

ACTIVITÉS DE PERFECTIONNEMENT 2023

Flames All Stars

SEMAINE 1			
Lundi 8 mai	Mardi 9 mai	Mercredi 10 mai	Jeudi 11 mai
Renverse avant/arrière 18h00 à 18h50 Niveau 1	Rondade-flic 18h00 à 18h50 Niveau 2	Back à l'arrêt 18h00 à 18h50 Niveau 4	Showmanship 18h00 à 18h50 Tous les niveaux
Rondade-back 18h00 à 18h50 Niveau 3	Layout 18h00 à 18h50 Niveau 4	Flic à l'arrêt 18h00 à 18h50 Niveau 2	Basket 5-6 (voltiges) 18h00 à 18h50 Niveaux 5-6
Basket 3-4 (voltiges) 19h00 à 19h50 Niveaux 3-4	Initiation au back 19h00 à 19h50 Niveau 3	Front 19h00 à 19h50 Niveau 3	Sauts 19h00 à 19h50 Tous les niveaux
Rondade-flic-back 19h00 à 19h50 Niveau 3	Vrille et double vrilles 19h00 à 19h50 Niveaux 5-6	Flexibilité 19h00 à 19h50 Tous les niveaux	Flic à l'arrêt 19h00 à 19h50 Niveau 2

SEMAINE 2			
Lundi 15 mai	Mardi 16 mai	Mercredi 17 mai	Jeudi 18 mai
Flic à l'arrêt 18h00 à 18h50 Niveau 2	Back à l'arrêt 18h00 à 18h50 Niveau 4	Rondade-flic 18h00 à 18h50 Niveau 2	Renverse avant/arrière 18h00 à 18h50 Niveau 1
Sauts 18h00 à 18h50 Tous les niveaux	Basket 5-6 (voltiges) 18h00 à 18h50 Niveaux 5-6	Rondade-back 18h00 à 18h50 Niveau 3	Layout 18h00 à 18h50 Niveau 4
Flexibilité 19h00 à 19h50 Tous les niveaux	Front 19h00 à 19h50 Niveau 3	Initiation au back 19h00 à 19h50 Niveau 3	Basket 3-4 (voltiges) 19h00 à 19h50 Niveaux 3-4
Showmanship 19h00 à 19h50 Tous les niveaux	Flic à l'arrêt 19h00 à 19h50 Niveau 2	Rondade-flic-back 19h00 à 19h50 Niveau 3	Vrille et double vrilles 19h00 à 19h50 Niveaux 5-6

SEMAINE 3			
Lundi 22 mai	Mardi 23 mai	Mercredi 24 mai	Jeudi 25 mai
Initiation au back 18h00 à 18h50 Niveau 3	Sauts 18h00 à 18h50 Tous les niveaux	Layout 18h00 à 18h50 Niveau 4	Flic à l'arrêt 18h00 à 18h50 Niveau 2
Flic à l'arrêt 18h00 à 18h50 Niveau 2	Basket 3-4 (voltiges) 18h00 à 18h50 Niveaux 3-4	Rondade-back 18h00 à 18h50 Niveau 3	Back à l'arrêt 18h00 à 18h50 Niveau 4
Rondade-flic 19h00 à 19h50 Niveau 2	Showmanship 19h00 à 19h50 Tous les niveaux	Vrille et double vrilles 19h00 à 19h50 Niveaux 5-6	Basket 5-6 (voltiges) 19h00 à 19h50 Tous les niveaux
Flexibilité 19h00 à 19h50 Tous les niveaux	Renverse avant/arrière 19h00 à 19h50 Niveau 1	Front 19h00 à 19h50 Niveau 3	Rondade-flic-back 19h00 à 19h50 Niveau 3

SEMAINE 4			
Lundi 29 mai	Mardi 30 mai	Mercredi 31 mai	Jeudi 1 juin
Initiation au back 18h00 à 18h50 Niveau 3	Flic à l'arrêt 18h00 à 18h50 Niveau 2	Sauts 18h00 à 18h50 Tous les niveaux	Vrille et double vrilles 18h00 à 18h50 Niveaux 5-6
Flic à l'arrêt 18h00 à 18h50 Niveau 2	Front 18h00 à 18h50 Niveau 3	Back à l'arrêt 18h00 à 18h50 Niveau 4	Basket 3-4 (voltiges) 18h00 à 18h50 Niveau 3-4
Rondade-flic 19h00 à 19h50 Niveau 2	Flexibilité 19h00 à 19h50 Tous les niveaux	Showmanship 19h00 à 19h50 Tous les niveaux	Layout 19h00 à 19h50 Niveau 4
Basket 5-6 (voltiges) 19h00 à 19h50 Niveau 5-6	Rondade-flic-back 19h00 à 19h50 Niveau 3	Rondade-back 19h00 à 19h50 Niveau 3	Renverse avant/arrière 19h00 à 19h50 Niveau 1

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Sauts	Exercices pour améliorer l’amplitude, la hauteur, la technique et la flexibilité des sauts. Prérequis : Aucun Tous les niveaux
Renverse avant / arrière	Éducatifs pour apprendre ou améliorer le renverse avant et arrière. Prérequis : Aucun Niveau 1
Flic à l’arrêt	Éducatifs pour apprendre ou améliorer le flic à l’arrêt. Prérequis : Renverse arrière ou être âgé de 14 ans ou plus. Niveau 2
Rondade-flic	Éducatifs pour apprendre à enchaîner la rondade et le flic. Prérequis : Rondade et flic spotté (presque seul). Niveau 2
Initiation au back	Ateliers et éducatifs pour apprendre les techniques de bases du salto arrière (back). Prérequis : Flic à l’arrêt et rondade Niveau 3
Rondade-back	Éducatifs pour apprendre à enchaîner la rondade et le back. Prérequis : Flic à l’arrêt et rondade Niveau 3
Rondade-flic-back	Éducatifs pour apprendre à enchaîner la rondade, le flic et le back. Prérequis : Rondade-flic et back spotté Niveau 3
Front	Ateliers et éducatifs pour apprendre les techniques de bases du salto avant (front). Prérequis : Flic à l’arrêt Niveau 3
Layout	Éducatifs pour apprendre ou améliorer le salto arrière tendu (layout). Prérequis : Rondade-back <u>ou</u> rondade-flic-back Niveau 4
Back à l’arrêt	Éducatifs et ateliers pour apprendre à faire un salto arrière sans élan. Prérequis : Flic à l’arrêt ou avoir 14 ans ou plus Niveau 4
Vrille et double vrilles	Éducatifs pour apprendre ou améliorer le salto arrière avec rotation (vrille). Prérequis : rondade layout ou rondade-flic-layout (technique impeccable) Niveaux 5 et 6
Flexibilité	Exercices pour améliorer la souplesse nécessaire en cheerleading Prérequis : aucun Tous les niveaux
Basket niveaux 3 et 4 (voltiges)	Exercices pour apprendre ou améliorer les mouvements de basket de niveau 3 et 4. Prérequis : Basket droit Niveaux 3 et 4
Basket niveaux 5 et 6 (voltiges)	Exercices pour apprendre ou améliorer les mouvements de basket de niveau 5 et 6. Prérequis : Basket twist et kick Niveaux 5 et 6
Showmanship	Atelier pour améliorer l’exécution des mouvements et le sens du spectacle. Prérequis : aucun Tous les niveaux

COMMENT CHOISIR LES ACTIVITÉS AUXQUELLES S’INSCRIRE ?

1. Identifier les mouvements maitrisés.
2. Identifier vos objectifs (ex. j’aimerais faire mon flic seule au sol et améliorer mes sauts).
3. Identifier les activités en lien avec vos objectifs.

Vous pouvez toujours demander l’opinion de vos entraineurs. Ceux-ci sont les mieux placés pour savoir ce qui serait bon pour votre progression. 😊

Autres informations

- Les inscriptions débuteront le lundi 3 avril à midi sur Amilia.
- Le nombre de places est limité pour chaque activité.
- Une fois réservée l’activité n’est pas remboursable ou échangeable.
- Si l’activité est complète, mettez-vous sur la liste d’attente pour nous mentionner votre intérêt.
- Pour qu’une activité ait lieu, un minimum d’environ 5 participants sera requis. Dans le cas contraire le thème de l’activité sera changé pour un choix plus en demande. Les participants inscrits seront informés de tout changement.