

PROGRAMMES PARASCOLAIRES

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 développer leur habiletés dans le plaisir et de façon sécuritaire.



Le parascolaire favorise l'évolution et la progression des élèves, devenant ainsi un véritable moteur de motivation et de persévérance pouvant influencer positivement le parcours scolaire d'un élève-athlète. Il leur offre également l'occasion de constater leurs progrès, de renforcer leur confiance et de célébrer leurs réussites.

CHEERLEADING



Accessible dès l'âge de 3 ans, le cheerleading proposera des différentes techniques de base telles que des acrobaties (stunts et pyramides), des parcours gymniques (gymnastique au sol et de la danse, entre-autre et bien plus. Cette activité inclusive est stimulante pour tous et favorise le dépassement de soi, développe la confiance et véhicule des valeurs sportives positives. Bienvenue aussi aux garçons !

Organisation

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

Durée recommandé ? minimum 60 minutes

Ratio ? Une équipe peut être constituée entre 7 et 34 élèves-athlètes.

Degré ? Préscolaire à secondaire 5

Endroit ? Idéalement à l'intérieur, mais peut se faire à l'extérieur (sur le gazon)

Matériel nécessaire à fournir ? Minimalemet petits tapis de gymnastique

Note : Les entraîneurs sont certifiés par la Fédération Cheer Québec. Prévoir également une personne ressource qui sera disponible pour communiquer avec le RSEQLL durant la session.

Déroulement par cours

PARASCOLAIRE (8-12 cours)	
Accueil et réchauffement	10 %
Stunts & Pyramides	25 %
Parcours gymnique au sol	5 %
Danse & mouvements de base	15%
Chorégraphie	35 %
Retour en groupe	10 %

PARASCOLAIRE + (session complète)	
Accueil et réchauffement	10 %
Stunts & Pyramides	25 %
Parcours gymnique au sol	5 %
Danse & mouvements de base	15%
Chorégraphie	35 %
Retour en groupe	10 %

* La répartition des éléments peuvent varier d'un cours à l'autre selon l'apprentissage du groupe.