

MINI-CHEER

Viens t'initier au cheerleading et monter ton tout premier spectacle. Tu pratiqueras de petites pyramides, des figures de gymnastique, les "cheers" et bien entendu tu danseras au rythme de la musique.

TRANSPORT

S'il y a transport, il sera à 9h.

MATÉRIEL

Bouteille d'eau
Vêtements de sport (pas trop ample)
Aucune camisole à bretelles spaghetti (risque d'accrochage lors des montées)
Aucune culotte courte avec poches (risque d'accrochage lors des montées)
Une paire d'espadrilles (pas de chaussures de « skate »)
Tout le reste du matériel est fourni par le centre

**En partenariat avec :
Athletics Cheer Elite
2575 Avenue Watt, Porte 9
Québec**

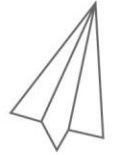
VOICI LES LE PROGRAMME DE LA SEMAINE

LUNDI

- Présentation des entraîneurs, des coéquipiers et des règles de sécurité
- Définition des termes qui seront utilisés
- Mise à niveau des connaissances et habiletés en montée et élaboration des équipes de « stunts » en fonction du niveau des athlètes.
- Mise en pratique des éléments de base en montée (niveau 1, 2 ou 3 selon le niveau des habiletés des athlètes)
- Jeux d'esprit d'équipe

MARDI

- Mise à niveau des connaissances et habiletés gymniques
- Mise en pratique des éléments de base en gymnastique (niveau 1, 2 ou 3 selon le niveau des habiletés de l'athlète)
- Création du tableau de gym à intégrer dans la chorégraphie
- Apprentissage des techniques de sauts (toe touch, hurdler, ...)
- Mise en pratique des différents types de sauts : seul, en série ou enchainé d'une habileté gymnique (selon le niveau de l'athlète)
- Jeux d'équipe



MERCREDI

- Création d'une pyramide en fonction des habiletés des montées apprises lundi
- Création de la danse (à pratiquer si possible à la maison)
- Création de la chorégraphie en intégrant les apprentissages faits en début de semaine :
 - ⇒ les sauts
 - ⇒ le tableau de gym
 - ⇒ les montées
 - ⇒ la pyramide
 - ⇒ la danse

JEUDI

- Pratique de la chorégraphie avec et sans musique
- Réviser tous les mouvements
- Réviser et corriger les techniques de montées et/ou gymniques
- Roulement de la routine en intégrant des jeux drôles
-

VENREDI

- Pratique générale de la routine de cheerleading
- Jeux d'équipe
- Petit cercle de l'amitié et discussion de son expérience (réunion de conclusion)

Une représentation terminera la semaine le vendredi. Les parents sont invités.

RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Tous doivent porter une tenue sportive et de bonnes espadrilles.
- Les bijoux tels que bracelets, colliers, montre, bagues, piercing, etc. sont interdits.
- Les ongles doivent être courts et les faux ongles ne sont pas acceptés.
- Les cheveux doivent être attachés.
- L'athlète doit respecter les consignes des entraîneurs et appliquer les techniques comme elles lui sont transmises.
- L'athlète doit indiquer à ses entraîneurs 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 des entraîneurs.
- L'athlète doit bien regarder lorsqu'il circule dans le gymnase.
- La gomme est interdite.
- Le silence est de mise lors des montées (stunts).
- Il est important que l'athlète ait un temps de sommeil adéquat durant la semaine du camp de cheer afin de mieux récupérer. Il en va de sa capacité à rester alerte et concentré lors des montées et de la pyramide. Ceci pour éviter tout potentiel accident tant pour l'athlète que pour la sécurité de ses coéquipiers.