

NOUVEAU!

CHEERLEADING



L'activité proposée comprendra différentes techniques de base en danse, gymnastique et circuits afin de permettre aux participants de vivre une expérience remplie de défis sécuritaires et amusants. Avec plus d'une séance, il y aura possibilité de travailler sur une chorégraphie.

FORMULES OFFERTES

ÉCOLES PRIMAIRES ET SECONDAIRES

Quand ? Cours d'éducation physique, heure du dîner, après les heures de classe.

Durée ? Minimum 45 minutes

Nombre de cours ? À votre convenance

Ratio ?

1 entraîneur pour 15 élèves.

2 entraîneurs 16 à 26 élèves.

Adaptable au niveau préscolaire ? oui

Endroit ? Intérieur et extérieur (sur le gazon)

Matériel nécessaire à fournir

Minimalement petits tapis de gymnastique

Déroulement

- Présentation vidéo d'une routine de haut niveau
- Réchauffements (adapté selon l'âge)
- Division de la classe en sous-groupes (rotations)
 - Pyramides (montées)
 - Gymnastique au sol
 - Parkour et sauts
- Retour sur l'activité en grand groupe

SERVICE DE GARDE

Quand ? Matin, dîner, après les classes et lors des journées pédagogiques.

Durée ? Minimum 45 minutes

Nombre de cours ? À votre convenance

Ratio ?

1 entraîneur pour 15 élèves.

2 entraîneurs 16 à 26 élèves.

Adaptable au niveau préscolaire ? oui

Endroit ? Intérieur et extérieur (sur le gazon)

Matériel nécessaire à fournir

Minimalement petits tapis de gymnastique

Déroulement

- Présentation vidéo d'une routine de haut niveau
- Réchauffements (adapté selon l'âge)
- Division de la classe en sous-groupes (rotations)
 - Pyramides (montées)
 - Gymnastique au sol
 - Parkour et sauts
- Retour sur l'activité en grand groupe

** Si plus de temps (pédagogiques, création d'une mini routine avec tout le groupe**