



Les Icares

**Gymnastique artistique
Récréatif et compétitif**

**Garçons et filles
De 3 à 18 ans**

**PROGRAMME
SAISON 2009-2010**

Informations et inscriptions

Anne-Isabelle Daviau : (514) 804-5148
club_icares@hotmail.com; www.lesicares.ca

3150, boul. Dagenais, Laval
Ancienne école Marcelle-Garceau
(entre les autoroutes 13 et 15)

La mission

Les gymnastes sont la raison d'être du club de gymnastique Les Icares. Le club vise à offrir des cours de qualité à des coûts abordables car nous croyons que chaque jeune devrait avoir la possibilité de pratiquer un sport complet, formateur et magique !

Le Centre

Les Icares ont pignon sur rue au Centre Les Icares, une ancienne école primaire convertie en centre gymnique. Les gymnastes bénéficient de salles d'entraînement, d'une salle commune et de vestiaires.

Les athlètes

Le club est fier de ses athlètes qui se distinguent par leur attitude, leurs capacités et leur talent. Plusieurs athlètes ont su se démarquer sur la scène compétitive au cours de son histoire. Un coup d'œil à notre tableau d'honneur vous en convaincra!

Les entraîneurs

Les entraîneurs sont certifiés selon le programme national de certification des entraîneurs. Ils ont de nombreuses années d'expérience en gymnastique en tant que gymnaste, entraîneur et (ou) juge. Ils possèdent également des formations universitaires complémentaires. Certains sont également secouristes.

Un mode de vie

Le club a élaboré des politiques et règlements, ainsi que des codes de conduite pour promouvoir un mode de vie conforme à ses valeurs : le respect, l'excellence et l'engagement. Le club favorise une approche conviviale et coopérative dans son travail et place l'enfant au cœur de sa planification.

RÉCRÉATIF

LES COURS

BOUTS-DE-CHOU

Groupes mixtes, 3 - 5 ans
Dimanche de 9 h 15 à 10 h 15
Automne : 100 \$; Hiver : 100 \$; Printemps : 85 \$
3 sessions : 255 \$



À l'aide de parcours, d'exercices psychomoteurs et de jeux gymniques, les enfants explorent l'orientation spatiale, l'équilibre et la coordination, le tout dans un environnement amusant et sécuritaire.

RÉCRÉATIF DÉBUTANT

Filles, 5 - 9 ans
Dimanche de 10 h 30 à 12 h
Automne : 115 \$; Hiver : 115 \$; Printemps : 95 \$
3 sessions : 290 \$



Les enfants explorent les bases gymniques aux agrès telles les réceptions, les rotations, les impulsions et les appuis. Elles parcourent le niveau bronze du programme CanGym.

PRÉ-COMPÉTITIF

Filles, 6 - 9 ans
Mardi et vendredi de 17 h 30 à 19 h 30 (20 h)
Automne : 235 \$; Hiver : 235 \$; Printemps : 210 \$
3 sessions : 635 \$



Ce cours est offert aux gymnastes voulant atteindre un niveau de performance plus élevé. Les cours sont structurés en fonction d'objectifs à atteindre. Elles s'initient au niveau Défi 1 et apprennent leurs premières routines.

- Les gymnastes du niveau débutant sont invitées à passer au niveau pré-compétitif en tout temps suivant une évaluation.
- Les gymnastes de 6 ans peuvent débiter à raison d'une fois par semaine (le vendredi, 130 \$), mais elles devront passer à deux fois par semaine à la session d'hiver.

COURS D'ESSAI

25 \$

Ces frais seront déduits des coûts d'inscription.

LES SESSIONS

AUTOMNE

12 semaines, du 14 septembre au 13 décembre 2009

- Aucun cours la fin de semaine de l'action de Grâce du 9 au 12 octobre.
- Fête de Noël le vendredi 11 décembre.



HIVER

12 semaines, du 10 janvier au 31 mars 2010

- Les cours ont lieu pendant la semaine de relâche.



PRINTEMPS

10 semaines, du 6 avril au 18 juin 2010

- Aucun cours le lundi 24 mai, fête des Patriotes.
- Démonstration annuelle le samedi 19 juin.



L'INSCRIPTION

- L'inscription est confirmée sur réception du paiement.
- L'inscription peut se faire par la poste ou sur place lors du premier cours.

LES FRAIS ANNUELS SUPPLÉMENTAIRES

- **Frais administratifs : 25 \$**
- **Affiliation à la Fédération de gymnastique du Québec (FGQ) : 14 \$**
Le club est membre accrédité de la FGQ. De ce fait, chaque membre du club doit être affilié et peut ainsi bénéficier de la couverture offerte. (www.gymnastique.qc.ca)
- **Carte Avantages, Ville de Laval : 25 \$ sans la carte**
Des frais s'ajouteront au total si vous ne possédez pas la carte Avantages. Ces frais étaient de 25 \$ en 2008-2009. Cette carte est offerte gratuitement aux Lavallois. (www.ville.laval.qc.ca)

AUTRES FRAIS

- Chèque sans provision : 25 \$ par chèque
- Annulation de cours : 25 \$ + 15 \$/cours si à l'intérieur des deux premières semaines. Aucun remboursement passé ce délai.

COMPÉTITIF

Dès 6 ans, garçons et filles sont invités à repousser leurs limites tout en développant un art de vivre. Les cours sont d'une durée de 3 heures en semaine et de 3 ou 4 heures les fins de semaine, incluant des cours de danse. Les gymnastes sont aussi appelés à participer à des compétitions.

LES SESSIONS

AUTOMNE

16 semaines, du 31 août au 20 décembre 2009

- Aucun cours à l'action de Grâce le 11 octobre.
- Fête de Noël le vendredi 11 décembre.



HIVER

16 semaines, du 21 décembre 2009 au 4 avril 2010

- Aucun cours le dimanche de Pâques 4 avril.
- Les cours ont lieu pendant la semaine de relâche.



PRINTEMPS

12 semaines, du 5 avril au 27 juin 2009

- Aucun cours le lundi 24 mai, fête des Patriotes.
- Démonstration annuelle le samedi 19 juin.
- Aucun cours le mercredi 24 juin, St-Jean-Baptiste



L'HORAIRE

- | | | | |
|------------|-------------------|------------|------------------------------------|
| ■ Filles | | ■ Garçons | |
| ○ Mardi | 17 h à 20 h | ○ Mardi | 17 h à 20 h |
| ○ Jeudi | 17 h à 20 h | ○ Jeudi | 17 h à 20 h |
| ○ Vendredi | 17 h à 20 h | ○ Vendredi | 17 h à 20 h |
| ○ Dimanche | 12 h 30 à 16 h 30 | ○ Samedi | 9 h à 12 h ou
12 h 30 à 16 h 30 |

LES FRAIS D'INSCRIPTION

■ Automne, hiver et printemps

Cours par semaine	Heures par semaine	Automne ou hiver	Printemps	3 sessions (rabais)
2	6 à 7	295 \$	225 \$	730 \$
3	8 à 10	340 \$	250 \$	835 \$
4	11 à 13	385 \$	285 \$	950 \$
5	14 à 16	425 \$	320 \$	1 055 \$

IMPORTANT : Les frais d'inscription doivent être payés au premier cours de la session !

■ Été

Les cours d'été sont payés à la semaine.

Cours par semaine	Heures par semaine	Coût hebdo
2 à 3	6 à 10	20 \$
4 à 5	11 à 16	25 \$



■ Camp d'entraînement

Des frais d'inscription supplémentaires sont à prévoir pour participer à un camp d'entraînement.

FRAIS SUPPLÉMENTAIRES ANNUELS

■ Frais administratifs : 25 \$

■ Affiliation, Fédération de gymnastique du Québec (FGQ)

Le club est membre accrédité de la FGQ. De ce fait, chaque membre du club doit être affilié et peut ainsi bénéficier de la couverture offerte. (www.gymnastique.qc.ca)

- | | | |
|----------------------|-----------------|-----------------------|
| ○ Défi 1 à 3 : 40 \$ | ○ CR1-2 : 25 \$ | ○ Provincial : 104 \$ |
| ○ Défi 3 à 6 : 78 \$ | ○ CR3 : 40 \$ | ○ National : 126 \$ |

■ Carte Avantages, Ville de Laval

Des frais s'ajouteront au total si vous ne possédez pas la carte Avantages. Ces frais étaient de 25 \$ en 2007-2008. Cette carte est offerte gratuitement aux Lavallois. (www.ville.laval.qc.ca)

AUTRES FRAIS

- Chèque sans provision : 25 \$
- Annulation de cours : 25 \$ + 25 \$/cours si à l'intérieur des deux premières semaines de cours. Aucun remboursement passé ce délai.

CODE VESTIMENTAIRE

FILLES

- **Compétitif**
 - Le maillot de gymnastique (justaucorps) est obligatoire. Le maillot doit être opaque.
 - Le port de leggings ou de shorts courts est permis.
 - Aucun chandail ou camisole par-dessus le maillot.
 - Aucun vêtement de ville.
 - Gants pour les exercices aux barres.
- **Récréatif filles**
 - Le maillot de gymnastique (justaucorps) est suggéré. Le maillot doit être opaque.
 - Sinon, les vêtements doivent être ajustés. Les *sous-vêtements* sont obligatoires si la gymnaste ne porte pas de maillot.
 - *Haut* : Préférentiellement rien par-dessus le maillot. Sinon un chandail de style t-shirt ou camisole sportive. Les camisoles mode et (ou) avec bretelles spaghetti sont interdites. Le haut doit couvrir le ventre (la tête en haut ou la tête en bas !).
 - *Bas* : Short ajusté (couvrant le haut de la cuisse) ou leggings.
- **Pour toutes**
 - Les **cheveux** ne doivent pas nuire à la vision de la gymnaste lors de l'exécution des mouvements.
 - Les cheveux longs doivent être attachés avec des élastiques simples ou des barrettes de style « clip ».
 - Aucune attache pouvant blesser la tête lors des mouvements.
 - Les **ongles** doivent être courts.
 - Aucun **bijou** ni montre.
 - Les bracelets médicaux sont tolérés.
 - Les **lunettes** doivent être retenues par une sangle.
 - Aucune **coiffure** (p. ex. casquette).
 - Aucune **chaussure**.



GARÇONS



- **Vêtements ajustés.**
 - *Haut* : Chandail de style t-shirt ou camisole sportive. Le haut doit couvrir le ventre (la tête en haut ou la tête en bas !).
 - *Bas* : Short ajusté (couvrant le haut de la cuisse).
 - *Sous-vêtements* obligatoires.
 - *Gants* pour les exercices aux appareils de suspension (compétitif).
- Les **ongles** doivent être courts.
- Aucune **chaussure**.
 - Les chaussures gymniques ou de danse peuvent être portées pour circuler entre les aires d'entraînement.
- Les **lunettes** doivent être retenues par une sangle.
- Aucune **coiffure** (p. ex. casquette).
- Aucun **bijou**.
- Les **cheveux** ne doivent pas nuire à la vision du gymnaste lors de l'exécution des mouvements.
 - Les cheveux longs doivent être attachés.
 - Aucune attache pouvant blesser la tête lors des mouvements.