



# PROGRAMMATION - CLUB AEROGYM INC.

St-Augustin-de-Desmaures, Qc

SESSION AUTOMNE 2023

Pour info : [clubaerogym.inc1@gmail.com](mailto:clubaerogym.inc1@gmail.com)

## 1. DEVELOPPEMENT MOTEUR, GYMNASTIQUE & PSYCHOMOTRICITÉ

### 1.A BEBE-GYM (GARÇONS ET FILLES DE 2 A 3 ANS (24 A 36MOIS)) COURS PARENT-ENFANT

Cours parent-enfant visant le développement moteur de l'enfant via des parcours et jeux, au sol ainsi que sur les appareils de gymnastique. **Intégration des bases de la gymnastique.**

Note : Pour les cours bébé-gym, une inscription = 1 parent + 1 enfant, mais 2 parents/adultes responsables de l'enfant peuvent alterner et se séparer la présence au cours avec l'enfant durant la session.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bébé-gym	2 à 3 ans	Samedi	140 \$	168 \$	10 semaines
Samedi	(24 à 36mois)	9h15 à 10h00			

## 1.B BOUTS-DE-CHOUX (GARÇONS ET FILLES DE 3 A 6 ANS)

Gymnastique artistique sur appareils (garçons et filles sol, saut de cheval, barres, poutre, trampoline et anneaux). Adaptation du programme de développement gymnique Cangym pour les tout-petits de 3 à 6 ans.

L'apprentissage se fait principalement sous la forme de jeux et de parcours. Il vise l'apprentissage des bases sur chacun des appareils pour le développement de la force et de la coordination. Le programme est constitué de 5 niveaux d'apprentissage dans lesquels les gymnastes progressent.

**Ce cours vise à développer la motricité par le sport de base qu'est la gymnastique** et transmettre les bases sur chacun des appareils amenant les enfants vers le programme d'habilités gymniques «Cangym».

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bouts-de-choux Lundi	3 et 4 ans	18 h à 18 h 50	170 \$	204 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Lundi	5 et 6 ans	18 h à 18 h 50	170 \$	204 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Mercredi	3 et 4 ans	18 h à 18 h 50	170 \$	204 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Mercredi	5 et 6 ans	18 h à 18 h 50	170 \$	204 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Vendredi	3 et 4 ans	18 h à 18 h 50	170 \$	204 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Samedi	3 et 4 ans	10 h 10 à 11 h	170 \$	204 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Samedi	5 et 6 ans	10 h 10 à 11 h	170 \$	204 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Dimanche	3 et 4 ans	9 h 00 à 9 h 50	170 \$	204 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Dimanche	5 et 6 ans	9 h 00 à 9 h 50	170 \$	204 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Dimanche	3 et 4 ans	10 h 00 à 10 h 50	170 \$	204 \$	10 semaines

## 2. PRÉ-CANGYM

### GARÇONS ET FILLES, 4 A 6 ANS AVANCÉS

L'apprentissage des jeunes se poursuit à travers les mouvements plus avancés du programme bouts-de-choux et des éléments de Cangym des niveaux Bordeaux et Rouge.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Pré-CANGYM Samedi	4 à 6 ans avancés*	10 h 10 à 11 h	175 \$	210 \$	10 semaines
Pré-CANGYM Dimanche	4 à 6 ans avancés*	10 h à 10 h 50	175 \$	210 \$	10 semaines
Pré-CANGYM Lundi	4 à 6 ans avancés*	18 h à 18 h 50	175 \$	210 \$	10 semaines

**\*Pré-requis :** avoir suivi 3 sessions dans un groupe bouts-de-choux au Club, ou avoir complété les niveaux 1 à 3 inclusivement du programme (niveaux Éléphant/Ourson/Lapin) et être rendu.e aux niveaux Kangourou ou Singe.

## GYMNASTIQUE PROGRAMME CANGYM

Gymnastique artistique sur appareils (sol, saut de cheval, barres, trampoline (garçons et filles), anneaux, barres parallèles, arçons, barre fixe (garçons) et poutre (filles))

CANGYM est un programme national de développement et d'évaluation d'habiletés pour la gymnastique artistique de Gymnastique Canada. L'objectif principal est de fournir un programme de développement d'habiletés gymniques, basé sur un système d'écussons, pour les clubs de gymnastiques du Canada. Les deux premiers écussons du programme correspondent aux écussons Bordeaux et Rouge.

### 3. BORDEAUX-ROUGE FILLES

#### FILLES 7 ANS ET +

**Débutantes, ou rendues au niveau Bordeaux ou Rouge du programme Cangym.**

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bordeaux-Rouge Filles Lundi	Filles 7 ans et +	18 h 30 à 20 h 30	215 \$	258 \$	10 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Mercredi	Filles 7 ans et +	18 h 30 à 20 h 30	215 \$	258 \$	10 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Vendredi	Filles 7 ans et +	18 h 30 à 20 h 30	215 \$	258 \$	10 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Samedi	Filles 7 ans et +	11 h 15 à 13 h 15	215 \$	258 \$	10 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Dimanche	Filles 7 ans et +	11 h à 13 h	215 \$	258 \$	10 semaines

### 4. BORDEAUX-ROUGE ET TAN GARÇONS

#### GARÇONS 7-8ANS ET 9 A 14 ANS ET +

**Débutants, ou rendus au niveau Bordeaux, Rouge ou Tan du programme Cangym.**

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bordeaux-Rouge et Tan Garçons Lundi	Bordeaux-Rouge et Tan Garçons 7 ans et +	Lundi 18 h 30 à 20 h 30	215 \$	258 \$	10 semaines

## 5. BRONZE À ARGENT GARÇONS 1X SEM

### GARÇONS 7 ANS ET + , AVANCES

**Pré-requis : avoir complété les écussons Bordeaux, Rouge et Tan du programme Cangym et être rendu au niveau Bronze, Mauve ou Bleu.**

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bronze-Mauve-Bleu Garçons  Lundi	Garçons 7 ans et + avancés.  Niveau Bronze et +	Lundi  18 h 30 à 20 h 30	225 \$	270 \$	10 semaines

## 6. TAN-BRONZE FILLES 1X SEM

### FILLES 7 ANS ET +

**Pré-requis : avoir complété les écussons Bordeaux ET Rouge du programme Cangym**

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Tan-Bronze Filles Mardi	Filles 7 ans et +  Niveau Tan-Bronze	18 h à 20 h	225 \$	270 \$	10 semaines

## 7. TAN-BRONZE-MAUVE FILLES (2X/SEM)

### FILLES 7 ANS ET +

**Pré-requis : avoir complété les 2 premiers écussons Bordeaux ET Rouge du programme Cangym et être rendue au niveau Tan ou Bronze (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> écusson respectivement).**

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Tan-Bronze-Mauve Filles  Mercredi et Dimanche	Filles 7 ans et +  Niveaux Tan- Bronze et Mauve	Mercredi 18 h 30 à 20 h 30  et  Dimanche 11 h 00 à 13 h 00	325 \$	390 \$	10 semaines

## 8. BLEU ET TURQUOISE-ARGENT 2X/SEM

### FILLES 7 ANS ET +

Pré-requis: avoir complété les écussons Bordeaux, Rouge, Tan et Bronze (4 premiers écussons) du programme Cangym et être rendue au niveau Mauve-Bleu (5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> écusson respectivement) / ou

Pré-requis Turquoise-Argent : avoir complété les écussons jusqu'à BLEU inclusivement et être rendue au 7<sup>e</sup> ou 8<sup>e</sup> écusson du programme Cangym (Turquoise / Argent).

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
<b>Mauve-Bleu et Turquoise-Argent</b>  Filles Jeudi et Samedi	Filles 7 ans et +  Niveau Mauve-Bleu -Turquoise-Argent	Jeudi 18 h 30 à 20 h 30  et  Samedi 14h à 16h	340 \$	408 \$	10 semaines

## 9. ORANGE-JAUNE-GRIS - NIVEAU ORANGE ET +

### GARÇONS ET FILLES (1 OU 2X/SEM)

Pré-requis : avoir complété les écussons Bordeaux à Argent du programme Cangym.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Orange-Jaune-Gris Filles et garçons Jeudi et Samedi	7 ans et +  Niveau Orange et +	<u>2x/semaine :</u> Jeudi 18h40 à 20h40 et Samedi 11h 15 à 13 h 15  Ou <u>1x/semaine :</u> Samedi 11h 15 à 13 h 15	350 \$      250 \$	420 \$      300 \$	10 semaines      10 semaines

## 10. DEVELOPPEMENT ACROBATIQUE ET TUMBLING GARÇONS ET FILLES 8ANS ET +

Initiation, développement et perfectionnement des acrobaties au sol et du tumbling.  
Le cours comprend des apprentissages et éducatifs au sol et au mini trampoline.

\*Des sous-groupes seront formés au besoin selon les niveaux et âges des participants

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Acro-tumbling Jeudi	8 ans et +  Débutants et Intermédiaires.	Jeudi  18h 15 à 19h 15	200 \$	240 \$	10 semaines

## 11. SLACKLINE ET DEVELOPPEMENT ACROBATIQUE TRAMPOLINE ET TRICKLINE 7 A 14 ANS

Initiation, développement et perfectionnement en slackline et développement acrobatique et slackline acrobatique *trickline*.

Le cours comprend des apprentissages et éducatifs au sol, au mini trampoline et sur trampoline.  
Tous niveaux. Ouvert à tous, débutants et intermédiaires. En collaboration avec [Slack School Québec/L'École de slackline de Québec](#), entraîneurs qualifiés et certifiés en slackline, trickline et développement acrobatique.

Pour infos et inscription à ce cours: Slack School Québec/L'École de Slackline de Québec : [slackschoolquebec@gmail.com](mailto:slackschoolquebec@gmail.com)

\*Des sous-groupes seront formés au besoin selon les niveaux et âges des participants

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT pour tous (résident et non-résident)	DURÉE
Slackline, Trickline (slackline acrobatique) et Développement acrobatique sur trampoline.  Mardi	Jeunes 7 à 14ans  Tous Niveaux : Débutants, Initiés et Intermédiaires- Avancés	Mardi  18h10 à 19 h10	115 \$  L'inscription pour ce cours se fait directement auprès de Slack School Québec/ l'École de slackline de Québec dès le : <a href="mailto:slackschoolquebec@gmail.com">slackschoolquebec@gmail.com</a>	6 semaines

## PROGRAMMATION ADULTES

### 12. SLACKLINE ET DÉVELOPPEMENT ACROBATIQUE ADULTES ET 15ANS ET +

Initiation, développement et perfectionnement en slackline.

Tous niveaux. Ouvert à tous, débutants et intermédiaires.

En collaboration avec [Slack School Québec/L'École de slackline de Québec](#), entraîneurs qualifiés et certifiés pour l'enseignement de la slackline, trickline et yogaslackline.

Pour infos et inscription à ce cours: Slack School Québec/École de Slackline de Québec : [slackschoolquebec@gmail.com](mailto:slackschoolquebec@gmail.com)

**\*Des sous-groupes seront formés au besoin selon les niveaux des participants**

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT	DURÉE
Slackline Adultes  Mardi	Adultes et jeunes de 15 ans et +  Tous Niveaux : Débutants, Initiés et Intermédiaires-Avancés	Mardi  19h20 à 20h20	115 \$  L'inscription pour ce cours se fait directement auprès de Slack School Québec/L'École de slackline de Québec : <a href="mailto:slackschoolquebec@gmail.com">slackschoolquebec@gmail.com</a>	6 semaines

### 13. GYMNASTIQUE ADULTES (GYMNASTIQUE AU SOL ET SUR APPAREILS ET ENTRAÎNEMENT SPECIFIQUE) ADULTES ET 15 ANS ET +

Initiation et développement d'acrobaties au sol, équilibres sur les mains, etc. et sur trampoline, mouvements et éducatifs de gymnastique et entraînement poids du corps de type callisthénie sur différents appareils notamment les barres asymétriques et les anneaux.

Ouvert à tous, tous niveaux. Entraîneur kinésologue et certifiée en gymnastique.

Pour info : [clubaerogym.inc1@gmail.com](mailto:clubaerogym.inc1@gmail.com)

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Gymnastique Adultes  Jeudi	Adultes et jeunes de 15 ans et +  Tous niveaux.	Jeudi  19h20 à 20h20	175 \$	210 \$	8 semaines