



# PROGRAMMATION - CLUB AEROGYM INC.

St-Augustin-de-Desmaures, Qc

SESSION PRINTEMPS 2026

Pour info : [clubaerogym.inc1@gmail.com](mailto:clubaerogym.inc1@gmail.com)

## **DEVELOPPEMENT MOTEUR, GYMNASTIQUE & PSYCHOMOTRICITÉ - Groupes 2 à 6 ans**

### **1. BÉBÉ-GYM PARENT-ENFANT - GROUPES 2 à 3ans et 3 à 4 ans\***

#### **Garçons et filles de 2 à 4 ans (24 à 48mois)) cours parent-enfant**

Cours parent-enfant. **Intégration des bases de la gymnastique.** Ce cours vise à développer la motricité par le sport de base qu'est la **gymnastique** en transmettant les bases et progressions sur chacun des 6 appareils du programme pour un développement de la force, de la coordination et de l'orientation spatiale. L'apprentissage se fait principalement sous la forme de jeux, éducatifs de mouvements et de parcours au sol et sur les différents appareils.

**Gymnastique artistique sur appareils (garçons et filles) : sol, saut de cheval, barres, poutre, trampoline et anneaux.**

Pour les cours bébé-gym, une inscription = 1 parent + 1 enfant, mais 2 parents/adultes responsables de l'enfant peuvent alterner et se séparer la présence au cours avec l'enfant durant la session. Le parent/adulte responsable accompagne et assiste manuellement l'enfant durant toute la période du cours dans les différents parcours et exercices.

Les cours sont d'une durée de 45 minutes.

\*Plusieurs groupes Bébé-gym en même temps dans le gymnase. Les groupes sont formés en fonction de l'âge et du niveau des jeunes.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bébé-gym	2 à 4 ans	Samedi	60 \$	72\$	4 semaines
Samedi	(24 à 48mois)	9h15 à 10h00			

Pour info: [clubaerogym.inc1@gmail.com](mailto:clubaerogym.inc1@gmail.com)

[clubaerogym.com](http://clubaerogym.com)

## 2. BOUTS-DE-CHOUX (GARÇONS ET FILLES) 3/4ans et 5/6ans

Groupes débutants et Initiés. **Niveaux Débutant, Éléphant, Ourson ou Lapin.** Choisir cette catégorie si votre enfant est débutant.e (1<sup>re</sup> session), ou initié.e de niveau Éléphant (1), Ourson (2) ou Lapin (3) du programme. Pour connaître le niveau, vous référer au carnet d'évaluation que votre enfant a reçu à la fin de la dernière session au Club Aérogym.

**Ce cours vise à développer la motricité par le sport de base qu'est la gymnastique** en transmettant les bases et progressions sur chacun des 6 appareils du programme pour un développement de la force, de la coordination et de l'orientation spatiale. **Gymnastique artistique sur appareils (garçons et filles) : sol, saut de cheval, barres, poutre, trampoline et anneaux.** Programme de développement gymnique AÉROGYM petite enfance 3 à 6 ans. Le programme est constitué de 5 niveaux. L'apprentissage à travers le programme se fait principalement sous la forme de jeux, circuits, éducatifs de mouvements et de parcours au sol et sur les différents appareils.

Les cours sont d'une durée de 50 minutes.

**\*Prérequis : L'enfant doit être capable de suivre un cours de 50 minutes seul, sans accompagnement.**

**Pour les groupes 3/4ans, l'enfant doit avoir 3 ans avant la date du premier cours.**

\*Les groupes sont formés en fonction de l'âge et du niveau des participants (niveaux de 1 à 5) du programme petite enfance.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bouts-de-choux Mercredi	3 et 4 ans Groupes Débutants et Initiés	18 h à 18 h 50	75 \$	90 \$	4 semaines
Bouts-de-choux Mercredi	5 et 6 ans Groupes Débutants et Initiés	18 h à 18 h 50	75 \$	90 \$	4 semaines
Bouts-de-choux Jeudi	3 et 4 ans Groupes Débutants et Initiés	18 h à 18 h 50	75 \$	90 \$	4 semaines
Bouts-de-choux Jeudi	5 et 6 ans Groupes Débutants et Initiés	18 h à 18 h 50	75 \$	90 \$	4 semaines
Bouts-de-choux Samedi	3 et 4 ans Groupes Débutants et Initiés	9h10 à 10h 00	75 \$	90 \$	4 semaines
Bouts-de-choux Samedi	3 et 4 ans Groupes Débutants et Initiés	10 h 10 à 11 h	75 \$	90 \$	4 semaines
Bouts-de-choux Samedi	5 et 6 ans Groupes Débutants et Initiés	10 h 10 à 11 h	75 \$	90 \$	4 semaines

### 3. PRE-CANGYM – TOUS NIVEAUX (GARÇONS ET FILLES) 6 à 7 ans

Groupe tous niveaux. Cours garçons et filles. Niveaux Débutant et Initié.

Préparation des jeunes en vue de l'intégration aux groupes Cangym 7ans et +.

Choisir cette catégorie si votre enfant est débutant.e, ou initié.e. Ouvert à tous les gymnastes de 6 et 7ans.

**Ce cours (1h) vise une transition graduelle vers le niveau Bordeaux du programme d'habiletés gymniques Cangym (programme suivi par les gymnastes 7ans et +).** Il vise à développer la motricité par le sport de base qu'est la gymnastique en transmettant les bases et progressions sur chacun des 6 appareils du programme de développement gymnique petite enfance AÉROGYM avec transition graduelle vers le niveau Bordeaux du programme d'habiletés gymniques Cangym (programme 7ans et +).

**Gymnastique artistique sur appareils (garçons et filles) : sol, saut de cheval, barres, poutre, trampoline et anneaux.**

Les cours sont d'une durée de 60 minutes.

**\*Prérequis : l'enfant doit avoir 6 ans avant la date du premier cours et participer activement au cours.**

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Pré-CANGYM Mercredi	6 à 7ans	18h à 19 h (1h)	78 \$	94 \$	4 semaines

### 4. PRÉ-CANGYM - AVANCÉ (GARÇONS ET FILLES) 6 à 7 ans

**Sur recommandation des entraîneurs.**

Gymnastes ayant complété au minimum le niveau Kangourou (4<sup>e</sup> niveau) du programme bouts-de-choux.

Préparation des jeunes en vue de l'intégration aux groupes 7ans et + Cangym. L'apprentissage des jeunes se poursuit à travers les mouvements plus avancés pour finaliser le programme petite enfance et intégrer des éléments du programme d'habileté Cangym de niveaux Bordeaux et Rouge.

Les cours sont d'une durée de 60 ou 75 minutes selon la plage horaire.

**Prérequis: Réserve aux gymnastes de 6ans à 7ans ayant complété les niveaux 1 à 4 du programme petite enfance du Club AérogyM i.e.doit avoir complété les 4ers niveaux lors de sessions antérieures et être rendu.e au niveau 5-Singe.**

**L'enfant doit avoir 6 ans avant la date du premier cours et participer activement au cours.**

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Pré-CANGYM Samedi	6 à 7ans avancés*	10 h 15 à 11 h 30 (1h15)	80 \$	96 \$	4 semaines

## **GYMNASTIQUE PROGRAMME CANGYM      Groupes 7 ans et +**

**Gymnastique artistique sur appareils** (sol, saut de cheval, barres, poutre chez les filles / sol, saut de cheval, anneaux, barres parallèles, arçons, barre fixe chez les garçons).

CANGYM est un programme national de développement et d'évaluation d'habiletés pour la gymnastique artistique de Gymnastique Canada. L'objectif principal est de fournir un programme de développement d'habiletés gymniques, basé sur un système d'écussons.

**Les deux premiers écussons du programme correspondent aux écussons Bordeaux et Rouge.**

### **1. BORDEAUX-ROUGE FILLES ET ROUGE-TAN FILLES    Filles 7 ans et +**

**Gymnastes débutantes, ou rendues au niveau Bordeaux ou Rouge du programme Cangym :**

<b>GROUPE</b>	<b>NIVEAU</b>	<b>HORAIRE</b>	<b>COÛT résident</b>	<b>COÛT non-résident</b>	<b>DURÉE</b>
Bordeaux-Rouge Filles Mercredi	Filles 7 ans et +	18 h 30 à 20 h 30	90 \$	108 \$	4 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Jeudi	Filles 7 ans et +	18 h 30 à 20 h 30	90 \$	108 \$	4 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Samedi	Filles 7 ans et +	11 h 15 à 13 h 15	90 \$	108 \$	4 semaines

**Gymnastes rendues au niveau Rouge ou Tan du programme Cangym :**

Rouge-Tan Filles Samedi	Filles 7 ans et +  Niveaux Rouge et Tan	11 h 15 à 13 h 15	90 \$	108 \$	4 semaines
----------------------------	---	-------------------	-------	--------	------------

## 2. BORDEAUX-ROUGE ET TAN GARÇONS Garçons 7-8ans et 9 à 14 ans et +

Gymnastes débutants, ou rendus au niveau Bordeaux, Rouge ou Tan du programme Cangym.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bordeaux-Rouge et Tan-Bronze Garçons Jeudi	Bordeaux-Rouge et Tan-Bronze <b>Garçons 7 ans et +</b>	Jeudi 18 h 30 à 20 h 30	90 \$	108 \$	4 semaines

## 3. MAUVE À ARGENT GARÇONS 1X SEM Garçons 7ans et + avancés

**Pré-requis :** avoir complété les écussons Bordeaux, Rouge et Tan du programme Cangym et être rendu au niveau Bronze, Mauve ou Bleu.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Mauve-Bleu Garçons Jeudi	<b>Garçons 7 ans et + avancés.</b> Niveau Bronze et +	Jeudi 18 h 30 à 20 h 30	100 \$	120 \$	4 semaines

## 4. TAN-BRONZE FILLES 1X SEM Filles 7 ans et +

**Pré-requis :** avoir complété les écussons Bordeaux ET Rouge du programme Cangym

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Tan-Bronze Filles Mercredi	Filles 7 ans et + Niveaux Tan et Bronze	Mercredi 18 h 30 à 20 h 30	95 \$	114 \$	4 semaines

## 5. BRONZE-MAUVE FILLES (1X/SEM)

### Filles 7 ans et +

**Pré-requis groupe Bronze-Mauve:** avoir complété les 3 premiers écussons Bordeaux, Rouge ET Tan du programme Cangym et être rendue au niveau Bronze ou Mauve (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> écusson respectivement). Dans le cas où la gymnaste est de niveau Tan, le niveau doit être suffisamment avancé pour se joindre à ce groupe.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bronze-Mauve Filles Jeudi	Filles 7 ans et + Niveaux Bronze et Mauve (Tan avancé sont acceptés)	Jeudi 18 h 30 à 20 h 30	100 \$	120 \$	4 semaines