

# Horaire Automne 2023

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Lemoine

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatique.ca



Inscription à partir du 7 août, en ligne : [app.amilia.com/virtuose](http://app.amilia.com/virtuose) Du samedi 16 septembre au 19 décembre 2023

## DESCRIPTION DES COURS

### PARENT/ENFANT (18 mois à 3 ans)

Programme pour enfants de 18 mois à 3 ans.

L'enfant est accompagné d'un parent pour tous les exercices. Les éducatifs sont proposés par l'entraîneur. Cours pour faire bouger l'enfant, l'amener à développer les schèmes moteurs de base : équilibre, force. L'enfant est accompagné d'un parent pour tous les exercices.

Il faut un parent pour chaque enfant participant à l'activité.

**Ce que l'enfant apprendra** : circuit au sol, poutre, cerceaux, plinthe, double-mini trampoline, trampoline, tumbling (sol rebondissant).

### INITIATION BOURDON (3 ans)

Cours qui initie l'enfant au sport de trampoline par divers parcours et activité au mini-trampoline. Ce cours se déroule dans le gym situé au sous-sol du bâtiment.

**Trampoline** : saut d'arrêt, droit, groupé, étoile, assis debout.

**Tumbling** : vague, dauphin, dos, chute sur le dos, saut droit sur trampolinette, saut demi-tour, rebonds, marche avant sur la poutre, saut de grenouille.

### INITIATION SAUTERELLE (4 ans)

Cours qui initie l'enfant au sport de trampoline par divers parcours et activité au mini-trampoline. Ce cours se déroule dans le gym situé au sous-sol du bâtiment.

**Trampoline** : saut d'arrêt, droit, groupé étoile, assis debout, demi vrille, enchaînement et 4 pattes avec tapis.

**Tumbling** : vague, dauphin, dos, chute sur le dos, saut droit sur trampolinette, saut demi-tour, rebonds, marche avant sur la poutre, saut de grenouille.

### INITIATION GRENOUILLE (5 ans)

Cours pour les enfants de 5 ans sans expérience préalable en gymnastique. Initiation au sport de trampoline dans le gymnase situé à l'étage du bâtiment.

**Trampoline** : saut écart, enchaînement assis debout. Routine : groupé assis, debout, saut étoile, arrêt. Saut groupé demi vrille, saut étoile demi vrille, 4 pattes debout assis debout demi vrille, assis debout et 4 pattes ventre (avec tapis).

**Tumbling** : vague, dauphin, dos, cigogne, roulade avant avec aide, saut d'un cerceau à l'autre, saut droit sur trampolinette, saut vrille, marche avant sur la poutre.

### INITIATION KANGOUROU (pré-requis Grenouille) (5 ans avancé)

Cours pour les enfants de 5 ans avec expérience en gymnastique. Initiation au sport de trampoline dans le gymnase situé à l'étage du bâtiment.

**Trampoline** : saut carpé, vrille, enchaînement saut groupé saut écart, assis demi vrille debout. Routine : saut écart, assis, debout, groupé, demi vrille, arrêt, assis 4 pattes, 4 pattes ventre debout.

**Tumbling** : vague, dauphin, dos, position tendue en appui sur les mains, roulade avant avec fromage, saut droit sur trampolinette, roulade arrière avec aide, marche arrière sur la poutre, saut demi vrille d'un cerceau à l'autre.

### RÉCRÉATIF GYMNASTIQUE (6 à 13 ans)

**Programme pour enfants de 6 à 13 ans** : circuit au sol (poutre, cerceaux, plinthe), double-mini trampoline, trampoline, tumbling (sol rebondissant), trampolinéaire. **NIVEAU 1 à 5 disponibles.**

**Ce que l'enfant apprendra** : Cours de trampoline et de tumbling, incluant des circuits au sol, permettant d'acquérir les mouvements gymniques correspondant à l'évolution de l'enfant. Les cahiers de référence sont les carnets gymniques EN MOUVEMENT.

Pour plus d'information demandé le programme d'évaluation à un entraîneur ou à l'administration.

### RÉCRÉATIF TRAMPOLINE (6 à 9 ans et 9 à 14 ans)

**Programme de trampoline** : Cours de trampoline complet pour les 6-9 ans ou 10 ans et plus. Programme qui s'adapte au niveau gymnique de chaque enfant. Ratio un entraîneur pour six jeunes.

**Ce que l'enfant apprendra** : Selon le programme EN MOUVEMENT.

Pour plus d'information demandé le programme d'évaluation à un entraîneur ou à l'administration.

### ACROSPORT (6 à 12 ans)

L'acrosport est une activité gymnique combiné de gymnastique au sol, chorégraphie et pyramide humaine. Ce sport se pratique en équipe de 2 à 4 personnes, garçons et filles. L'acrosport inclus: Gymnastique, voltige, trampoline, équilibre, mains à mains. Avec la possibilité d'une démonstration à la fin de la session.

### Programmation pour les 14-16 ans

Cours de trampoline et tumbling pour les adolescents de 14 à 16 ans. Apprentissage selon l'expérience gymnique des participants.

Aucun prérequis.

### PROGRAMME ÉVOLUTION (8 à 13 ans)

Cours avancé de trampoline et tumbling. Entraînements plus poussées, permettant à l'athlète de développer ses compétences en vue de participer aux évaluations du secteur compétitif.

### PROGRAMME ADULTES - (16 ans et plus)

Cours de gymnastique pour les adultes 16 et plus, aucun pré-requis. Cours sous forme de gymnastique dirigé, l'entraîneur adapte son cours en fonction des adultes et des demandes. **\*\*Si le nombre d'inscription est suffisant.\*\***

# Horaire Automne 2023

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Lemoyne

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatique.ca



Inscription à partir du 7 août, en ligne : [app.amilia.com/virtuose](http://app.amilia.com/virtuose) Du samedi 16 septembre au 19 décembre 2023

## HORAIRES ET PRIX\*\*

Nom du cours	Clientèle	Horaire	Durée	Heure	Coût*	
PARENT/ENFANT	18 mois à 3 ans	Samedi	50 min	8h	197 \$	
				9h		
				10h		
				11h		
INITIATION BOURDON	3 ans	Samedi	50 min	8h	197 \$	
				9h		
				10h		
				11h		
		Dimanche	50 min	9h		
				10h		
INITIATION SAUTERELLE	4 ans	Samedi	50 min	8h	197 \$	
				9h		
				10h		
				11h		
		Dimanche	50 min	9h		
				10h		
INITIATION GRENOUILLE	5 ans	Samedi	1h00	8h	227 \$	
				9h		
				10h		
				11h		
		Semaine	1h00	À venir		
				À venir		
INITIATION KANGOUROU <i>(pré-requis Grenouille)</i>	5 ans	Samedi	1h00	8h	227 \$	
				9h		
				10h		
				11h		
		Semaine	1h00	À venir		
				À venir		
RÉCRÉATIF GYMNASTIQUE	Niveau 1	Samedi	1h00	8h	227 \$	
				9h		
				10h		
				11h		
	Niveau 2	Samedi	1h00	1h00	8h	227 \$
					9h	
					10h	
					11h	
	Niveau 3	Samedi	1h30	1h30	12h30	283 \$
					14h00	
					15h30	
	Niveau 4	Samedi	1h30	1h30	12h30	283 \$
14h00						
15h30						
Niveau 5-6	Samedi	1h30	1h30	12h30	283 \$	
				14h00		
RÉCRÉATIF TRAMPOLINE	7 à 12 ans	Samedi	1h00	8h	227 \$	
				9h		
				10h		
				11h		
	6 à 9 ans	Samedi	1h00	1h00	12h30	227 \$
					13h30	
					14h30	
	9 à 14 ans	Samedi	1h00	1h00	12h30	227 \$
					13h30	
				14h30		
ACROSPORT	6 à 12 ans	Samedi	1h30	13h30	283 \$	
PROGRAMME ÉVOLUTION - TRAMPOLINE	8 ans à 13 ans	Mardi et dimanche	3h00	Mardi 18h30 dimanche 9h	490 \$	
PROGRAMME ÉVOLUTION - TUMBLING	8 ans à 13 ans	Vendredi et Samedi	3h00	Vendredi 17h30 Samedi 15h30	490 \$	
PROGRAMME ADOLESCENTS	14 à 16 ans	Vendredi	1h30	19h	283 \$	
PROGRAMME ADULTES-À VENIR	16 ans et plus	Mercredi	1h30	20h	283 \$	

\*\*Horaire provisoire, sujet à changement, voir sur [app.amilia.com/virtuose](http://app.amilia.com/virtuose)

\*frais d'affiliation annuel de 35\$ obligatoire en sus