



Document d'informations  
Saison 2018-2019

Paradox Cheer Elite

Équipes compétitives



## Qui sommes-nous ?

Paradox Cheer Elite est un rêve qui devient réalité !

Paradox Cheer Elite (PCE) a été créé dans le but de poursuivre le développement et la promotion du cheerleading au niveau civil à Saint-Félicien. Nous voulons permettre aux membres du club de développer de saines habitudes de vie et de réaliser l'importance, pour la santé, de rester actif.

De plus, sont offerts des services complémentaires à ceux déjà offerts par la Commission scolaire. En effet, PCE possède des équipements diversifiés et des entraîneurs qualifiés qui sont centralisés à Saint-Félicien et qui permettent aux athlètes du territoire d'en bénéficier.

Pour la saison 2018-2019, Paradox Cheer Elite offre des cours de cheerleading compétitif, de gymnastique au sol, d'initiation acrobatique ainsi que de ninjas.

Le **cheerleading compétitif** est un sport qui permet de travailler différentes habiletés, tels que la force musculaire, l'endurance et la flexibilité dans un environnement dynamique et énergique.

Le **tumbling** permet aux athlètes de 5 ans et plus de développer et/ou perfectionner leurs éléments individuels et ce, pour les niveaux de 1 à 4.

L'**initiation acrobatique** permet aux enfants âgés de 18 mois à 4 ans (accompagnés d'un adulte) de développer leur motricité globale tout en s'amusant! Graduellement, ils se familiariseront au monde du sport et de l'activité physique.

Le **cours de ninjas** permet aux petites boules d'énergie, de 5 à 12 ans, de venir dépenser leur surplus en développant leurs habiletés! Sous forme de parcours et d'activités ludiques s'inspirant de la gymnastique au sol, les jeunes évolueront en toute sécurité.

**Bienvenue dans notre PARADOX !**



## Pourquoi faire du cheerleading ?

Le cheerleading est un sport qui travaille énormément l'endurance musculaire et cardiovasculaire, car les athlètes doivent courir, sauter et rester physiquement actifs pendant de longues périodes de temps. Cette discipline, par la complexité des figures qu'elle englobe, permet un travail musculaire complet. La souplesse est également une exigence pour les « stunts » et les sauts et permet de réduire les risques de blessures. Le cheerleading permet aussi d'améliorer la coordination, l'équilibre ainsi que la conscience de l'espace.

Les cheerleaders, plus que dans n'importe quel autre sport, doivent travailler en équipe, car ils dépendent les uns des autres. Une discipline rigoureuse leur est imposée, leur permettant ainsi de développer une capacité plus importante à se concentrer. Ils apprennent aussi la socialisation et acquièrent des compétences de communication et de coopération. Les athlètes développent rapidement un fort sentiment d'appartenance au sein de l'équipe; qui devient ainsi une deuxième famille!

Comme tout sport, le cheerleading s'illustre par l'effort et le besoin de se dépasser. Il apprend aux athlètes le respect des règles et de ceux qui les font appliquer. Sport de compétition, il permet également à l'athlète de devoir rebondir face à l'échec, cela menant à l'amélioration et au dépassement de soi, deux bases solides pour bâtir sa confiance et sa personnalité. En faisant face à la critique des juges et en se produisant devant un public lors des compétitions, les athlètes deviendront également aptes à mieux gérer leur stress.

Pour arriver à pratiquer le cheerleading de façon optimale, il est important de favoriser le développement d'un esprit sain dans un corps sain. En informant les athlètes sur les conséquences que leur mode de vie (alimentation, sport, sommeil, etc.) a sur leur organisme, les différents intervenants autour des athlètes permettent de sensibiliser et de préparer la génération de demain.

### Nos valeurs :

**Paradox est synonyme de  
PASSION, PERFORMANCE, PRATIQUE SÉCURITAIRE et PLAISIR !**
























# Horaire hebdomadaire

## Entraînements

Équipe	Niveau	Jour	
<i>Frozen Fire</i>	<b>Inter</b> (14 ans et +) Niveau 4.2	<b>Mercredi</b> 20h à 21h30	<b>Gymnase Ste- Monique</b>
		<b>Vendredi</b> 17h à 19h	
		<b>Dimanche</b> 17h à 19h	
<i>Beautiful Beast</i>	<b>Sénior</b> (11- 18 ans) Niveau 3	<b>Mardi</b> 19h à 21h	
<i>Black Light</i>	<b>Mom &amp; Dad</b> (25 ans et + ou 21 ans si enfant) Niveau 2	<b>Dimanche</b> 19h à 21h	



## Évènements et compétitions

Évènements	Date	Lieu	<i>Frozen Fire</i>	<i>Beautiful Beast</i>	<i>Black Light</i>
<b>Tryouts</b>	15-16 août	École Hébert			
<b>Soirée de dévoilement</b>	18 août	Terrasse - Hôtel de la Boréale			
<b>Camp de chorégraphie</b>	9-10 octobre	À déterminer			
<b>Compétition Homecoming</b>	24-25 novembre	Montréal			
<b>Showcase</b>	1 <sup>er</sup> décembre	À déterminer			
<b>Spectacle CSPB</b>	26 janvier	Salle de spectacle de Dolbeau-Mistassini			
<b>Compétition Cheerfest</b>	8-9-10 février	Montréal			
<b>Cheer Evolution National</b>	5-6-7 avril	Niagara Falls			
<b>Gala d'excellence</b>	27 avril	À déterminer			



## Moyens de financement

Évènements	Date	Lieu	<i>Frozen Fire</i>	<i>Beautiful Beast</i>	<i>Black Light</i>
<b>Fête d'Halloween</b>	26 octobre	À déterminer			
<b>Soirée Poker</b>	2 novembre	À déterminer			
<b>Fête de Noël</b>	14 décembre	À déterminer			
<b>Souper spaghetti</b>	18 janvier	Cégep de St-Félicien			

*Cheer Elite*



# Les tryouts

Les tryouts auront lieu les **15 et 16 août** prochain !

Les tryouts sont une forme d'audition qui servent à évaluer le potentiel de chaque athlète pour la formation des équipes. Soyez assurés que nous travaillerons pour classer chaque athlète dans le niveau approprié, selon ses capacités, afin que celui-ci puisse évoluer et s'épanouir en toute sécurité. Nous prendrons également en considération nos besoins (nombre d'athlètes, positions, etc.) dans chacune des équipes pour faire nos choix.

## Comment bien se préparer?

La session estivale de Paradox est un incontournable pour se préparer adéquatement aux tryouts. Il va sans dire qu'elle vous aidera à garder la forme tout l'été et être prêt le moment venu. De plus, tout ce que nous verrons durant la session estivale sera pris en compte lors des tryouts. Pour toutes les équipes compétitives, le flic est un atout majeur. Vous avez la possibilité de venir le pratiquer aux entraînements de tumbling le dimanche. De plus, si jamais vous le désirez, des cours de tumbling privés sont disponibles (voir document tumbling). Un conseil : si vous ne participez pas à la session estivale, gardez tout de même la forme cet été. Nous vous recommandons aussi de pratiquer les éléments du niveau pour lequel vous désirez auditionner avant les tryouts (voir le lien sur la liste des habiletés qui seront évaluées lors des tryouts).

## Déroulement des tryouts

Les tryouts auront lieu, en soirée, les 15 et 16 août prochain. Le 15 août, vous serez évalués par petits groupes de cinq personnes ou moins (sur rendez-vous) pour les sauts, la gymnastique, les motions, la danse, la flexibilité (pour les voltiges), etc. Vous devez réserver votre rendez-vous pour le 15 août sur notre site internet.

L'évaluation des stunts aura lieu le 16 août. Tous les athlètes désirant faire partie des équipes compétitives (sauf Black Light) devront s'y présenter en même temps.

Si vous êtes dans l'impossibilité de vous présenter lors de ces journées, veuillez nous en aviser le plus tôt possible pour prendre rendez-vous.

## Soirée de dévoilement

Suite aux tryouts, le 18 août, aura lieu la soirée de dévoilement des équipes compétitives pour la saison 2018-2019.



## Frais et inclusions

**500 \$ par athlète**

\* Les équipes FF et BB auront à participer à des événements de financement pour combler les frais supplémentaires \*  
250\$ de frais seront chargés pour quelqu'un voulant faire une équipe supplémentaire

### Ces frais incluent :

- Entraînement hebdomadaire
- Prêt de l'uniforme
- Assurances
- Entraîneurs certifiés et qualifiés
- Création de la chorégraphie
- Mix de cheerleading – DJ professionnel
- Tous les frais d'inscription pour les compétitions
- Tous les frais d'hébergement pour les compétitions
- Tous les frais de transport pour les compétitions

### Ces frais n'incluent pas :

- Une paire de chaussures blanches de cheerleading\*
- La boucle de compétition (20\$)\*
- La trousse de maquillage Paradox
- Les repas lors des compétitions

\* Obligatoire

### Méthode de paiement

Nous vous offrons la possibilité de payer en plusieurs versements si cela vous convient mieux. Toutefois, le paiement total doit être complété pour le 1<sup>er</sup> février.

- Argent comptant
- Chèque à l'ordre de « Paradox Cheer Elite »
- Virement bancaire (entre personnes)  
→ Transit : 70004, Institution : 815, Folio : 1016401  
N'oubliez pas d'inscrire votre Nom et prénom dans la case « Raison ».

### Politique de remboursement

Si vous êtes dans l'obligation de cesser vos activités, un remboursement sera effectué au prorata des entraînements auxquels vous aurez participé. De plus, des frais de 100\$ seront déduits du remboursement pour chaque compétition effectuée. Il n'y aura plus possibilité de remboursement à partir du 1<sup>er</sup> février. Des frais d'annulation équivalents à 20% du montant total de l'inscription s'appliqueront également.





# Responsabilités du participant et de l'organisme

Le participant s'engage à respecter les règlements suivants tout au long de l'année, lors des entraînements, évènements ou autres. Le non-respect de l'une de ses règles peut entraîner jusqu'à un renvoi automatique du programme, sans remboursement.

## 1. PRÉSENCE

- Le cheerleading demande un travail d'équipe et un dévouement de la part de TOUS les membres. TOUTES les pratiques sont obligatoires de septembre à avril. En cas de manquement, les entraîneurs se réservent le droit de retirer un athlète de son groupe, de la routine et possiblement du programme.
- Dans un cas de forces majeures, veuillez remplir le formulaire de demande d'absences pour obtenir l'autorisation de vous absenter. Les absences acceptées par le club sont : un décès dans la famille, des vacances familiales (la demande doit être faite minimum 1 mois à l'avance) ou une maladie contagieuse.
- Il n'y aura aucun remboursement pour des absences lors de camps, pratiques ou compétitions.
- Les athlètes doivent non-seulement se présenter à l'heure mais aussi être prêt à travailler à l'heure.

## 2. RÈGLEMENTS

- Aucun usage de tabac, alcool ou drogue ne sera toléré.
- Respectez votre entraîneur et vos pairs.
- Tous les membres doivent être prêts à mettre les efforts nécessaires et à se dépasser en quête de l'excellence.
- Les parents et membres doivent approuver les responsabilités auxquels ils s'engagent avec leur participation et collaborer avec les entraîneurs en tout temps.
- Les bijoux, bonbons et gommes sont interdits lors des entraînements.
- Les cheveux doivent être attachés.
- Communiquez avec votre entraîneur dès qu'une situation problématique survient.
- Toute blessure, qu'elle soit en lien ou non avec le cheerleading, doit être mentionnées à votre entraîneur immédiatement, peu importe la gravité de celle-ci.

## 3. POLITIQUE DE L'ORGANISME

- Les athlètes doivent toujours garder à l'esprit que, lorsque nous sommes en compétition, lors d'évènements ou encore lorsqu'ils portent des vêtements à l'effigie du club, qu'ils représentent le club et doivent donc agir en ce sens.
- Aucun athlète (ni parent), n'est autorisé à publier des commentaires négatifs directement reliés à Paradox Cheer Elite, à ses membres ou à ses entraîneurs sur les réseaux sociaux. La même règle s'applique concernant tous les autres clubs ou organisations de cheerleading.
- Aucun athlète, ni parent n'est autorisé à utiliser le logo, le slogan, le nom ou les noms d'équipes de Paradox Cheer Elite sans autorisation préalable écrite par le club.
- Paradox Cheer Elite n'est pas tenu responsable des objets perdus ou volés.

**J'accepte de me conformer aux règles et règlements de Paradox Cheer Elite :**

\_\_\_\_\_

Nom de l'athlète

\_\_\_\_\_

Équipe

\_\_\_\_\_

Signature

\_\_\_\_\_

Date