

ACTIVITÉS DE PERFECTIONNEMENT

PROGRAMMATION 2024

Les activités de perfectionnement sont des **classes thématiques spécialisées** d'une durée de 60 minutes. Elles permettent aux athlètes de développer de nouveaux mouvements, des habiletés particulières ou encore de se préparer en vue du classement compétitif pour la saison suivante. Les activités sont ouvertes à tous (membres et non membres Flames).

► **Du 6 au 31 mai 2024** au Gym Flames (1094 boul. Marie-Victorin, Longueuil, QC, J4G2H9)

Le nombre de places par activité est limitée à 10 athlètes. Les inscriptions débuteront le **mercredi 24 avril à midi** sur Amilia (premier arrivé, premier servis). Le coût de l'inscription est de **16,00\$ + taxes par activité**.

Voici la liste des activités auxquelles vous pourrez vous inscrire. En cas de doute, n'hésitez pas à demander à votre entraîneur quelles classes seraient adéquatent pour votre progression.

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
Technique de projections (voltiges)	Exercices pour apprendre ou améliorer les mouvements de basket de niveau. Prérequis : À déterminer selon le niveau À déterminer
Coed	Exercices pour apprendre ou améliorer les techniques des stunts en duo (coed). Prérequis : À déterminer selon le niveau À déterminer
Showmanship	Atelier pour améliorer l'exécution des mouvements et le sens du spectacle. Prérequis : aucun Tous les niveaux
Précision, tonus et sharpness	Exercices pour améliorer l'exécution des mouvements de base (très important en cheer). Prérequis : aucun Tous les niveaux

- Avant de vous inscrire, veuillez valider que l'horaire vous convient et que les prérequis sont respectés par l'athlète.
- 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.

