



**CENTRE
DE PLEIN AIR
LE MANOIR**



Guide du parent - Gymnastique

Table des matières

Introduction.....	3
Nos entraîneuses.....	4
Principaux éléments travaillés.....	5
Calendrier des séances.....	6
Présence des parents lors des entraînements.....	7
Procédure en cas de blessure.....	8
Tenue vestimentaire requise.....	9
Arrivées, départs et absences.....	10
Comment nous joindre.....	11
Mon enfant veut pratiquer à la maison.....	12
Code de vie.....	13

Introduction

- Définition de la gymnastique au sol

La gymnastique au sol est l'une des 8 épreuves comprise dans la discipline complète de gymnastique. Elle consiste à effectuer des enchaînements acrobatiques via le développement du contrôle du corps, de la souplesse, de l'endurance, de la force physique et de la technique d'exécution.

- Objectifs des cours offerts

Les cours offerts par session au Camp le Manoir permettront à chaque enfant de se développer, de prendre le plein contrôle de chaque mouvement de son corps, d'exploiter son plein potentiel physique et mental ainsi que d'exécuter d'une technique précise les éléments de base de niveau 1 et 2 de la gymnastique au sol et ce, à son rythme.

L'athlète aura à développer et travailler sa confiance en lui, à affronter des difficultés, à surmonter des défis, mais surtout, à s'amuser, développer de nouveaux acquis et évoluer dans le sport en toute sécurité.



Notre entraîneuse



Audrey Tremblay

Entraîneuse et responsable du programme de gymnastique du Camp le Manoir.

17 ans d'expériences en tant qu'entraîneur en cheerleading et athlète pendant 8 ans.

Technicienne en éducation spécialisée depuis 11 ans.

Enseignera les cours du lundi et du mercredi

Principaux éléments travaillés

Gymnastique au sol

- Pont
- Roulade avant
- Roulade arrière
- Roue avec et sans élan
- Rondade
- Équilibre
- Renversement avant
- Renversement arrière
- Flic arrière
- Rondade flic
- Back (salto arrière)
- Enchainements variés selon les capacités de chaque athlète.

Autres éléments travaillés

- Poutre
- Barres asymétriques
- Tremplin

Veuillez noter que les éléments travaillés nommés ci-haut seront appris au rythme de l'athlète. Par mesure de sécurité, l'athlète sera appelé à effectuer des éléments dont la technique est acquise et maîtrisée seulement.



Horaire des cours – Session hiver 2026

	Lundi	Mercredi
3–4 ans	17h30 à 18h	
5–6 ans	18h à 18h45	
7 ans + Débutant	18h45 à 19h45	
7 ans + Intermédiaire		17h15 à 18h30
7 ans + Avancé		18h15 à 20h15
Dates des cours & congés	Janvier: 19–26 Février: 2–9–16–23 Mars: 9–16–23–30 <u>Congé de la relâche: 2 mars</u>	Janvier: 20–27 Février: 3–10–17–24 Mars: 10–17–24–31 <u>Congé de la relâche: 3 mars</u>

Présence des parents lors des entraînements

Les parents sont autorisés à venir assister aux entraînements de leur enfant en tout temps.

Pour des questions de sécurité, il est primordial de respecter les règlements suivants:

- **Le calme et le silence est demandé à tous les observateurs afin de permettre aux athlètes de demeurer concentrés.**

Les enfants sont les bienvenus également comme observateurs, mais doivent demeurer calme et assis avec leur parent.

- **Éviter d'intervenir auprès de votre enfant lors des entraînements.**

En effet, la gymnastique est un sport où le lien de confiance entre l'athlète et l'entraîneur se doit d'être solide afin de pouvoir exécuter les éléments en toute confiance.

- **Si un athlète se blesse, laissez nos entraîneures intervenir en tout temps.** Votre collaboration sera demandée si nécessaire;
- **Bien sûr, les encouragements et applaudissements sont toujours appréciés par nos athlètes!**

À noter que nos entraîneurs sont autorisés à vous demander de réduire votre présence au cours. Si l'impact de votre présence se fait ressentir auprès de vos enfants (manque de concentration),

Vous désirez attendre sur place pendant le cours?

Des bancs sont à disposition dans les vestiaires. Il est également possible d'utiliser la Salle du Village pour travailler ou lire. Ou encore, pourquoi ne pas profiter de ce moment pour aller prendre une marche et découvrir les sentiers de randonnée du centre de plein air?

Procédure en cas de blessure

Nos entraîneurs sont formés en premiers soins et RCR.

En cas de blessures de toute nature ne nécessitant pas de soins immédiat, l'entraîneur sur place vous en avisera lorsque vous viendrez récupérer votre enfant à la fin du cours.

Si l'athlète se blesse et nécessite une intervention immédiate, des mesures seront prises et vous serez avisés immédiatement par téléphone. Le Centre de plein air Le Manoir en sera également avisé.

Veuillez toutefois noter que les mesures de sécurité sont prises en tout temps afin d'éviter les blessures et des consignes claires concernant l'essais de nouveaux éléments techniques seront données aux athlètes dès le premier cours.



Tenue vestimentaire et consignes

Pour les filles

- Léotard obligatoire avec short cuissard;
- Cheveux attachés en entier sous forme de chignon;
- Aucun bijou.

Pour les garçons

- Chandail et short obligatoire;
- Aucun bijou.

Les cours se feront pieds nus en tout temps.

Une bouteille d'eau identifiée est obligatoire pour tous.



Pour des raisons de sécurité, aucun autre habillement ne sera accepté.

Nous serons flexible pour les deux premiers cours, si certains athlètes ont besoin de plus de temps pour s'en procurer.

La couleur du léotard demeure à votre choix.

Vous pouvez vous procurer les léotards aux endroits suivants:

Décathlon

Amazon

Walmart

De plus, celui-ci peut avoir les manches longues, courtes ou être de type camisoles. Cela demeure votre choix.

Arrivée, départ et absence

À son arrivée, l'athlète doit :

1. Retirer ses souliers ou bottes à l'entrée principale afin de laisser les lieux propres;
2. Laisser ses effets personnels dans un casier;
2. S'assurer de passer à la salle de bain avant le cours;
3. Entrer dans le gymnase et donner sa présence à l'entraîneur sur place;
4. S'asseoir sur les tapis bleus calmement et attendre le début du cours. En tout temps, pour des raisons de sécurité, il est interdit de faire de la gymnastique librement.

À la fin du cours

Tous les parents doivent se présenter au gymnase afin de s'assurer que chaque athlète quitte avec celui-ci et que tous soient en sécurité.

Absence

Si votre enfant doit être absent à son cours, il n'est pas obligatoire de nous en avertir. Vous pouvez toutefois le faire via l'adresse courriel indiquée à la page suivante.



Comment nous joindre

Pour joindre la responsable du programme de gymnastique

Audrey Tremblay

gymnastique@camplemanoir.ca

Pour joindre la coordonnatrice des loisirs du Centre de plein air Le Manoir

info@decouvertcharlevoix.ca

418-635-2666

Veuillez noter que
toutes annulations de cours pouvant avoir lieu
vous sera communiqué par courriel et par la
page privée sur Facebook créé pour la session
de gymnastique actuelle.



Mon enfant veut pratiquer à la maison

Votre enfant désire pratiquer à la maison et vous ne savez pas ce qu'il pourrait faire pour ne pas se blesser?

L'élément principal à travailler à la maison est la souplesse du dos et des jambes. De ce fait, demandez à votre enfant de pratiquer le pont et de faire les étirements des jambes qu'il a appris à la fin du cours afin de l'aider à développer ou conserver sa flexibilité.

L'athlète peut travailler sa souplesse tous les jours. Plus il sera souple du dos et des jambes, plus ce sera facile pour lui d'effectuer certains éléments.



Code de vie

Engagement

Je participe à toutes les activités proposées

Plaisir

Afin de vivre un cours réussi, j'ai une attitude positive et je suis enthousiaste.

Sécurité

J'écoute et j'applique les consignes de mon entraîneur. Je respecte les règles de sécurité en tout temps.

Respect

Durant les cours, je me respecte, je respecte les autres participants et mon entraîneur.

J'utilise adéquatement le matériel et les locaux.

En cas de non respect du code de vie, des conséquences peuvent être appliquées.

- Premier avertissement: Rencontre individuelle avec le participant
- Deuxième avertissement: Rencontre avec le participant et son parent.
- Troisième avertissement: retrait partiel ou total sans remboursement.

