

PARKOUR (ADD)

Tu aimes grimper, sauter d'obstacle en obstacle, bref te dépasser ? Initie-toi au camp d'art du déplacement plus connu sous le nom de parkour, une nouvelle discipline visant à franchir, par des sauts et escalades, différents éléments de l'environnement. Le camp aura lieu dans les locaux de l'Académie québécoise d'art du déplacement en compagnie d'instructeurs certifiés.

TRANSPORT

L'autobus quitte à 8h50 pour l'Académie. Le retour est prévu pour 12h30.

MATÉRIEL

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

*Il est obligatoire de remplir le formulaire d'acceptation des risques pour que votre enfant puisse participer au camp

VOICI LES THÈMES QUI POURRONT ÊTRE ABORDÉS

**Les thèmes ne sont pas nécessairement en ordre et ne seront probablement pas tous abordés. Tout dépendant du sérieux des groupes et du niveau des participants.*

On dit souvent que les cours, qui comportent évidemment beaucoup de mouvements, se divisent en deux grandes parties: physique et technique. Mais, d'une façon plus précise, chaque matinée passée en présence des jeunes comportera les cinq éléments suivants :

- 1. Intro** : accueil, échauffement
- 2. Préparation physique** : travail d'endurance, de force, d'agilité, de persévérance (défis adaptables pour tous)
- 3. Apprentissage technique** : passements d'obstacles, enchaînements, méthodes pour minimiser les impacts à l'atterrissage, exercices d'équilibre et de coordination, etc.
- 4. Jeu ou activité à thème** : parcours simples les yeux fermés, défis ludiques de groupe, créations de « chorégraphies » en équipe, discussion sur les saines habitudes, etc.
- 5. Conclusion** : exercices de souplesse et de relaxation, échanges

L'Académie québécoise
d'art du déplacement
88 rue St-Jean, Québec
<http://www.addquebec.ca/>

BON À SAVOIR...

- Les enfants sont toujours supervisés par un entraîneur lors de la pratique des exercices
- Des matelas se retrouvent sous les obstacles lorsque le degré de difficulté de l'exercice augmente
- Les entraîneurs respectent en tout temps les limites des jeunes. Chaque participant va à son rythme.
- Toutes les activités sont faites de façon sécuritaire
- Les jeunes apprendront la base de ce sport qu'est l'Art du déplacement puisqu'ils y passeront que 15h au total. Ils ne feront pas de pirouette ("front-flip") en grim pant sur un mur par exemple, comme nous pouvons le voir dans certains vidéos de parkour.

RÈGLES DE SÉCURITÉ

*L'art du déplacement prône les valeurs de partage, d'entraide et de dignité.
Le respect des autres et de soi est donc une priorité.*

- Si ça ne va pas, blessure, malaise, limitation personnelle avise l'instructeur.
- Lors d'entraînement extérieur il est important de respecter les passants et les propriétés privées, cela aussi est une question de respect.
- Sois attentif à ton environnement et aux autres pratiquants autour de toi.
- Laisse au vestiaire bijoux et chewing-gum.
- Sois vêtu pour bouger avec aisance et porte des espadrilles.
- Attache tes cheveux s'ils sont longs.
- Attends la permission de l'instructeur avant de monter dans les structures.
- Si tu as besoin de quitter (toilette, boire) avise l'instructeur.
- En cas de pluie, prévois une paire d'espadrille propre pour l'intérieur.
- Si tu veux pratiquer des acrobaties tu dois demander la permission d'un instructeur.
- Ton alimentation, ton sommeil, ta vie sportive, ta santé t'appartiennent... Prends en soin pour être en forme et mieux t'entraîner.