

# ACTIVITÉS SPORTIVES



## BOOTCAMP

1<sup>re</sup> année-6<sup>e</sup> année

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 ont à cœur d'être en forme.



À partir  
de  
**151\$** +tx

pour 12 semaines



### CLIENTÈLE ET RATIO

1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année: 12 à 20

### LOCAUX

Gymnase ou extérieur

### 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.

