

DESCRIPTION DES COURS RÉCRÉATIFS DE GYMNASTIQUE ★



UNIGYM
GATINEAU

Fourmis (18-36 mois)



Afin de se sentir en sécurité, votre enfant explorera le monde de la gymnastique avec l'aide d'un parent.

Il découvrira un environnement gymnique coloré et musical avec plusieurs appareils pour grimper, sauter, courir, faire des roulades et surtout s'amuser !

Un entraîneur qualifié lui permettra d'améliorer ses capacités motrices et gymniques.

Coccinelles (3-4 ans)



Cours sans parent ! Ce cours permettra à votre enfant de développer progressivement son autonomie dans un environnement sécuritaire, stimulant et adapté à son âge.

À travers des activités ludiques et dynamiques, il apprendra à suivre les consignes de son entraîneur, à gagner en confiance, à développer sa concentration ainsi que ses habiletés motrices.

Les enfants découvriront différentes façons de bouger grâce à l'apprentissage de mouvements gymniques de base tels que les déplacements, les sauts, les roulades, les appuis et les balancés, tout en travaillant leur équilibre, leur coordination et leur motricité globale. Le tout se déroule dans une ambiance positive favorisant le plaisir de bouger, le dépassement de soi et la socialisation.

Sauterelles (4-5 ans)



Dans ce cours, votre enfant poursuivra le développement de ses habiletés motrices en perfectionnant les mouvements gymniques de base tels que les déplacements, les sauts, les roulades, les appuis et les balancés.

À travers des activités variées et adaptées à son âge, il continuera de travailler son équilibre, sa coordination ainsi que sa motricité globale.

Les participants seront également amenés à explorer de nouvelles notions comme l'orientation dans l'espace, la conscience corporelle et le contrôle de leurs mouvements, tout en développant leur confiance et leur autonomie. Le tout dans un environnement stimulant, sécuritaire et axé sur le plaisir de bouger et de découvrir la gymnastique.

Mini-Élites débutant (3-5 ans)



Ce cours s'adresse aux enfants qui démontrent un intérêt marqué pour la gymnastique ainsi que de belles aptitudes pour ce sport. Offrant un encadrement plus serré et un rythme adapté, ce groupe permet aux participants d'approfondir leurs apprentissages.

Les enfants continueront de développer et de perfectionner les mouvements gymniques de base tout en étant initiés à des éléments plus complexes et à des enchaînements adaptés à leur niveau.

Une attention particulière sera portée au développement des qualités physiques telles que la force, la souplesse, la coordination, l'agilité et le contrôle corporel. Le tout se déroule dans un environnement motivant et stimulant favorisant le dépassement de soi, la discipline, la confiance et le plaisir de progresser en gymnastique.

Mini-Élites Intermédiaires (4-6 ans)



Ce cours s'adresse aux enfants qui démontrent un intérêt marqué pour la gymnastique ainsi que de belles aptitudes pour ce sport. Offrant un encadrement plus serré et un rythme adapté, ce groupe permet aux participants d'approfondir leurs apprentissages.

Les enfants continueront de développer et de perfectionner les mouvements gymniques de base tout en étant initiés à des éléments plus complexes et à des enchaînements adaptés à leur niveau. Une attention particulière sera portée au développement des qualités physiques telles que la force, la souplesse, la coordination, l'agilité et le contrôle corporel.

Le tout se déroule dans un environnement motivant et stimulant favorisant le dépassement de soi, la discipline, la confiance et le plaisir de progresser en gymnastique.

DESCRIPTION DES COURS RÉCRÉATIFS DE GYMNASTIQUE ★



UNIGYM
GATINEAU

Mini-Élites Garçons (4-6 ans)



Ce cours s'adresse aux garçons qui démontrent un intérêt marqué pour la gymnastique ainsi que de belles aptitudes pour ce sport.

Offrant un encadrement plus serré et un rythme adapté, ce groupe permet aux participants d'approfondir leurs apprentissages. Les enfants continueront de développer et de perfectionner les mouvements gymniques de base tout en étant initiés à des éléments plus complexes et à des enchaînements adaptés à leur niveau.

Une attention particulière sera portée au développement des qualités physiques telles que la force, la souplesse, la coordination, l'agilité et le contrôle corporel. Le tout se déroule dans un environnement motivant et stimulant favorisant le dépassement de soi, la discipline, la confiance et le plaisir de progresser en gymnastique.

Élites (4-6 ans)



Ce cours s'adresse aux enfants de 4 à 6 ans qui démontrent un grand intérêt pour la gymnastique et qui souhaitent relever de nouveaux défis dans un environnement dynamique et stimulant.

Offrant un rythme d'apprentissage plus soutenu, ce groupe permet aux jeunes gymnastes de progresser plus rapidement dans le développement de leurs habiletés.

À travers des entraînements adaptés à leur âge, les participants travailleront le perfectionnement des mouvements de base en gymnastique tout en développant leurs qualités physiques et motrices telles que la force, la souplesse, la coordination, l'agilité, l'équilibre et le contrôle corporel.

Dans une ambiance motivante favorisant le plaisir, la confiance et le dépassement de soi, ce programme constitue une excellente transition vers le secteur pré-compétitif.

Chenilles (6-8 ans)



Ce programme a pour objectif de faire découvrir et pratiquer l'activité gymnique dans un environnement dynamique, stimulant et adapté au développement des enfants. À travers des ateliers variés et des activités motivantes, les participants développeront leur coordination, leur concentration, leur confiance ainsi que leur estime de soi.

En apprenant à suivre les consignes et à évoluer en groupe, les enfants découvriront progressivement le vocabulaire, les techniques et les mouvements de base de la gymnastique.

Le programme d'apprentissage et d'évaluation CANGYM (niveaux 1 à 12) sert de référence afin de permettre à chaque enfant de progresser à son rythme tout en valorisant ses réussites et ses apprentissages.

Gymnastique pour Garçons (6-12 ans)



Ce programme s'adresse aux garçons de 6 à 12 ans souhaitant découvrir et développer leurs habiletés en gymnastique dans un environnement dynamique, motivant et adapté à leur âge.

À travers des activités variées et des exercices progressifs, les participants amélioreront leur coordination, leur concentration, leur force ainsi que leur confiance et leur estime de soi. Les enfants seront initiés aux mouvements et aux techniques de base propres à la gymnastique masculine tout en apprenant le vocabulaire associé à ce sport.

Les entraînements permettront également de développer les qualités physiques essentielles telles que l'agilité, l'équilibre, la souplesse et le contrôle corporel. Basé sur le programme CANGYM, ce cours favorise l'apprentissage progressif des habiletés gymniques dans une ambiance stimulante axée sur le plaisir, le dépassement de soi et la progression de chaque participant.

Fantastiques (9-15 ans)



Ce programme permet aux enfants de développer leurs habiletés gymniques dans un environnement stimulant, sécuritaire et motivant. À travers la pratique de différentes activités et exercices adaptés à leur niveau, ils développeront leur coordination, leur concentration, leur confiance ainsi que leur estime de soi.

Les participants apprendront progressivement le vocabulaire, les techniques et les mouvements propres à la gymnastique tout en améliorant leur force, leur souplesse et leur contrôle corporel.

Le programme d'apprentissage et d'évaluation CANGYM (niveaux 1 à 12) sert de guide afin d'accompagner chaque enfant dans sa progression et de valoriser ses acquis tout au long de son parcours gymnique.

DESCRIPTION DES COURS RÉCRÉATIFS DE GYMNASTIQUE ★



UNIGYM
GATINEAU

Gymnastique pour Adulte (16-99 ans)



Cours de gymnastique pour adulte de 16 ans +. Aucune expérience requise. Ce cours s'adresse aux débutants / intermédiaires.

Ce cours permettra à l'adulte d'expérimenter ou d'entretenir les bases de la gymnastique à l'âge adulte.

Il permet de pratiquer la gymnastique dans un cours structuré à tous les appareils. L'entraîneur adaptera son enseignement en fonction de l'expérience personnelle du participant.

Gymnastique Avancée (7-15 ans)



Ce programme s'adresse aux enfants ayant déjà acquis les bases de la gymnastique et souhaitant poursuivre leur développement à travers l'apprentissage de mouvements, de techniques et de routines plus avancés.

Les participants évolueront dans un environnement stimulant qui favorise le perfectionnement, la confiance en soi et le dépassement personnel. Les entraînements permettront de développer davantage la force, la souplesse, la coordination, l'agilité et le contrôle corporel, tout en raffinant l'exécution des éléments gymniques aux différents appareils.

Les enfants auront également l'occasion d'apprendre des enchaînements plus complexes adaptés à leur niveau et à leur progression. Prérequis : L'enfant doit avoir réussi le programme gymnastique niveau 3 ou avoir reçu une recommandation d'un entraîneur.

Introduction à la compétition (7-15 ans)



Ce cours s'adresse aux enfants souhaitant approfondir leur pratique de la gymnastique dans un contexte plus avancé et structuré. Les participants travailleront des mouvements plus complexes en mettant l'accent sur la qualité d'exécution, la précision technique et le contrôle des éléments gymniques.

Les enfants apprendront et perfectionneront différentes routines adaptées à leur niveau tout en développant leur force, leur souplesse, leur coordination et leur confiance en soi. Ce programme leur permettra également de découvrir davantage les exigences pour un programme compétitif dans un environnement motivant et encadré.

Ce cours constitue une excellente préparation pour les enfants qui souhaitent éventuellement participer aux auditions du programme compétitif. Prérequis : L'enfant doit avoir réussi le programme gymnastique niveau 4 ou avoir reçu une recommandation d'un entraîneur.

Lapins / Kangourous - trampoline (6-15 ans)



Ce cours de trampoline s'adresse aux enfants qui désirent sauter et apprendre des mouvements de base en trampoline.

Les enfants pourront faire de l'activité physique, développer leur coordination, leur concentration et leur estime de soi.

Tout en jouant et en suivant les consignes, les enfants vont apprendre le vocabulaire, les mouvements de base ainsi que les règles de sécurité du sport de trampoline.



Trampoline Avancée (7-15 ans)



Prérequis: L'enfant doit avoir suivi au moins une session avec dans le groupe Intermédiaire ou avoir reçu une invitation d'un entraîneur.

Ce cours de trampoline s'adresse aux enfants qui ont déjà acquis les mouvements de base en trampoline et qui ont maîtrisé avec succès les éléments requis dans le cours Intermédiaire.

Ils pourront apprendre de nouveaux mouvements, faire de l'activité physique, développer leur coordination, leur concentration et leur estime de soi.

DESCRIPTION DES COURS RÉCRÉATIFS DE GYMNASTIQUE ★



UNIGYM
GATINEAU

Trampoline Élite (8-16 ans)



Prérequis: L'enfant doit avoir suivi au moins une session dans le groupe ;Trampoline avancé ou avoir reçu une invitation d'un entraîneur.

Ce cours de trampoline s'adresse aux enfants qui ont déjà acquis les mouvements de base en trampoline et qui ont maîtrisé avec succès les éléments requis dans le cours Avancé.

Ils pourront apprendre de nouveaux mouvements, faire de l'activité physique, développer leur coordination, leur concentration et leur estime de soi.

Tumbling débutant/intermédiaire (6-14 ans)



Ce cours s'adresse aux participants qui désirent apprendre la base en tumbling: la rondade et la base d'un flic, ainsi que leurs enchaînements. Le tumbling est une discipline connexe aux sports de trampoline.

Très semblable au sol de gymnastique, les athlètes apprendront des enchaînements de mouvements acrobatiques sur une piste de 25 mètres.

Parkour débutant (6-14 ans)



Le parkour est abordé comme l'art du déplacement. Cette discipline consiste à franchir successivement divers obstacles, par des mouvements agiles et rapides, avec ou sans figures acrobatiques.

Puissance, vitesse, souplesse, explosivité, équilibre, endurance musculaire... basés sur la conscience corporelle des pratiquants.

Ce cours consiste en une introduction afin d'acquérir des notions de bases sécuritaires.

Parkour Intermédiaire (6-14 ans)



Le parkour est abordé comme l'art du déplacement. Cette discipline consiste à franchir successivement divers obstacles, par des mouvements agiles et rapides, avec ou sans figures acrobatiques.

Puissance, vitesse, souplesse, explosivité, équilibre, endurance musculaire... basés sur la conscience corporelle des pratiquants.

Ce cours consiste en une introduction afin d'acquérir des notions de bases sécuritaires.

Acro Sport - programme récréatif (6-14 ans)



NOUVEAUTÉ

Cours de gymnastique acrobatique pour 6 à 15 ans. Aucune expérience requise. La gymnastique acrobatique récréative est une discipline dynamique qui combine force, flexibilité et coordination à travers des figures en duo ou en groupe.

Les participants développent leur confiance, leur esprit d'équipe et leurs habiletés physiques tout en s'amusant dans un environnement encadré.