

La suspension, une pratique de la présence

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 26205588F — Mise à jour : 17 avril 2026

Organisme responsable : RHIZOME

Contenu

Objectifs

- Développer sa ténacité et augmenter ses capacités d'évolution en suspension.
- Savoir respirer dans l'effort.
- Être capable, en situation d'effort intense, d'identifier et de préserver une ou plusieurs zones musculairement relâchées.
- Savoir sentir et repérer les difficultés rencontrées dans un parcours en suspension et être capable de rester à leur contact quelques instants.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Métiers associés

L1101 — Animation musicale et scénique

L1103 — Présentation de spectacles ou d'émissions

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2269283	Présentiel	Inzinzac-Lochrist	07/07/2026	11/07/2026

Source : GREF Bretagne #26205588F