



À NOS YEUX, ELLE AMÉLIORE SON  
ASSURANCE, SA DÉTERMINATION ET SA  
CONCENTRATION. À SES YEUX, ELLE

DÉFIE LA GRAVITÉ

SÉANCES PRIMAIRES



# Sa confiance va atteindre de NOUVEAUX SOMMETS

Le tapis de sol, les anneaux, les barres et la poutre sont autant de tremplins. À mesure que votre enfant maîtrise de nouvelles aptitudes, sa confiance en lui est propulsée vers de nouveaux sommets. Notre programme “Primaires” développe de solides compétences gymniques. Les séances allient équilibre, agilité, maintien et force, pour un développement complet et harmonieux des capacités athlétiques de votre enfant. Dans un environnement privilégiant la réussite individuelle plutôt que la compétition, votre enfant profitera d’un environnement ludique dans lequel il est motivé positivement à faire de son mieux. Chaque nouveau succès amène un regain de confiance, de détermination et le pousse à continuer à progresser.

---

## UNE PÉDAGOGIE EN 3 DIMENSIONS

L’approche tridimensionnelle du développement des aptitudes signifie que tous nos cours stimulent la croissance de l’enfant autour de trois axes globaux, afin qu’il soit bien dans sa tête, bien dans son corps et bien dans la vie. Chacune de ces dimensions pédagogiques participe à l’équilibre et à l’épanouissement de votre enfant.



### BIEN DANS SON CORPS

- Équilibre
- Souplesse
- Agilité, puissance



### BIEN DANS SA TÊTE

- Concentration
- Résolution de problèmes
- Respect de consignes complexes



### BIEN DANS LA VIE

- Leadership
  - Participation au groupe
  - Gestion des émotions
- 





# Flips/ Hotshots

Débutant (6 à 12 ans)

Il n'y a pas de prérequis pour ces séances, le niveau d'aptitudes peut donc varier considérablement. L'enfant de cet âge adore encore s'amuser. Bien qu'il éprouve de l'intérêt pour l'apprentissage de la gymnastique, il est encore en train de développer sa confiance en ses capacités. Il a besoin de situations lors desquelles il peut faire l'expérience de la réussite.

- En raison des niveaux d'aptitudes variables, les instructeurs sont formés à donner des consignes individuelles aux enfants pour que chacun éprouve stimulations et succès.
- Des exercices physiques exigeants sont introduits, pratiqués et maîtrisés afin de développer la force, l'agilité, la coordination et la confiance en soi.
- Des activités à thèmes ludiques sont mises en place régulièrement.



# Twisters/Hotshots

## Intermédiaire (6 à 12 ans)

L'enfant qui participe à ce type de séance a atteint un niveau d'aptitude tel que les consignes peuvent être plus pointues. De par ses capacités accrues en gymnastique, il fait également preuve d'une meilleure confiance en lui et d'une concentration plus grande: ses aptitudes peuvent évoluer très rapidement.

- La mise en condition est intégrée aux activités d'échauffement et aux positions de gymnastique afin de développer la force et de se préparer à des exercices physiquement plus exigeants.
- L'approche pédagogique est axée sur l'effort: l'enfant a la possibilité de faire l'expérience de la réussite et ne craint pas de commettre des erreurs, ce qui influence positivement sa confiance en lui, son image et son estime de lui-même.
- Afin de répondre au plus grand désir d'apprendre des enfants, l'intensité des mises en condition et des activités de gymnastique « monte d'un cran ».

# Aerials/Flic Flacs

## Avancé (6 à 12 ans)

Cet enfant est un gymnaste enthousiaste qui adore relever des défis. Il est avide de développer sa force et sa souplesse, au service d'exercices et d'enchaînements gymniques plus difficiles et exigeants. Souvent, une ambiance et une camaraderie uniques règnent dans ce groupe car les enfants y ont évolué côte à côte. Ils ont une excellente confiance en leurs aptitudes gymnastiques et adorent en faire la démonstration devant un public.

- Les consignes intègrent des exercices détaillés visant à enseigner des positions et des mouvements spécifiques, afin de renforcer les capacités gymniques.
- La plupart du temps, les activités de mise en condition physique et de renforcement proposées font appel à la coopération et au travail d'équipe.
- Dans le cadre de certaines séances avancées appelées « Gymnastique d'équipe », les enfants font, de façon ponctuelle, des démonstrations de gymnastique lors d'événements locaux.

