

AUTOMNE 2023  
16 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE

# SPORTS DE TRAMPOLINE | SECTEUR RÉCRÉATIF PETITE ENFANCE



- 3 à 5 ANS.
- NOUVELLES THÉMATIQUES À CHAQUE COURS.
- OBJECTIFS : EXPLORATION ET DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR GLOBAL.

COURS	DURÉE	PARTICULARITÉS	HORAIRE
<b>PETITE ENFANCE</b> 4 - 5 ANS (MIXTE)	60 minutes	Initiation à la trampoline, trampoline linéaire, double-mini et sol. Sans parent.	Mercredi 16h00 - 17h00 Dimanche 9h00 - 10h00
<b>MINI-DÉCOUVERTE</b> 3-4 ANS (MIXTE)	3 heures	<ul style="list-style-type: none"><li>• Initiation aux disciplines artistiques et sportives : gymnastique, trampoline, cirque, arts plastiques, musique, théâtre.</li><li>• Ateliers causeries thématiques favorisant le développement psychosocial.</li><li>• Activités académiques, exploration couleurs, formes, chiffres, lettres.</li></ul>	Lundi 9h00 - 12h00 Mercredi 9h00 - 12h00

PÔLE CARIGNAN  
2395, CHEMIN CHAMBLY

AUTOMNE 2023  
16 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE

# SPORTS DE TRAMPOLINE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## TRAMPOLINE RÉCRÉATIF

- 6 à 16 ANS - MIXTE.
- 10 NIVEAUX.
- OBJECTIFS : DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN TRAMPOLINE AUX 4 APPAREILS : TRAMPOLINE, DOUBLE-MINI, TRAMPOLINE LINÉAIRE, SOL.
- PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE DE L'ATHLÈTE. DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ GLOBALE (COORDINATION, ÉQUILIBRE, ORIENTATION SPATIALE).
- À LA FIN DE CHAQUE SESSION, L'ATHLÈTE RECEVRA UN BULLETIN ATTESTANT LES RÉUSSITES DU PROGRAMME ÉTABLI.\*
- COURS D'UNE HEURE TRENTE PAR SEMAINE.

\*POUR COMPLÉTER UN NIVEAU, IL EST POSSIBLE QUE L'ATHLÈTE PARTICIPE À PLUSIEURS SESSIONS.

COURS	NIVEAUX	HORAIRE
6-7 ANS MIXTE	1-2-3-4	Mercredi 17h15 - 18h45 Vendredi 17h15 - 18h45 Dimanche 10h15 - 11h45
6-7 ANS MIXTE	5+	Samedi 9h15 - 10h45
8-9 ANS MIXTE	1-2-3-4	Vendredi 19h00 - 20h30 Dimanche 12h15 - 13h45
8-9 ANS MIXTE	5+	Samedi 11h00 - 12h30
10-12 ANS MIXTE	1-2-3-4	Jeudi 19h30 - 21h00 Dimanche 14h00 - 15h30
10-12 ANS MIXTE	5+	Mercredi 19h00 - 20h30 Samedi 16h45 - 18h15
13-16 ANS MIXTE	TOUS NIVEAUX	Dimanche 15h45 - 17h15

PÔLE CARIGNAN  
2395, CHEMIN CHAMBLY

AUTOMNE 2023  
16 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE



# SPORTS DE TRAMPOLINE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## TRAMPOLINE 2X SEMAINE



- 6 à 16 ANS - MIXTE.
- OBJECTIFS : APPROFONDIR LES MOUVEMENTS DE TRAMPOLINE NÉCESSAIRES POUR ÉVOLUER DANS CETTE DISCIPLINE AVEC UN RYTHME UN PEU PLUS RAPIDE.
- CE VOLET EST UN TREMPLIN POUR ENTRER DANS LE SECTEUR COMPÉTITIF.
- COURS DE DEUX HEURES, UNE FOIS LA SEMAINE ET UNE FOIS LA FIN DE SEMAINE.
- TOUS LES NIVEAUX ACCEPTÉS.

COURS	HORAIRE
6-9 ANS   2X / SEMAINE	Jeudi 17h00 - 19h00 Samedi 10h15 - 12h15
10-12 ANS   2X / SEMAINE	Jeudi 19h00 - 21h00 Samedi 16h15 - 18h15
13-16 ANS   2X / SEMAINE	Jeudi 19h00 - 21h00 Samedi 16h15 - 18h15

PÔLE CARIGNAN  
2395, CHEMIN CHAMBLY

AUTOMNE 2023  
16 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE



# SPORTS DE TRAMPOLINE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## TUMBLING RÉCRÉATIF



- 6 à 16 ANS - MIXTE.
  - 10 NIVEAUX.
  - OBJECTIFS : DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN TUMBLING.
  - PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE DE L'ATHLÈTE. DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ GLOBALE (COORDINATION, ORIENTATION SPATIALE).
  - À LA FIN DE CHAQUE SESSION, L'ATHLÈTE RECEVRA UN BULLETIN ATTESTANT LES RÉUSSITES DU PROGRAMME ÉTABLI.\*
  - COURS D'UNE HEURE TRENTE PAR SEMAINE.
- \*POUR COMPLÉTER UN NIVEAU, IL EST POSSIBLE QUE L'ATHLÈTE PARTICIPE À PLUSIEURS SESSIONS.

COURS	NIVEAUX	HORAIRE
6-9 ANS MIXTE	1-2-3-4	Jeudi 17h00 - 18h30
10-16 ANS MIXTE	1-2-3-4	Lundi 19h00 - 20h30

PÔLE CARIGNAN  
2395, CHEMIN CHAMBLY

AUTOMNE 2023  
16 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE

SPORTS DE TRAMPOLINE | SECTEUR RÉCRÉATIF

COURS   DURÉE	COÛTS	# SEMAINES
1h / semaine	257.00 \$	12 semaines
1.5h / semaine	323.00 \$	12 semaines
2h / semaine	407.00 \$	12 semaines
3h / semaine	445.00\$	12 semaines
4h / semaine	491.00 \$	12 semaines

\*Inclus : Frais d'affiliation de 35\$ (14\$ pour 3 ans et moins) exigé par Gym Québec. Une fois par année.

- Rabais cours supplémentaire : 20% de rabais pour chaque inscription supplémentaire pour le même enfant.
- Rabais familiaux : 10% de rabais à partir du 2e enfant et ce, pour chaque inscription supplémentaire. Applicable sur la facture la plus basse.
- 100\$ frais de non-résidents de Chambly et Carignan\*.  
\*Adressez-vous à votre ville pour les modalités de remboursement.

PÔLE CARIGNAN  
2395, CHEMIN CHAMBLY