

# CIRQUE

À l'École de cirque de Québec, tu apprendras à faire de la jonglerie, du trapèze, du trampoline, des échasses et bien plus. Prépare-toi à t'amuser tout en préparant ton numéro final dans un décor enchanteur !

## TRANSPORT

Tous les matins, les jeunes partent en autobus à 8h50 en direction de l'École de cirque. Le retour est prévu pour 12h30.

## MATÉRIEL

Bouteille d'eau  
Vêtements de sport confortables  
Tout le reste du matériel est fourni par notre partenaire

## PROGRAMME

### Les objectifs :

- Se familiariser avec le monde du cirque
- Apprendre des techniques selon les différentes disciplines du cirque
- Monter un spectacle de cirque et le présenter à un public

### Exemple d'activités pour atteindre les objectifs

- Trampoline
- Trapèze
- Fil de fer
- Échasse
- Jonglerie
- Tissus
- **Spectacle vendredi à 11h30. Tous les parents sont invités.**

### École de cirque de Québec

750, 2<sup>e</sup> avenue,

Québec, QC G1L 3B7

<http://www.ecoledecirque.com/>



# RÈGLES DE SÉCURITÉ

Tous doivent porter une tenue sportive et de bonnes espadrilles.

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

Les ongles doivent être courts et les faux ongles ne sont pas acceptés.

Les cheveux doivent être attachés.

Le jeune doit respecter les consignes du spécialiste et appliquer chaque technique comme elles le lui sont transmises.

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

Il est interdit de pratiquer des acrobaties ou tout mouvement de gymnastique sans la présence et la permission d'un spécialiste de l'École de cirque.

Bien regarder en circulant dans et à travers les appareils.

Le jeune doit demander l'autorisation du spécialiste avant d'entrer et de sortir de l'espace d'entraînement.

