












Secteur récréatif

Cours	Âge	Durée	Descriptions
Gymaternelle Mixte	3-5 ans	45 min	Initiation à la gymnastique pour les tout-petits. Initiation au sol, à la poutre, aux barres, au trampoline et au saut. Lors de ce cours, papa et maman doivent rester dans les estrades. Le cours est enseigné sous forme de parcours gymnique. Développements de la motricité, équilibre, sens de l'orientation et beaucoup de plaisir! *Afin de participer à ce cours, votre enfant doit être propre, aucune couche ne sera acceptée.
Gymnastique artistique féminine	5-7 ans	1h30	Le programme 5-7 ans vise le développement de la motricité globale pour jeune fille débutante et intermédiaire. Apprentissage aux agrès sous forme de parcours ; sol, poutre, barres, saut et trampoline. Le programme vise à enseigner à votre enfant, les bases de la gymnastique qui l'accompagneront tout au long de son parcours gymnique.
	7 ans et plus	2h	Le programme pour les 7 ans et plus en gymnastique offre 6 niveaux qui répondent aux besoins des athlètes débutants, intermédiaires et experts. Les athlètes sont invités durant les cours à participer à différents parcours gymniques aux engins suivants : saut, barres, poutre, sol et au trampoline. Chaque enfant recevra une fiche d'évaluation à la fin de ça session. Lorsque votre enfant atteint le nombre de mouvements requis du niveau, il pourra passer au niveau suivant. Pour les participants qui n'auront pas complété leur niveau en cours, ils devront repasser le même niveau pour la prochaine session, et ce afin de maîtriser tous les acquis nécessaires pour passer au niveau suivant. Voici les différents niveaux du programme gymnastique <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; text-align: center;"> <div style="margin: 5px;"> <p>1</p>  <p>Chevalière</p> <p>Débutant</p> </div> <div style="margin: 5px;"> <p>2</p>  <p>Comtesse</p> <p>Intermédiaire</p> </div> <div style="margin: 5px;"> <p>3</p>  <p>Duchesse</p> </div> <div style="margin: 5px;"> <p>4</p>  <p>Princesse</p> <p>Avancé</p> </div> <div style="margin: 5px;"> <p>5</p>  <p>Princesse Royale</p> </div> <div style="margin: 5px;"> <p>6</p>  <p>Reine</p> <p>Experte</p> </div> </div>
Trampoline mixte	6-8 ans	1h30	Le programme trampoline offre 5 niveaux qui répondent aux besoins des athlètes débutants, intermédiaires et experts. Les athlètes sont invités durant les cours à participer à différents parcours au sol et au trampoline. Chaque enfant recevra une fiche d'évaluation à la fin de ça session. Lorsque votre enfant atteint le nombre de mouvements requis du niveau, il pourra passer au niveau suivant. Pour les participants qui n'auront pas complété leur niveau en cours, ils devront repasser le même niveau pour la prochaine session, et ce afin de maîtriser tous les acquis nécessaires pour passer au niveau suivant. Voici les différents niveaux du programme trampoline chez Royal-Gym. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; text-align: center;"> <div style="margin: 5px;"> <p>1</p>  <p>Chevalier Chevalière</p> <p>Débutant</p> </div> <div style="margin: 5px;"> <p>2</p>  <p>Comte Comtesse</p> <p>Intermédiaire</p> </div> <div style="margin: 5px;"> <p>3</p>  <p>Duc Duchesse</p> </div> <div style="margin: 5px;"> <p>4</p>  <p>Prince Princesse</p> <p>Avancé</p> </div> <div style="margin: 5px;"> <p>5</p>  <p>Roi Reine</p> <p>Expert</p> </div> </div>
	9 ans et +		

Secteur compétitif

Cours	Âge	Durée	Descriptions
Pré-défi	4-6 ans	2h	Gymnastique pour gymnaste avancée sélectionnée. Future relève compétitive. Développements de la persévérance, réussite, et initiation à l'évaluation. Le cours de pré-défi est un cours préparatoire au programme défi. Ce cours est pour les jeunes filles voulant ce dépassé et visant le secteur compétitif. Informations et évaluation sur demande. entraîneurchef.royal-eym@gmail.com
Gymnastique compétitive programme défi	5-8 ans	5h semaine	Le programme Défi est un cours de jeunes filles voulant ce dépassé et visant le secteur compétitif. Les gymnaste du programme défi réalisent entre 1 à 3 évaluations par année. Ce secteur vise l'atteinte du niveau de compétition provincial. Informations et évaluation sur demande. entraîneurchef.royal-gym@gmail.com
Gymnastique compétitive circuit régional	8 ans et plus	3 à 9h semaine	Circuit régional R1 à R5. Les gymnastes du circuit régional réalisent entre 1 à 3 compétitions par année. Information et évaluation sur demande. entraîneurchef.royal-gym@gmail.com
Gymnastique compétitive circuit provincial			Nous n'offrons pas de cours de niveau provincial pour le moment.

Comment être sélectionné :

Afin d'être sélectionné a rejoindre l'un de nos groupes sous sélection, votre athlète doit soit, avoir participé a l'une de nos sessions récréatives et avoir été invité a rejoindre un groupe sous sélection ou encore passer une audition. Afin d'être évalué, veuillez s.v. p envoyé une demande par courriel à entraîneurchef.royal-eym@gmail.com