

GYMNASTIQUE AU SOL (TUMBLING)

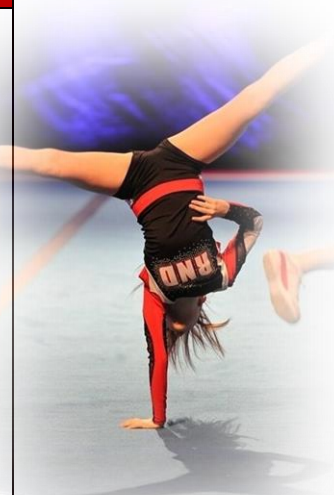


GYMNASTIQUE AU SOL (TUMBLING)
Le tumbling est, en fait, la portion de la gymnastique qui se déroule au sol. Cette discipline consiste en une série de mouvements acrobatiques exécutés, qui permettent d'améliorer la souplesse et la force physique. Ils contribuent, d'ailleurs, à l'épanouissement de l'estime de soi et développent davantage les habiletés individuelles. Nous offrons six niveaux différents. Le niveau dans lequel vous vous trouverez, vous permettra de vous développer adéquatement et vous assurera une meilleure qualité d'exécution des mouvements.

SESSION	NIVEAU	HORAIRE	DATES	COÛTS après le 15 décembre
HIVER 2018	Débutant	Samedis 10h00 à 11h00	6 janvier 13 janvier 3 février 17 février 24 février	139\$ + tx
	Apprenti		10 mars 24 mars 31 mars 14 avril	
	Intermédiaire	Mardis 18h00 à 19h00	16 janvier 23 janvier 30 janvier 6 février 13 février 20 février	
	Avancé	Mardis 19h00 à 20h00	6 mars 20 mars 13 mars	
	Elite	Lundis 18h00 à 19h00	15 janvier 22 janvier 29 janvier 5 février 12 février 19 février	
	Expert	Lundis 19h00 à 20h00	5 mars 12 mars 19 mars	
Possibilité de faire le spectacle annuel à la fin de la session. Ces athlètes devront assister à 2 cours supplémentaires (gratuits): dates à confirmer.				

Contenu des niveaux

Débutant	Apprenti	Intermédiaire	Avancé	Elite	Expert
-Descente en pont -Roulade avant -Roulade arrière -Appel (préparation rondade) -Roue latérale -Équilibre -Équilibre-roulade -2 roues enchainées -Roulade-roue	-Renversement avant -Renversement arrière -Streüli -Valdez -Renvers. switch -Renvers. courbette -Rondade -Roue 1 main -Roue-renv. arrière -Rondade punch 1/2 tour, pas, rev. avant roue renvers, switch	-Flic arrière -Renvers. arrière flic -TT saut droit flic -Minichelli -Roulade arrière flic -Flic avant -Rondade-flic -Rondade flic-flic -SDM-rondade-flic -Rondade-flic 1/2 tour,pas, rondade-flic	-Flic-Flic-Flic -Toe touch flic -Flic oe touch flic-flic -Roue sans main -Rondade back -Rondade-flic-back -Punch front -Front arrêt rondade-flic-back	-Back sur place -Flic-flic-back -Toe touch flic-back -Flic-flic-layout -Rondade-layout -Rondade-flic-layout -Front-rondade flic-layout -Rondade whip layout	-Vrille sur place -Roue-vrille -Toe-touch-back -Toe touch-vrille -Flic-flic vrille -Flic-flic double vrille -Rondade-flic-vrille -Rondade flic double vrille -Front rondade flic vrille -Rondade whip vrille -Rondade whip double -Rondade vrille



Une évaluation est obligatoire pour le classement des niveaux: apprenti, intermédiaire, avancé, elite et expert.
Dates d'évaluation: 3 juin et 26 août. Si vous êtes dans l'impossibilité, veuillez nous contacter pour fixer un autre rendez-vous.