

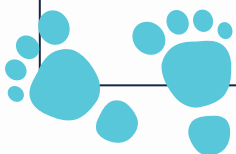
# GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## PETITE ENFANCE

- 18 MOIS À 5 ANS
- NOUVELLES THÉMATIQUES À CHAQUE COURS
- OBJECTIFS: EXPLORATION ET DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR GÉNÉRAL



COURS	DURÉE	PARTICULARITÉS	
PARENT - ENFANT 18 À 36 MOIS (MIXTE)	60 MINUTES	1 SEUL PARENT	<b>MERCREDI:</b> 16H00 - 17H00 <b>JEUDI:</b> 17H00 - 18H00 <b>SAMEDI:</b> 8H30-9H30, 9H45-10H45 <b>DIMANCHE:</b> 8H15-9H15, 9H30 - 10H30
PETITE ENFANCE 3 ANS (MIXTE)	60 MINUTES	INITIATION À LA GYMNASTIQUE  SANS PARENT	<b>JEUDI:</b> 17H15 - 18H15 <b>SAMEDI:</b> 8H15 - 9H15, 15H15 - 16H15 <b>DIMANCHE:</b> 8H30 - 9H30
PETITE ENFANCE 4-5 ANS (MIXTE)	60 MINUTES	INITIATION À LA GYMNASTIQUE  SANS PARENT	<b>LUNDI:</b> 17H30 - 18H30 <b>SAMEDI:</b> 9H30 - 10H30, 11H00 -12H00, 16H15 - 17H15 <b>DIMANCHE:</b> 8H15- 9H15, 11H45-12H45



# GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## FILLES 6-7 ANS

- 10 NIVEAUX
- OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN GYMNASTIQUE AUX 5 APPAREILS FÉMININS
- PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE
- COURS DE 90 MINUTES

JOUR	NOM DU GROUPE	NIVEAUX	HORAIRE
LUNDI	SERPENTS	1-4	17H15 - 18H45
SAMEDI	BASILICS CROCODILES	1-4	8H30 - 10H00 13H30 - 15H00
 DIMANCHE	CAMÉLÉONS BOAS SALAMANDRES	1-4	9H45 - 11H15 11H30-13H00 16H00 - 17H30

# GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## FILLES 8-9 ANS

- 10 NIVEAUX
- OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN GYMNASTIQUE AUX 5 APPAREILS FÉMININS
- PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE
- COURS DE 90 MINUTES

JOUR	NOM DU GROUPE	NIVEAUX	HORAIRE
LUNDI	ÉCLAIRES	1-4	18H45 - 20H15
MARDI	ARC-EN-CIEL	5+	19H00 - 20H30
SAMEDI	AUORES BORÉALES	1-4	15H45 - 17H15
DIMANCHE	FUSÉES ÉCLIPSES	1-4 5+	10H30 - 12H00 14H15 - 15H45



# GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## FILLES 10-12 ANS

- 10 NIVEAUX
- OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN GYMNASTIQUE AUX 5 APPAREILS FÉMININS
- PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE COURS DE 90 MINUTES

JOUR	NOM DU GROUPE	NIVEAUX	HORAIRE
LUNDI	BASCULES	5+	19H00 - 20H30
SAMEDI	MENICHELLI	1-4	12H00 -13H30
DIMANCHE	TSHUKAHARA	5+	12H30 - 14H00



# GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## 2x / SEMAINE

- 4 À 16 ANS.
- LES ATHLÈTES DE 6 À 9 ANS DOIVENT AVOIR COMPLÉTÉ UN SESSION DE PETITE ENFANCE/RÉCRÉATIF. LES ATHLÈTES DE 10 ANS ET PLUS DOIVENT AVOIR COMPLÉTÉ AU MOINS LE NIVEAU 3 DE NOTRE PROGRAMME RÉCRÉATIF.
- OBJECTIFS : APPROFONDIR LES MOUVEMENTS DE GYMNASTIQUE NÉCESSAIRES POUR ÉVOLUER DANS CETTE DISCIPLINE AVEC UN RYTHME UN PEU PLUS RAPIDE.
- CE VOLET EST UN TREMPIN POUR ENTRER DANS LE SECTEUR COMPÉTITIF, ET POUR CEUX DÉSIREUX DE FAIRE PLUS DE GYMNASTIQUE!
- COURS DE DEUX HEURES, UNE FOIS LA SEMAINE ET UNE FOIS LA FIN DE SEMAINE.

COURS	NOM DU GROUPE	HORAIRE
4-5 ANS	MARGUERITES	MERCREDI: 17H15 - 18H15 & SAMEDI: 10H15 - 11H15
6-8 ANS	LILAS	JEUDI: 18H00 - 20H00 & SAMEDI: 13H00 - 15H00
9-11 ANS	ORCHIDÉES	MERCREDI: 18H30 -20H30 & SAMEDI: 13H45 - 15H45
12-16 ANS	TOURNESOLS	VENDREDI: 18H30 - 21H00 & DIMANCHE: 11H30 - 14H30

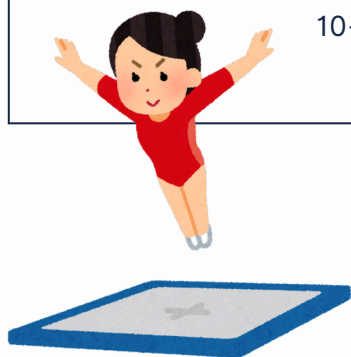


# TRAMPOLINE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## GROUPES MIXTES

- 4 À 16 ANS.
- OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN GYMNASTIQUE AUX 3 APPAREILS DES SPORTS DE TRAMPOLINE
- PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE
- COURS DE 60 MINUTES POUR LE 4-6 ANS, 90 MINUTES À PARTIR DE 7 ANS.

GROUPE D'ÂGE	HORAIRE
4-6 ANS	<b>SAMEDI:</b> 10H45 - 11H45 <b>DIMANCHE:</b> 12H30 - 13H30
7-9 ANS	<b>SAMEDI:</b> 12H15 - 13H45 <b>DIMANCHE:</b> 13H00 - 14H30
10-16 ANS	<b>LUNDI:</b> 19H00 - 20H30 <b>SAMEDI:</b> 14H00 - 15H30 <b>DIMANCHE:</b> 14H45 - 16H15



# GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## ADULTES

- 17 ANS +
- OBJECTIFS : MAINTENIR UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE ET RENOUER OU GARDER UNE ATTACHE AVEC LE MILIEU DE LA GYMNASTIQUE ET DES SPORTS DE TRAMPOLINE.
- LE PROGRAMME EST CONÇU POUR TOUS LES NIVEAUX ET PERMET DE POURSUIVRE SES OBJECTIFS PERSONNELS AUX DIFFÉRENTS APPAREILS. (SAUT, BARRES, POUTRE, SOL, TRAMPOLINE)
- COURS DE DEUX HEURES.
- POSSIBILITÉ DE PARTICIPER À DES COMPÉTITIONS MASTER.

JOUR	HORAIRE
JEUDI	19H00 - 21H00

# GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## GARÇONS

- PROGRAMME DE 5 NIVEAUX
- OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN GYMNASTIQUE AUX 6 APPAREILS MASCULINS
- PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE
- COURS DE 90 MINUTES

JOUR	NOM DU GROUPE	HORAIRE
SAMEDI	<i>HULKS</i>	<b>SAMEDI:</b> 15H15 - 16H45





# GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## ADAPTÉ

- PERSONNES AYANT DES BESOINS PARTICULIERS DE 6 À 16 ANS.
- OBJECTIFS : S'ADAPTER À DIVERSES SITUATIONS CONTRIBUANT AU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT, SELON LE RYTHME ET LES BESOINS PARTICULIERS DE CHAQUE PARTICIPANT.
- ATELIERS PSYCHOMOTEURS GLOBAUX.
- ATELIERS D'EXPLORATION SENSORIELLE.
- ATELIERS D'INTÉGRATION PSYCHOSOCIAL.
- COURS DE 1 HEURE / SEMAINE.

JOUR	NOM DU GROUPE	HORAIRE
JEUDI	ABRICOTS	17H00-18H00

