

GYMNASTIQUE

En compagnie de gymnastes certifiés, les participants s'initieront sur les différents appareils de gymnastique artistique. Tu auras donc la chance d'essayer les barres asymétriques, les tables de sauts, la poutre, les figures au sol, le trampoline et bien plus!

TRANSPORT

SPÉCIALITÉ EN PM

Départ à 12h pour se rendre au centre d'entraînement.

Gymnastique de 12h30 à 15h30.

Retour prévu au camp à 15h40.

MATÉRIEL

Bouteille d'eau

Vêtements de sport confortables

Une paire de chaussettes

Club de gymnastique Québec Performance

Centre d'entraînement :
Centre sportif de l'école secondaire
Rochebelle

AU PROGRAMME

Les entraîneurs sur place évalueront la progression des jeunes tout au long de la semaine sur les différents appareils et pourront pousser le niveau de difficulté au fur et à mesure. Le programme diffère selon l'âge et le niveau de l'enfant.

- Table de sauts (courses sauts, rebond, roue, etc.)
- Barres (appuis variés, suspension à la barre, petit balancé, force, etc.)
- Poutre (monter et descendre, déplacements variés, sauts, etc.)
- Sol (roulade avant et arrière, éducatifs de roue et d'équilibre sur les mains, pont, chandelle, équilibre sur un pied, sauts, etc.)
- Trampoline (saut groupé, carpé, écart, tour, etc.)
- Etc.

NOTE : Il s'agit d'un camp d'initiation où les entraîneurs augmentent le niveau de difficulté des exercices selon le progrès du jeune. Il ne s'agit pas d'un camp de perfectionnement.

RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Les bijoux bracelets, colliers, montres, bagues, etc. sont interdits.
- Les cheveux doivent être attachés. Des barrettes doivent être utilisées pour les cheveux qui n'entrent pas dans la queue de cheval.
- L'élève doit respecter les consignes du professeur et appliquer chaque technique comme elles le lui sont transmises.
- Il est interdit de pratiquer des acrobaties ou tout mouvement de gymnastique sans la présence et la permission d'un instructeur.
- L'élève doit indiquer à son instructeur toute blessure, malaise ou limitation personnelle qui pourrait le contraindre dans sa pratique.
- Il est important de bien regarder en circulant dans le gymnase.
- Les chaussures sont interdites dans le gymnase
- Les chaussettes sont obligatoires sur les trampolines hors-terres
- Les tapis sont interdits dans la fosse à cube
- Un maximum de 5 gymnastes à la fois dans la fosse à cube est permis
- Aucun gymnaste dans le gymnase sans la permission de son entraîneur. Les gymnastes doivent attendre l'entraîneur dans le vestiaire.
- Il est interdit de quitter la salle (toilettes ou boire) sans la permission de l'instructeur ou de l'animateur.
- Toutes formes de langage impoli ou de manque de respect (ex : rire des autres) ne seront pas tolérées au centre d'entraînement.
- Une bouteille d'eau est permise, voire fortement recommandée. Celle-ci peut contenir seulement de l'eau. Il est interdit de boire du jus ou autre boisson et de mâcher de la gomme dans le gymnase.

