



Cheerleading

Rythme, force
et souplesse!



Go! Go! Go!

Les participants auront la chance d'apprendre les bases du Cheerleading (portées, pyramides humaines, etc.) en toute sécurité. Ils créeront ensemble une chorégraphie rythmée où ils devront miser sur leur synchronisme et leur esprit d'équipe. L'animatrice trouvera, avec l'aide des participants, un nom d'équipe qu'ils porteront fièrement.

La sécurité

À chaque cours, tu apprendras à bien t'échauffer pour éviter les blessures. Aussi, chaque élément nécessitera l'apprentissage des bonnes méthodes afin d'assurer la sécurité de tous.

La chorégraphie

Tu créeras une chorégraphie énergique et originale avec ton animateur. À chaque cours, un enchaînement de mouvements et de nouvelles techniques te seront enseignés.

La démonstration

Ce sera l'événement qui marquera la fin de ta session. Parents et amis seront invités à y assister!

Tu veux travailler ta souplesse et ta force? Tu aimes travailler en équipe?

Cette activité est pour toi!

De l'action, parce que ça fait du bien!