

TRAMPOLINE

Viens t'initier aux sauts et figures de base sur trampoline. Avec des professionnels du domaine, tu prépareras ton spectacle final, prépare-toi donc à voler dans les airs!

TRANSPORT

Tous les matins, les jeunes partent en autobus à 9h en direction de l'École de cirque. Le retour se fait approximativement vers 12h30.

MATÉRIEL

Vêtements sportifs confortables
Bouteille d'eau
Tout le reste est fourni par l'École de Cirque

L'École de Cirque de Québec

750, 2^e avenue, Québec
<http://www.ecoledecirque.com>

VOICI LES THÈMES QUI POURRONT ÊTRE ABORDÉS

Objectif du camp :

- Apprendre les techniques de base du trampoline
- Pratiquer les différents sauts et figures acrobatiques de base
- Monter un spectacle de trampoline qui sera présenté aux parents

Exemple d'activités pour atteindre les objectifs

Saut de base
Chandelle
Assis-debout
Tomber-ventre, tomber-dos
Vrille
Etc.

*Un spectacle (démonstration des acquis) sera présenté devant les parents le vendredi. Une invitation officielle vous sera envoyée la semaine même afin de vous convoquer à la bonne heure et au bon endroit.



RÈGLES DE SÉCURITÉ

Tous doivent porter une tenue sportive.

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.

Les jeunes doivent respecter les consignes du spécialiste et appliquer chaque technique comme elles le lui sont transmises.

Les jeunes doivent indiquer à leur 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 trampoline sans la présence et la permission d'un instructeur.

Les jeunes doivent demander l'autorisation du spécialiste avant d'entrer et de sortir de l'espace d'entraînement.

