

CAPOEIRA

Tu aimes les acrobaties, la danse, les arts martiaux et la musique? Viens découvrir la capoeira, une discipline complète mixant l'art et le sport où tu développeras ton rythme, ton équilibre, ta souplesse et ta confiance en toi.

TRANSPORT

S'il y a transport, il sera à 9h.

MATÉRIEL

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

**En partenariat avec
Capoeira Sul de Bahia-
Québec**

AU PROGRAMME

LUNDI :

Présentation des entraîneurs et du programme de la semaine
Démonstration des mouvements qui seront enseignés
Échauffements et introduction aux mouvements de base
Pratique d'acrobaties avec les mouvements de base et jeux d'équipe

MARDI :

Échauffements et entraînement Cardio-Vasculaire
Les techniques d'attaque
Les techniques d'acrobaties
Mélange des mouvements d'attaque et d'acrobaties. Jeux d'équipe.

MERCREDI :

Échauffements et techniques de souplesse
Pratiquer les techniques de défense
Acrobaties
Mélange des mouvements de défense et acrobaties. Jeux d'équipe



JEUDI :

Échauffements et techniques d'équilibre

Pratique des techniques d'attaque et de défense

Acrobaties et pratique de chorégraphie.

Mélange des mouvements de défense et acrobaties. Jeux d'équipe.

VENDREDI :

Échauffements et pratique de chorégraphie.

Pratique générale des techniques apprises.

Cercle d'échange et rappel de la semaine.

Présentation ouverte aux parents pour finir la semaine.

RÈGLES DE SÉCURITÉ

-Tous doivent porter une tenue sportive et de bonnes espadrilles ;

-Les bijoux et les gommages sont interdits;

-Les cheveux doivent être attachés;

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

-Les participants doivent respecter les consignes des entraîneurs et pratiquer les acrobaties seulement en la présence de l'entraîneur ;

-Il ne faut pas circuler au milieu du gymnase, rester alerte et concentré pendant les explications des entraîneurs et bien dormir afin de mieux récupérer.

