4265 Papineau, 3e étage

info@paragym.com

(514) 527-4950

---

**Soucieux de servir les « artistes-athlètes » du mouvement aux meilleurs de ses compétences, Paragym accueillera avec joie vos commentaires et suggestions.**