

Horaire Automne 2024

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Lemoine

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatique.ca



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-trampopline. 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-trampopline. 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 carapé, 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.

RÉCRÉATIF TUMBLING

Programme de tumbling : Cours de 0tumbling 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.

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 2024

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Lemoyne

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatique.ca



HORAIRES ET PRIX**

Nom du cours	Clientèle	Horaire	Durée	Heure	Coût*
PARENT/ENFANT	18 mois à 3 ans	Samedi	50 min	8h	204 \$
				9h	
				10h	
				11h	
BAMBINERIE	3 ans	Dimanche	50 min	8h	204 \$
INITIATION BOURDON	3 ans	Samedi	50 min	8h	204 \$
				9h	
				10h	
				11h	
INITIATION SAUTERELLE	4 ans	Samedi	50 min	8h	204 \$
		Dimanche		9h	
				10h	
				11h	
				9h	
		10h			
11h					
INITIATION GRENOUILLE	5 ans	Samedi	1h00	8h	235 \$
		Dimanche		9h	
				10h	
				11h	
				9h	
		Semaine		À venir	
À venir					
À venir					
INITIATION KANGOUROU <i>(pré-requis Grenouille)</i>	5 ans	Samedi	1h00	8h	235 \$
		Dimanche	1h00	9h	
				10h	
				À venir	
				À venir	
		Semaine	1h00	À venir	
À venir					
À venir					
RÉCRÉATIF GYMNASTIQUE	Niveau 1 - 2	Samedi	1h00	9h	235 \$
		Semaine		10h	
				11h	
	Niveau 3 - 4	Samedi	2h00	10h00	355 \$
		Semaine		12h30	
				12h30	
Niveau 5 +	Samedi	2h00	12h30	355 \$	
	Semaine		14h00		
			14h00		
RÉCRÉATIF TRAMPOLINE	6 à 8 ans	Samedi	1h00	12h30	235 \$
				13h30	
	9 à 14 ans	Samedi	1h00	12h30	235 \$
				13h30	
PROGRAMME ÉVOLUTION - TRAMPOLINE	8 ans à 13 ans	Mardi et dimanche	3h00	Mardi 18h30	567 \$
				dimanche 9h	
PROGRAMME ADOLESCENTS	14 à 16 ans	Semaine	1h30	À venir	292 \$
PROGRAMME ADULTES-À VENIR	16 ans et plus	Mardi	1h30	20h	292 \$

**Horaire provisoire, sujet à changement, voir sur app.amilia.com/virtuose

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