

CAMP SPÉCIALISÉ

2 AU 6 MARS 2026

PROGRAMMATION

LUNDI

Apprentissage de flic
Stunt avec rotation

MARDI

Cours de voltige
Stunt niv 2
développement

MERCREDI

Perfectionnement
tumbling niv. I
Tumbling niveau 3

JEUDI:

Perfectionnement de flic
Stunt inversion

VENDREDI:

Stunt père / fille
Open gym

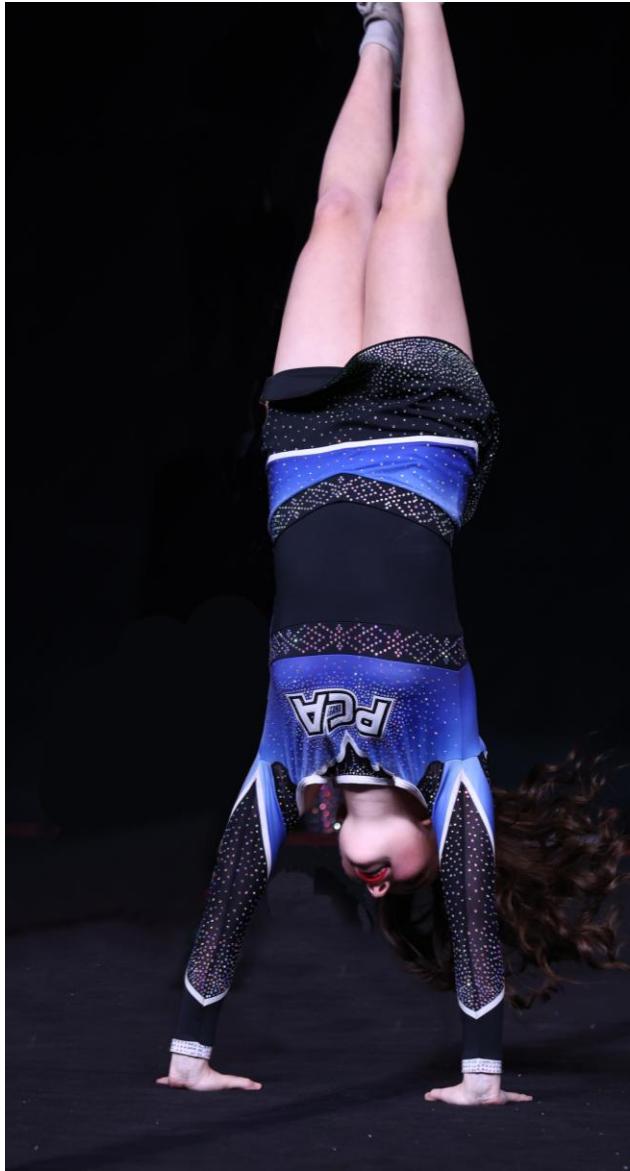
INFORMATIONS GÉNÉRALES

Coût: 30 \$ par cours

Durée: 1h15 à 1h30

Paiement: Prélèvement automatique le 15 mars selon le nombre de cours choisi

Comment s'inscrire: Sur notre plate-forme en ligne Quidigo



LUNDI

Heure	Type de cours	Pré-requis	Coach	Nbre de place
13h00 – 14h30	Apprentissage de flic	Renverse avant et arrière + rondade	Jessika	15

Contenu

- Éducatifs variés pour maîtriser les différentes étapes du flic
- Évolution vers **rondade-flic**



LUNDI

Heure	Type de cours	Pré-requis	Coach	Nbre de place
17h45 – 19h15	Stunt avec rotation	Niveau 2, UI2 et +	Jessika	15

Contenu

- Éducatifs spécialisés avec et sans voltige
- Présence d'athlètes **Mad Joker** et **Wicked Dice**



MARDI

Heure	Type de cours	Pré-requis	Coach	Nbre de place
17h30 – 19h00	Cours de voltige	UI2 compétitif et + L'athlète doit évoluer au poste de voltige cette saison	Éloïse	8

Contenu

- Éducatifs variés au sol
- Travail de flexibilité
- Démontages : twist, kick-twist, double-twist et +
- Exploration de divers stunts
- Présence de bases et backs (niveau 4+)

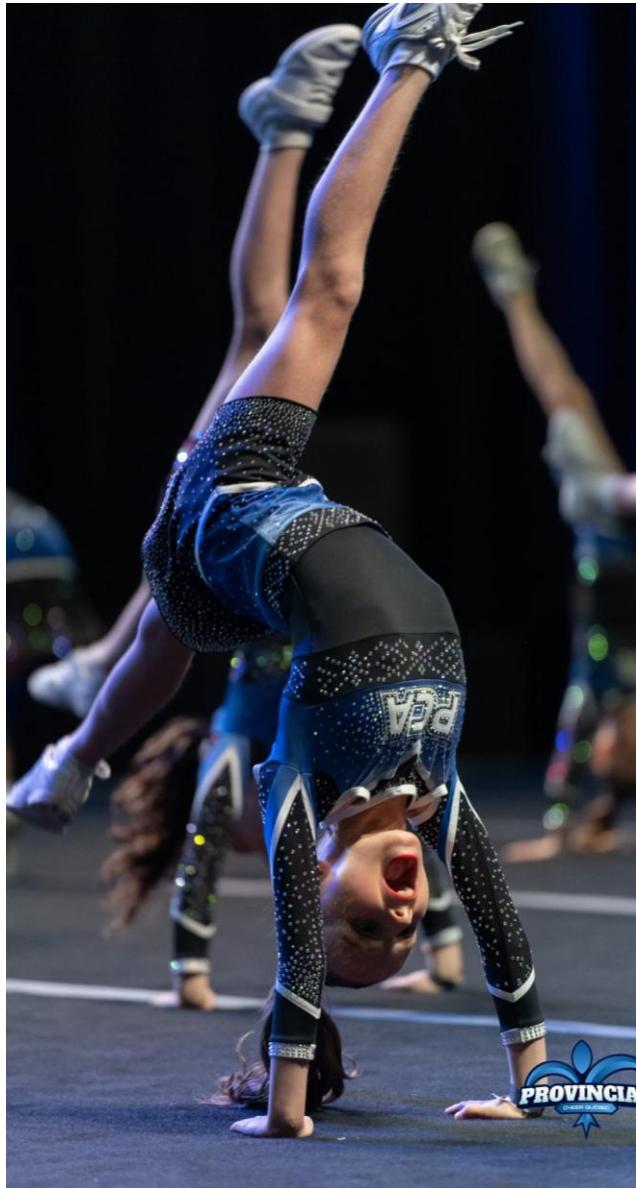


MARDI

Heure	Type de cours	Pré-requis	Coach	Nbre de place
19h00 – 20h30	Stunt niv 2 développement	Niveau 1, U12 et + (initiation ou compétitif)	Éloïse & Megane	15

Contenu

- Éducatifs spécialisés avec et sans voltige
- Présence d'athlètes **Quad Aces**



MERCREDI

Heure	Type de cours	Pré-requis	Coach	Nbre de place
17h30 – 19h00	Perfectionnement tumbling – Niveau I	Renverse avant et arrière Rondade	Megane	15

Contenu

- Consolidation des bases
- Amélioration de la technique et de la constance



MERCREDI

Heure	Type de cours	Pré-requis	Coach	Nbre de place
19h15 – 20h45	Tumbling – Niveau 3+	Flic + rondade-flic	Megane	15

Contenu

- Éducatifs pour maîtriser les étapes du **back**
- Évolution vers le **layout**
- Perfectionnement du tumbling à l'arrêt (ex. : flic-flic, flic-flic-back)

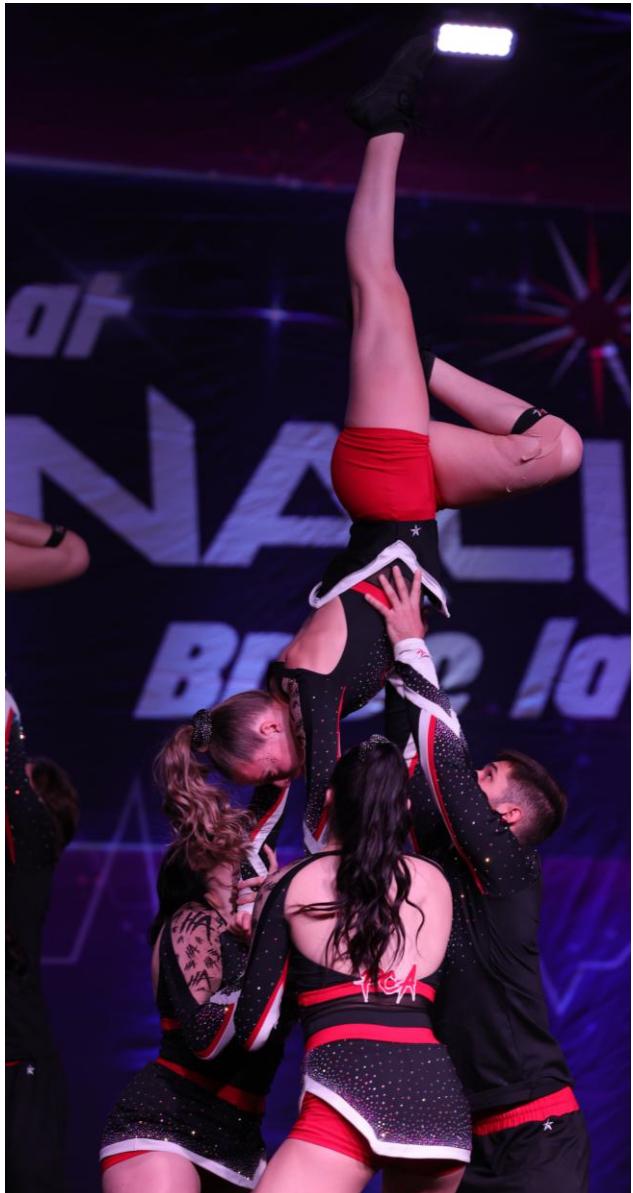


JEUDI

Heure	Type de cours	Pré-requis	Coach	Nbre de place
16h30 – 18h00	Perfectionnement de flic	Flic ou flic avec spotter	Jessika & Éloïse	15

Contenu

- Éducatifs pour peaufiner les différentes étapes du flic
- Amélioration du **rondade-flic**
- Évolution vers **rondade-flic +**



JEUDI

Heure	Type de cours	Pré-requis	Coach	Nbre de place
18h00 – 19h30	Stunt – inversion	Niveau 2 UI2 compétitif et +	Jessika	15

Contenu

- Éducatifs spécialisés avec et sans voltige
- Présence d'athlètes **Mad Joker** et **Wicked Dice**



VENDREDI

Heure	Type de cours	Pré-requis	Coach	Nbre de place
18h00 – 19h15	Stunt père fille	Aucun	Éloïse & Olivier	16

Contenu

- Apprentissage de stunts en duo parent -enfant (père et fille)
- Exercices de stunts sécuritaires à réaliser à la maison