

ACTIVITÉS D'INITIATION

Le Réseau du sport étudiant du Québec Laurentides-Lanaudière propose à ses membres affiliés des secteurs primaire et secondaire un accompagnement professionnel dans l'organisation d'activités physiques avant, pendant ou après l'école, et ce, afin de permettre aux jeunes de bouger dans le plaisir et de façon sécuritaire.



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.

PROGRAMMES D'INITIATION OFFERTS

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

Endroit: Intérieur et extérieur (sur le gazon)

Matériel nécessaire à fournir: Minimalelement l'école doit fournir des petits tapis de gymnastique

	INITIATION À L'UNITÉ	INITIATION RÉCRÉATIVE	INITIATION PARASOLAIRE
Nombre de cours	1 cours	4 cours	10 cours
Durée des cours	60 à 90 minutes	60 à 120 minutes	60 à 120 minutes
Déroulement	<ol style="list-style-type: none">Échauffement (adapté selon l'âge)Division de la classe en sous-groupes (rotations)<ul style="list-style-type: none">• Pyramides (montées)• Gymnastique au sol• Parkour et sautsRetour en grand groupe	<ol style="list-style-type: none">Échauffement (adapté selon l'âge)Pratique de certains éléments du cheerleading (sauts, danse, stunt, pyramide, gymnastique)Changement des éléments pratiqués chaque coursDémonstration des apprentissages à la fin du 4e cours.	<ol style="list-style-type: none">Échauffement (adapté selon l'âge)Développement des techniques de bases du cheerleading.Apprentissage d'une routine complète de cheerleading.Participation au festival de cheerleading afin de présenter les routines.

Degrée	Ratio	Note
Préscolaire	Maximum 18 élèves-athlètes	Un assistant fourni par l'école est obligatoire
Primaire 1er cycle	Maximum 18 élèves-athlètes	Un assistant fourni par l'école est obligatoire
Primaire 2e cycle	Maximum 30 élèves-athlètes	Un assistant fourni par l'école est obligatoire (groupe de 20+)
Primaire 3e cycle	Maximum 30 élèves-athlètes	Un assistant fourni par l'école est obligatoire (groupe de 20+)
Secondaire	Maximum 30 élèves-athlètes	Un assistant fourni par l'école est obligatoire (groupe de 20+)