



INITIATION AU SKATEBOARD (5 semaines)

Les mardis : 18, 25 Mai et 1^{er}, 8 et 15 Juin

Initiation : 5 à 7 ans : 17h00 à 18h00
Intermédiaire : 8 à 13 ans : 18h15 à 19h15

Sur la patinoire de l'aréna Sogetel du centre Martin Brodeur.

95 \$/résident, 118.75 \$/non-résident

Maximum de 16 enfants par catégorie (2 groupes de 8 enfants) pour le respect des consignes de la santé publique.

Dans le cadre de ce cours, les jeunes pourront être initiés au skateboard et apprendre les techniques de base. Ils seront encouragés à se donner des objectifs et aidés à les atteindre.

Contenu du cours

Les jeunes planchistes apprendront de façon graduelle les techniques de base pour développer une bonne confiance et pouvoir ensuite bien améliorer leur pratique du skateboard.

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| * Réchauffement du corps | * Terme utilisé (noms utilisés) |
| * Position de base | * Virage (slalom, tic-tac) |
| * Poussée et freinage | * Descente d'une pente (un bank) |
| * Descente d'une rampe (quarter) | de différentes façons |

Matériel nécessaire : Casque, protège-genoux ainsi que des souliers de sport (de préférence à semelle plate) nous pouvons fournir la planche aux participants.

Maxime Guévin, enseignant PESQ ce la compagnie Method Skateboard.

Comment s'inscrire?

Par courriel : Loisirs.st-liboire@gSIG-net.qc.ca ou
Par téléphone en composant le 450-793-4825