



450 467-4855  
info@clubrecreation.com  
www.clubrecreation.com

# Bootcamp

Activité offerte en  
collaboration avec  
Zone Taktik



## L'objectif est de bouger!

Activité cardiovasculaire dont le but est de faire bouger les jeunes au maximum ! Au son d'une musique entraînante, l'animatrice amènera les jeunes à se surpasser dans des parcours exigeants, stimulants et amusants. C'est une activité toute indiquée pour les jeunes qui veulent s'entraîner et qui

### L'échauffement

Comme dans toutes les activités physiques, il faut d'abord préparer son corps à l'effort. C'est le moment idéal pour joindre l'utile à l'agréable car les échauffements se font par le biais de jeux.

### L'action

L'animateur dirigera des jeux coopératifs impliquant tous les élèves afin de développer la collaboration, la saine compétition, la solidarité et le plaisir de jouer tout simplement.

### Le retour au calme

Toute bonne chose a une fin et il faut aussi apprendre à faire redescendre toute cette énergie!

Tu as de l'énergie à revendre? Tu aimes la musique?

Cette activité est pour toi!

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