

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Le Centre Père Sablon se démarque par la qualité de ses entraîneurs dans les différentes activités sportives offertes aux jeunes, et ce, sur tous les plateaux d'activité, que ce soit en gymnastique ou en piscine.

ACTIVITÉS SPORTIVES

Piscine (maternelle à 6^e année)

Période de baignade avec animation et jeux. Surveillance assurée par des sauveteurs.



Boxe (1^{ère} année et plus)

Initiation à la boxe adaptée à l'âge des participants. Découverte sécuritaire de tous les aspects d'un entraînement d'un boxeur. Activité sans aucun contact physique.

Gymnastique (maternelle à 6^e année)

Activités gymniques sous forme de parcours amusants. Expérimentation de diverses techniques au sol et découverte des différents appareils de gymnastique (poutre, barres, anneaux et trampoline).

Vélo-cardio (5^e et 6^e année)

Cours de *spinning* adapté aux enfants. Entraînement en groupe sur vélos stationnaires au son d'une musique rythmée.



ACTIVITÉS LUDIQUES

Espion (maternelle à 6^e année)

Activité au cours de laquelle les enfants sont transportés dans un monde énigmatique où ils doivent mettre à l'épreuve leur talent d'espion et leur agilité. Un labyrinthe de rayons «laser» et un jeu de cache-cache permettront à nos jeunes espions de tester leur agilité.



Pilote CPS (maternelle à 6^e année)

Les enfants se transforment en mini-pilotes de course: après avoir testé leur talent sur un petit parcours, ils doivent récupérer et ramener à leur équipe le plus de diamants possible, tout en se déplaçant sur une planche à roulettes. Ils doivent faire vite s'ils ne veulent pas perdre leurs gains.

Jeux coopératifs (maternelle à 6^e année)

L'animateur propose des jeux qui permettent aux enfants de bouger et d'améliorer leur coopération: qu'il s'agisse de trouver un moyen pour rester tous sur une île qui rétrécit ou de réussir en équipe à se déplacer du point A au point B, l'entraide et l'esprit d'équipe seront nécessaires pour y arriver.

J'ai la bougeotte (maternelle à 6^e année)

Compétition amicale où les jeunes doivent rassembler une foule d'objets dans un temps limité. La clé: le travail d'équipe! Leur quête sera évidemment parsemée d'obstacles et de pièges. 1,2,3...GO!

