

Tricking



Le tricking est une **discipline artistique** tirée des arts martiaux et de la gymnastique.

Cette discipline va consister en un **enchaînement de figures acrobatiques** empruntant à ces deux univers, des coups de pieds/poings des arts martiaux aux saltos de la gymnastique.

Les origines diverses du tricking lui ont permis de se décomposer en **plusieurs sous-catégories**.

- Ainsi, des pratiquants pourront **avoir un style axé davantage sur la gymnastique** en négligeant les coups de pieds
- tandis que **d'autres seront fondamentalement martiaux** et pourront utiliser diverses armes de compétition (nunchaku, katana, bâton, etc...) pour faire vivre leur style.



Le tricking est une **discipline extrême**, basée sur **l'auto-gestion** de sa pratique mais également sur le **partage entre les pratiquants**.

Elle développe un ensemble d'atouts considérables pour son pratiquant :

- la confiance en soi,
- l'écoute de son corps,
- la persévérance.

