

# EXPLOR' SPORTS

Tu veux essayer de nouveaux sports qui sortent de l'ordinaire tels le bubble soccer où tu embarqueras dans de grosses bulles, le DBL ball un sport jumelant soccer, basketball et handball, la crosse et l'escrime? Joins-toi à nous, tu ne seras pas déçu!

## TRANSPORT

S'il y a transport, il sera à 9h.

## MATÉRIEL

Bouteille d'eau  
Vêtements de sport confortables  
Une paire d'espadrilles  
Tout le reste du matériel est fourni par le centre

Partenaires et sites différents  
selon le sport

## VOICI LES SPORTS QUI SERONT PRATIQUÉS :


Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
DBL Ball	Bubble Soccer	Escrime	A confirmer	La Crosse et Spike Ball

En après-midi, les jeunes pratiqueront d'autres sports selon les intérêts du groupe et profiteront de leur période de baignade.

### Description des sports

**DBL Ball** : Ce nouveau sport en pleine expansion à Québec est un mélange de plein de sports : drible de ballon, soccer et du lancer. Le DBL Ball possède trois valeurs: accessibilité, l'esprit d'équipe et la persévérance. Seras-tu relever ce nouveau défi ?

**Bubble soccer**: L'objectif reste toujours de marquer le plus de buts possible, sauf que les joueurs évoluent dans une grande bulle transparente, qui les protège de la tête jusqu'aux genoux. Les pieds restent libres, et l'activité donne lieu à des chocs aussi impressionnants que spectaculaires. Si vous pensiez que le soccer ne pouvait pas évoluer, détrompez-vous! Les parents doivent remplir l'autorisation parentale sans quoi leur jeune ne pourra participer au bubble soccer. Celle-ci doit être remplie et remise au plus tard le matin même de l'activité. Vous trouverez la fiche à remplir plus bas.



**Escrime :** L'escrime est un sport de combat. Il s'agit de l'art de toucher un adversaire avec la pointe ou le tranchant (estoc et taille) d'une arme blanche sur les parties valables sans être touché. Les jeunes s'initieront à ce sport au Centre-de-la Pointe-de-Sainte-Foy en compagnie d'entraîneur certifié.

**La Crosse :** La crosse est un sport collectif où les joueurs se servent d'une crosse pour mettre une balle dans le but adverse. Le sport est basé sur la vitesse, la technique de passe et le contrôle de la balle. Les jeunes s'initieront à La Crosse sans contact.

**Spike Ball :** Le spike ball est une nouvelle discipline où les participants, en équipe de 2, doivent lancer une balle sur un petit trampoline placé au centre du jeu de façon à ce que les adversaires n'arrivent pas à la rattraper. Il n'y a pas de limite de terrain. Une fois la balle lancée, les joueurs peuvent se déplacer ou frapper de n'importe quel endroit.

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

Les bijoux, bracelets, colliers, montres, bagues, etc. sont interdits

Tout joueur se doit de porter des souliers de sport et des vêtements confortables

Tout joueur se doit d'attendre les consignes du moniteur avant de commencer à jouer.

Il est interdit d'utiliser le matériel en l'absence du moniteur.

Le joueur doit indiquer à son instructeur toute blessure, malaise ou limitation personnelle qui pourrait le contraindre dans sa pratique

Le participant doit respecter les consignes et règlements dits par l'animateur

Être toujours respectueux avec tout le monde.