



Document d'informations

Saison 2018-2019

Session Hiver 2019

Paradox Cheer Elite

Tumbling



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 énergétique.

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 8 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 !



Qu'est-ce que le tumbling ?

Qu'est-ce que le tumbling ?

Le tumbling est l'une des disciplines pratiquées dans le cheerleading. Il est souvent nécessaire de maîtriser quelques habiletés de tumbling pour augmenter de niveau en cheerleading ou encore pour que l'équipe ait plus de succès. Par conséquent, notre club a décidé d'offrir des entraînements spécifiques à la pratique de celui-ci.

Le tumbling comprend des habiletés gymniques au sol uniquement. Il va sans dire que pour acquérir de tels éléments, la force musculaire est requise. Il y aura donc des exercices pour développer celle-ci tout en perfectionnant la technique de chacun des éléments.

À qui s'adressent nos cours ?

Nos cours de tumbling s'adressent à tous les athlètes de notre club qui sont intéressés par plus de tumbling dans le but de s'améliorer pour leurs équipes respectives. Certains athlètes pourraient aussi aller au tumbling pour acquérir des éléments nécessaires en vue des tryouts.

De plus, ils s'adressent à toutes les cheerleaders qui compétitionnent sur le réseau scolaire. Ces personnes pourront venir travailler leur tumbling avec nous dans le but de s'améliorer pour leur équipe scolaire.

Finalement, n'importe qui peut s'inscrire à ces cours, qu'il soit membre d'une équipe de cheerleading ou non. Si la pratique du tumbling vous intéresse en soi, vous pouvez vous y inscrire et développer vos habiletés gymniques dans un milieu sécuritaire en présence d'entraîneur certifiés.

Nos valeurs :

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



Horaire hebdomadaire

Niveau	Éléments	Pré-requis	Jour	Lieu
Débutant	Roulade avant, Roulade arrière, Pont, Roue, Rondade	Aucun	Samedi 13h10 à 13h55	Gymnase Ste- Monique
Niveau 1	Renversement avant, Renversement arrière	Pont	Samedi 12h20 à 13h05	
Niveau 2	Flic, Rondade-flic	Rondade	Samedi 8h à 8h55	

Cours privé

Il est possible de réserver votre heure avec un entraîneur qualifié pour travailler sur un de vos éléments. Pour réserver : info@paradoxcheerelite.com ou (418)618-0880.



Frais et inclusions

80 \$ par athlète pour une session de 8 cours

Ces frais incluent :

- Entraînement hebdomadaire
- Entraîneurs certifiés et qualifiés
- Assurances

Ces frais n'incluent pas :

- Vêtements de sport
-

20 \$ / demi-heure pour un cours privé

Ces frais incluent :

- Entraînement personnalisé
- Entraîneurs certifiés et qualifiés
- Assurances

Ces frais n'incluent pas :

- Vêtements de sport
-

Méthode de paiement

- 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 le Nom et prénom du participant dans la case « Raison ».

Politique de remboursement

Si vous êtes dans l'obligation de cesser les activités, un remboursement sera effectué au prorata des entraînements qui n'ont pas encore eu lieu. 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. RÈGLEMENTS

- Respectez votre entraîneur et vos pairs.
- 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 sport, doit être mentionnées à votre entraîneur immédiatement, peu importe la gravité de celle-ci.

2. POLITIQUE DE L'ORGANISME

- Les athlètes doivent toujours garder à l'esprit que 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.

Cheer Elite