

ACTIVITÉS SPORTIVES

Initiation au PATINAGE SUR GLACE 1^{re} année-6^e année

L'objectif de ce cours est de faire découvrir le *patinage* afin de développer les bases de la glisse sur glace. À la fin du cours, l'enfant aura les bases nécessaires pour être capable de jouer au hockey ou tout simplement patiner à l'extérieur en famille. Des parcours ludiques et thématiques intègrent les différentes habilités du patinage (patinage avant, patinage arrière, arrêts, virages, croisés, etc). Les activités sont centrées sur le plaisir de l'enfant afin de développer sa motricité globale (équilibre, orientation spatiale, coordination, force musculaire), tout en favorisant la socialisation.

SESSION
HIVER
SEULEMENT



À partir
de
175\$+tx

pour 12 semaines



CLIENTÈLE ET RATIO

1^{re} à 6^e année: 10 à 12

LOCAUX

patinoire de l'école

L'ÉQUILIBRE

Avant de patiner, on doit avant tout apprendre à se tenir debout sur des patins.

LA POSTURE

Une fois que les jeunes sont plus stables sur leurs patins, on peut donc travailler la posture.

L'AGILITÉ

Les jeunes apprennent à aller plus vite, à arrêter, à contourner des cônes, etc. Ils seront amenés à compléter divers parcours amusants!

