

Québec, 12 avril 2018

OBJET : DISCIPLINES OFFERTES À QUÉBEC PERFORMANCE

Dans les prochaines semaines, vous devrez vous prononcer sur l'intention de retour de votre enfant pour l'année gymnique 2018-2019. Pour certains, le choix de poursuivre dans leur discipline initiale va de mise. Toutefois, si votre enfant se questionne sur son cheminement, sachez que le club Québec Performance offre de nombreux programmes qui permettent aux enfants de développer leur plein potentiel et réorienter leur carrière sportive.

- Sports de trampoline – mixte
- Gymnastique acrobatique - mixte
- Gymnastique artistique masculine
- Gymnastique artistique féminine

**Il est possible qu'une audition, sous forme d'entraînement soit demandé à l'enfant qui désire réorienter son choix gymnique et entrer dans l'un des volets compétitifs.*

Volet trampoline

Nous offrons le trampoline individuel et synchronisé. Le développement d'habiletés acrobatiques se fait dans un cadre sécuritaire. Ce programme vise l'apprentissage de la gymnastique sur le trampoline selon des méthodes éducatives progressives.



Volet gymnastique acrobatique

Cette discipline combine à la fois des éléments de gymnastique, de danse et des portées. La gymnastique acrobatique est un nouveau sport en pleine expansion au sein du club de gymnastique Québec Performance.



Volet gymnastique artistique masculine

Le développement et la préparation physique chez les garçons est impressionnant. La gymnastique artistique masculine se pratique en six épreuves : les exercices au sol, le cheval d'arçons, les anneaux, le saut de cheval, les barres parallèles et la barre fixe.



Volet gymnastique artistique féminine

La gymnastique artistique féminine comporte, le saut, les barres asymétriques, la poutre, le sol, le trampoline, la préparation physique et un volet artistique. La gymnastique artistique est un sport exigeant. Les gymnastes doivent savoir combiner puissance, souplesse et courage.



Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer directement auprès de votre responsable d'arrondissement.

Sportivement,

L'équipe de Québec Performance

www.gymquebecperformance.com

581-981-1496