




## Table des matières

<b>MULTISPORT</b> .....	<b>5</b>
LA CARAVANE SPORTIVE .....	5
<b>ATHLÉTISME</b> .....	<b>6</b>
COURS-SAUTE-LANCE (CSL).....	6
LES PREMIÈRES FOULÉES BRUNY SURIN .....	7
<b>BASKETBALL</b> .....	<b>8</b>
BASKETBALL JEUNESSE DE LA JR. NBA (BJJN) .....	8
<b>BOXE</b> .....	<b>9</b>
BOX'ÉDUC.....	9
<b>CURLING</b> .....	<b>10</b>
CURLING EN GYMNASSE .....	10
<b>CYCLISME</b> .....	<b>11</b>
EMBARQUEZ INITIATION AU VÉLO .....	11
<b>HOCKEY</b> .....	<b>12</b>
MÉTHODE D'APPRENTISSAGE DE HOCKEY SUR GLACE (MAHG) .....	12
<b>INITIATION À L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF</b> .....	<b>13</b>
APPRENEZ LES BASES DE L'ENTRAÎNEMENT .....	13
<b>JUDO</b> .....	<b>14</b>
LA CARAVANE JUDO-QUÉBEC .....	14
GUIDE D'INITIATION AU JUDO .....	15
<b>KIN-BALL</b> .....	<b>16</b>
KIN'ACADÉMIE.....	16
<b>NATATION ARTISTIQUE</b> .....	<b>17</b>
ALLEZ À L'EAU! .....	17
<b>PARASPORTS</b> .....	<b>18</b>
AU-DELÀ DES LIMITES.....	18
<b>PLONGEON</b> .....	<b>19</b>
PROGRAMME D'INITIATION AU PLONGEON PLOUF .....	19
<b>RUGBY SANS CONTACT</b> .....	<b>20</b>
ROOKIE RUGBY.....	20



<b>SKI ACROBATIQUE</b> .....	<b>21</b>
LA CARAVANE DE LA DÉCOUVERTE DU SKI ACROBATIQUE .....	21
<b>TENNIS DE TABLE</b> .....	<b>22</b>
AEROBIC TABLE TENNIS.....	22
PING-MOBILE .....	23
<b>TRIATHLON</b> .....	<b>24</b>
1-2- TRI GO! .....	24
<b>ULTIMATE</b> .....	<b>25</b>
ACADÉMIE QUÉBÉCOISE D'ULTIMATE .....	25

Loisir et Sport Montérégie est fière de vous présenter ce premier répertoire des programmes d'initiation sportifs.

Pour faire partie du répertoire remplir le formulaire suivant : <https://am.lol/p/7jcKknS>



Pour toutes question contactez :  
**Antoine Lépine-Perreault**, conseiller en loisir  
**Loisir et Sport Montérégie**  
[alperreault@loisir.qc.ca](mailto:alperreault@loisir.qc.ca)



## LA CARAVANE SPORTIVE



Fédération : [Loisir et Sport Montérégie](#)  
 Nous rejoindre : [invent'air@loisir.qc.ca](mailto:invent'air@loisir.qc.ca)

### Description du programme

La Caravane sportive débarque chez vous!

Envie de faire bouger votre gang sans casse-tête? Loisir et Sport Montérégie arrive avec **LA solution de l'été** : une remorque remplie d'équipements multisports, livrée directement sur votre site pour une activité clé en main.

Transformez votre camp de jour, événement estival ou rassemblement en véritable terrain de jeu géant!

**Vous animez. On s'occupe du reste.** Notre équipe se déplace chez vous avec chauffeur + responsable du matériel pour :

- Installer les équipements selon votre espace
- Rendre le matériel accessible rapidement
- Vous soutenir sur place pendant l'activité

### À l'intérieur de la caravane?

Un concentré de fun :

- |                              |                    |
|------------------------------|--------------------|
| Basketball                   | Disque golf        |
| Tennis                       | Spikeball          |
| Badminton                    | Slackline          |
| Hockey                       | Golf               |
| Ping-pong                    | Jeux géants        |
| Vélo et parcours d'habiletés | ...et encore plus! |

### Dès le 29 juin 2026

- 3 heures d'activités
- Jusqu'à 40 participants à la fois
- Flexible selon votre terrain et votre réalité

Pour en connaître plus sur le programme :

**EN SAVOIR +** >

# CARA Cours VANE Saute Lance

## COURS-SAUTE-LANCE (CSL)



Fédération : Athlétisme Québec  
 Nous joindre : [info@athletisme.qc.ca](mailto:info@athletisme.qc.ca)

### Description du programme

Mis en place depuis 2016, le programme **Cours-Saute-Lance** regroupe l'ensemble des outils développés par la Fédération au service des clubs, municipalités ou organisateurs d'événements pour permettre à la population générale de découvrir l'athlétisme dans un cadre accessible et amusant. Le programme Cours-Saute-Lance est actuellement composé de deux volets : la Caravane CSL et les formations.

### Caravane CSL

Unique en son genre, la Caravane Cours-Saute-Lance est un stade d'athlétisme mobile sur mesure et adaptable à tous les types d'environnements. Gymnases, cours d'école, camps de jour, parcs, fêtes municipales et bien d'autres peuvent accueillir ce superbe stade afin de tenir des activités de découverte destinées aux enfants de 4 à 14 ans.

Le fonctionnement en ateliers précis et structurés permet aux enfants de maximiser leur temps de pratique active et assure un environnement dynamique, amusant et sécuritaire pour tous et toutes. L'approche ludique de la Caravane favorise la découverte de l'athlétisme dans le plaisir en plus de favoriser le développement des qualités physiques de base : courir, sauter et lancer.

Trois grandes familles d'épreuves à travers cinq ateliers différents sont proposées :

- Sprint avec blocs de départ
- Course de haies avec blocs de départ
- Saut à la perche
- Saut en longueur
- Lancer du javelot et du poids

Pour en connaître plus sur le programme :

EN SAVOIR + >



Les premières foulées  
Bruny Surin

## LES PREMIÈRES FOULÉES BRUNY SURIN



Fédération : Athlétisme Québec  
Nous joindre : [info@athletisme.qc.ca](mailto:info@athletisme.qc.ca)

### Description du programme

Les Premières Foulées Bruny Surin (PFBS) est un circuit d'événements ayant pour objectif principal d'initier les jeunes de 6 à 13 ans à l'athlétisme, dans un contexte amical, axé sur le plaisir et la découverte.

La mise en place de ce circuit a été rendue possible grâce à la contribution financière de la Fondation Bruny Surin. Chaque année, de plus en plus d'événements sont organisés à travers la province par des clubs, des écoles, des centres communautaires et des RSEQ régionaux, permettant à un nombre croissant de jeunes de vivre une expérience de « vraie compétition d'athlétisme » dans un contexte de découverte et de plaisir !

### Participer à une Première Foulée, c'est :

- Vivre une demi-journée d'activités physiques dans une ambiance festive
- Découvrir une variété d'épreuves sportives
- Faire de nouvelles rencontres
- S'amuser tout en bougeant !

### Organiser une Première Foulée, c'est :

- Bénéficier d'un accompagnement complet d'Athlétisme Québec pour assurer le succès de votre événement :
- Accompagnement et soutien technique : conseils et ressources pour planifier et animer l'activité
- Fourniture de matériel : dossards et récompenses pour les participant-es
- Promotion de votre événement : visibilité sur nos plateformes et soutien dans vos efforts de promotion
- Et bien plus encore !

Pour en connaître plus sur le programme :

EN SAVOIR + >



## BASKETBALL JEUNESSE DE LA JR. NBA (BJJN)



Fédération : Basketball Québec

### Description du programme

Le **Basketball Jeunesse de la Jr. NBA (BJJN)** est un programme national de basketball pour les jeunes conçu pour les enfants âgés de 5 à 12 ans, dont le but est de développer des compétences fondamentales, un esprit sportif et une passion pour le basketball. Le programme BJJN est basé sur le modèle DLTA de Sport Canada et contient des exercices et des jeux appropriés à chaque étape et à chaque groupe d'âge.

BJJN a tout ce dont vous avez besoin pour adopter et mettre en place le programme afin de répondre aux besoins de votre communauté et de vos membres. En soutenant tous les aspects de l'administration au matériel, en passant par le développement du programme et le marketing, BJJN facilite la mise en place d'un programme de basketball pour les jeunes, simple, facile et peu coûteux.

**Apprendre** Le programme de la Jr. NBA crée des opportunités pour tous les enfants d'apprendre et de jouer au basket, grâce à un encadrement et une programmation, dans un environnement positif, sûr, favorable et axé sur le développement.

**Activité** Canada Basketball et la NBA ont pour objectif de voir à la santé d'une nation, et par le biais du programme de la Jr. NBA, les entraîneurs et les coordinateurs s'efforcent d'influencer les enfants à être actifs pour la vie en créant une impression positive sur l'activité physique.

**Succès** Le programme de la Jr. NBA encourage l'utilisation d'un équipement adapté à la taille des enfants pour leur permettre de réussir sur le terrain de basket en fonction de leur âge et de leur stade.

**Principes de base** Canada Basketball et la NBA croient qu'en suivant le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) de Sport Canada, les enfants seront en mesure de réussir leur vie physique. En mettant l'accent sur les habiletés fondamentales, les enfants peuvent travailler à devenir physiquement compétents et la NBA junior sert de point d'entrée au basketball au Canada.

**Respecter** Le programme de la Jr. NBA favorise un environnement d'équipe et l'inclusion de tous les individus tout au long de la session. Par le biais de jeux d'équipe, les entraîneurs de la Jr. NBA encouragent tous les enfants à se soutenir mutuellement lorsqu'ils sont à terre en adoptant une approche holistique du basket.

Pour en connaître plus sur le programme :

EN SAVOIR + >



## BOX'ÉDUC



Organisme : Ariane Fortin  
 Nous joindre : [ariane.fortin@olympian.org](mailto:ariane.fortin@olympian.org)  
 Téléphone : 418 254-2794

## Description du programme

**Box'educ** est le seul programme de boxe au Québec conçu selon les exigences du ministère de l'Éducation (MEES) à l'intention des enseignants en éducation physique, au primaire et au secondaire, qui désirent faire découvrir la boxe à leurs élèves lors des cours de façon sécuritaire. À ce stade de l'apprentissage des techniques de boxe, l'interaction entre les jeunes n'implique aucun coup à la tête ni au corps. Ils utilisent entre autres les mitaines d'entraîneur et le sac de frappe. Grâce à notre formation d'un jour, aux tutoriels vidéo, aux documents et aux grilles d'évaluation fournis, les enseignants en éducation physique peuvent piloter eux-mêmes 9 séances de boxe et faire vivre à leurs élèves une situation d'apprentissage authentique.

Suivez-nous! Facebook : @boxeduc Instagram #boxeduc @aryfortin

Pour en connaître plus sur le programme :

EN SAVOIR + >



## CURLING EN GYMNASE



Fédération : Curling Québec

### Description du programme (scolaire)

Vous cherchez de nouvelles façons d’amuser vos élèves? Vous souhaitez offrir du renouveau lors de vos séances dans le gymnase? Contrairement au programme Rocks & Rings où un représentant vient directement offrir des sessions FloorCurl dans les écoles, ce programme de **Curling en gymnase** permet de donner les ressources aux enseignants et aux enseignantes des commissions scolaires afin qu’ils puissent eux-mêmes initier leurs élèves au curling. Dans le cadre de ce programme, **Curling Québec** vous transmet un document de formation dans lequel divers exercices et plusieurs activités sont suggérés afin d’améliorer le savoir-faire physique et les habiletés motrices des élèves tout en les initiant au curling.

*C’est quoi du curling :* [Guide de deux minutes sur le sport du curling](#)

Pour en connaître plus sur le programme :

EN SAVOIR + >



**EMBARQUEZ**  
INITIATION AU VÉLO

## EMBARQUEZ INITIATION AU VÉLO



**Fédération :** Fédération québécoise des sports cyclistes

**Nous joindre :** [info@fqsc.net](mailto:info@fqsc.net)

**Site Internet :** <https://fqsc.net/>

### Description du programme

Programme **Embarquez initiation au vélo** pour les camps, les écoles ou les événements

Par la **Fédération québécoise des sports cyclistes**

Embarquez est un programme de vélo basé sur des jeux enseignés aux enfants d'âge scolaire à travers le Québec pour qu'ils aient du plaisir à faire du vélo et développent leurs habiletés en toute sécurité. Embarquez initiation au vélo est supervisé par Cyclisme Canada et livré localement par la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC) au Québec.

Le programme a **trois secteurs d'intervention, soit les camps de jour, les écoles et les événements**, et se déroule sur votre terrain avec leur flotte de vélos et casques afin d'avoir un programme clés en main. Deux instructeurs certifiés FQSC enseigneront les compétences de base du cyclisme par les jeux tout en sensibilisant à la sécurité. (Contrôle opérationnel, directionnel et apprendre à rouler en groupe)

Pour en connaître plus sur le programme :

**EN SAVOIR + >**



## MÉTHODE D'APPRENTISSAGE DE HOCKEY SUR GLACE (MAHG)



Organisme : Hockey Québec  
Nous joindre : [shardy@hockey.qc.ca](mailto:shardy@hockey.qc.ca)

### Description du programme

Hockey Québec a dû, au fil des ans, bien circonscrire les activités et l'encadrement offerts aux jeunes en phase d'initiation au hockey afin de s'assurer que les enfants principalement visés (les 5 à 8 ans) ont droit à une initiation adéquate avant d'être dirigés dans l'un ou l'autre des secteurs qui suit dans un cheminement normal.

C'est dans cet esprit que la « **Méthode d'apprentissage de hockey sur glace (MAHG)** » vient répondre aux exigences de l'initiation pour le hockey québécois. Le programme Tim Hortons MAHG a été bâti et respecte en tous points les normes du développement à long terme du joueur. Il revient à ceux qui organisent le hockey localement et régionalement de bien appliquer le contenu de la méthode et les autres aspects des règlements administratifs. Ces règlements ont été conçus et adoptés en fonction du bien-être du jeune qui apprend les habiletés fondamentales du hockey tout en s'amusant.

Pour en connaître plus sur le programme :

EN SAVOIR + >

# INITIATION À L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF



## APPRENEZ LES BASES DE L'ENTRAÎNEMENT



Organisme : Association canadienne des entraîneurs

### Description du programme

Offert à 15 \$ par l'**Association canadienne des entraîneurs**, ou gratuitement pour la semaine des entraîneurs, le module Initiation à l'entraînement sportif présente des thèmes fondamentaux à tous les entraîneurs, novices comme chevronnés.

Le développement à long terme, la sécurité et le bien-être des athlètes, la motivation et l'éthique figurent parmi les sujets abordés. Il traite également des concepts d'entraînement et des outils pédagogiques qui constituent les bases du PNCE.

Pour en connaître plus sur le programme :

[EN SAVOIR + >](#)



## LA CARAVANE JUDO-QUÉBEC



Fédération : Judo-Québec

### Description du programme

La Caravane Judo-Québec est un programme de Judo-Québec qui offre des services personnalisés à chacune de ses zones administratives afin de les soutenir dans la formation de leurs intervenants, le développement de leurs membres ainsi que dans l'organisation d'événements de promotion du judo.

Judo-Québec attribue un budget de 1000 \$ à toutes les régions. Pour recevoir les services de la Caravane, le président de zone devra remplir et retourner le formulaire approprié.

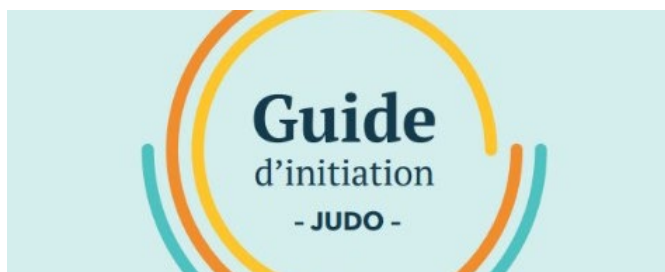
Les directeurs techniques et leurs membres sont invités à communiquer avec leur président de zone pour soumettre une proposition d'activité pour leur zone.

### Liste des services offerts par la Caravane Judo-Québec :

- Conférences d'un athlète de haut niveau dans les écoles de votre région (Jouez gagnant!)
- Entraînement dirigé par un athlète de haut niveau
- Formation pour instaurer le judo dans une école
- Formation sur les camps de jour de judo
- Soutien dans l'organisation d'un événement – Jamboree
- Soutien dans l'organisation d'un événement – Rendez-vous des Samourais
- Conférence, stage ou atelier donnés par Benoit Séguin - La prévention et la protection contre les chutes

Pour en connaître plus sur le programme :

**EN SAVOIR +** >



## GUIDE D'INITIATION AU JUDO



Fédération : Judo-Québec

### Description du programme

Ce guide vise à outiller les professeurs de judo pour l'animation d'activités et de séances auprès de participants débutants, débutants intermédiaires et débutants avancés. Le contenu peut être utilisé dans différents contextes : activité parascolaire, séance pour enfants âgés de 6 à 12 ans, séance de découverte pour débutants, etc.

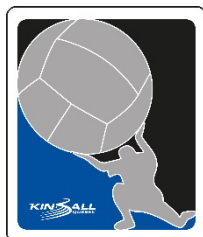
### L'idée derrière ce guide consiste donc à :

- Initier de façon progressive des participants débutants à la pratique du judo.
- Faciliter la planification d'une ou de plusieurs séances en judo.
- Maximiser le plaisir et l'engagement moteur des participants dans l'apprentissage d'un nouveau sport.

Toutes les activités proposées visent à faire vivre aux participants des expériences positives qui leur permettront de développer leurs compétences et de parfaire leurs habiletés en judo.

Pour en connaître plus sur le programme :

[EN SAVOIR + >](#)



## KIN'ACADÉMIE



**Fédération :** Kin-Ball Sud-Ouest  
**Nous rejoindre :** [sud-ouest@kin-ball.quebec](mailto:sud-ouest@kin-ball.quebec)

### Description du programme

La Kin-Académie est une formation offerte aux enseignants et intervenants scolaires par la Fédération québécoise de Kin-Ball. Elle vise à outiller le personnel pour être autonome dans l'animation du Kin-Ball (bases du sport, règles, situations pédagogiques, sécurité, etc.).

Cette offre relève directement de la Fédération, pour en savoir plus : [info@kin-ball.qc.ca](mailto:info@kin-ball.qc.ca)

### Animation et initiation dans les écoles

L'Association régionale Kin-Ball Sud-Ouest offre des activités clefs en main d'initiation au Kin-Ball directement à votre école ou dans la cour d'école (oui, même à l'extérieur, même en hiver!), exemples de forfaits proposés :

**Demi-journée d'initiation (3h et moins) : 200 \$**

- Animation encadrée
- Matériel inclus (ballons et équipements)
- Groupes de 15 à 25 participants

**Journée complète d'initiation : 300 \$**

- Animation complète
- Matériel inclus
- Possibilité de rejoindre plusieurs groupes sur la journée.

Pour en connaître plus sur le programme :

**EN SAVOIR + >**

# NATATION ARTISTIQUE



## ALLEZ À L'EAU!



Fédération : Natation artistique Canada

### Description du programme

Le programme d'initiation en natation artistique *ALLEZ à l'eau!* de Natation artistique Canada a été lancé en septembre 2018 partout au Canada. Il se retrouve dans le programme régional. S'adressant aux jeunes de 5 à 9 ans, ce programme met l'accent sur le développement de la littératie aquatique et fournit une introduction au sport de la natation artistique.

Il a été conçu pour combler les besoins des jeunes filles et des jeunes garçons qui cherchent un contenu sportif amusant, présenté dans un environnement sécuritaire et accueillant. Le programme intègre une large variété d'habiletés athlétiques et physiques de base qui pourront être utilisées pour évoluer au sein du sport, de la natation artistique ou dans d'autres activités aquatiques ou terrestres.

Pour en connaître plus sur le programme :

EN SAVOIR + >



## AU-DELÀ DES LIMITES



Organisme : Paraspports Québec

### Description du programme

Vous voulez offrir, sensibiliser, intégrer ou avoir une assistance technique pour la découverte d'activités parasportives (basketball en fauteuil roulant, boccia, parahockey, goalball, paracyclisme, etc.)?

Le programme **Au-delà des limites** est présent pour vous soutenir et vous propose trois forfaits d'accompagnement afin de répondre aux besoins de votre structure.

Pour en connaître plus sur le programme :

**EN SAVOIR +** >



## PROGRAMME D'INITIATION AU PLONGEON PLOUF



Fédération : Plongeon Québec

Nous joindre : [technique@plongeon.qc.ca](mailto:technique@plongeon.qc.ca)

### Description du programme

Le **programme d'initiation au plongeon PLOUF** s'adresse aux enfants de 6 à 12 ans et comprend 6 niveaux d'habileté pour les plongeurs et plongeuses en devenir. Chaque niveau est représenté par la mascotte « Plouf! » d'une couleur différente. La philosophie du programme d'initiation au plongeon est orientée vers le secteur récréatif et non compétitif. Le but est d'initier un grand nombre de jeunes à l'activité du plongeon et de leur faire aimer ce sport. Ici, on recherche le plaisir dans un environnement sécuritaire!

### Qui peut offrir le programme?

Un club, une ville, un centre communautaire, une école

### Que contient le programme?

- Matériel de programme (à l'achat)
- Formation d'animateur
- Formation d'instructeur débutant

Pour en connaître plus sur le programme :

EN SAVOIR + >

# RUGBY SANS CONTACT



## ROOKIE RUGBY



Fédération : Rugby Québec  
Nous joindre : [info@rugbyquebec.org](mailto:info@rugbyquebec.org)

### Description du programme

**Rookie Rugby** : Découvrir le rugby en toute sécurité

Rookie Rugby est un programme d'initiation conçu pour faire découvrir le rugby de manière simple, ludique et sécuritaire. Il propose deux formats sans contact :

- Flag Rugby (6-12 ans) : les joueurs portent des ceintures munies de fanions pour simuler le plaquage.
- Rugby T1 (13 ans et +) : toutes les composantes du rugby sont présentes, sauf le plaquage, remplacé par le touché.

Ces formats permettent aux jeunes d'apprendre les bases du rugby tout en développant des habiletés motrices et sociales, dans un environnement actif et amusant.

### Accessible et sécuritaire

Les règles sont simples et faciles à apprendre. Aucun équipement personnel n'est nécessaire : Rugby Québec fournit tout le matériel requis, ce qui rend le programme accessible à tous les milieux. Sans contact, il favorise la sécurité et l'inclusion, permettant aux garçons et aux filles de tout âge et de tout niveau d'habileté de participer.

Un programme pour tous les contextes

Rookie Rugby s'intègre facilement dans les classes d'éducation physique, les programmes parascolaires et les activités communautaires partout en Montérégie.

### Ressources

Rookie Rugby offre une vaste gamme de ressources et de matériel pour soutenir les enseignants, parents et bénévoles dans l'animation des activités. Ce programme est une excellente façon de faire découvrir ce sport olympique dans un cadre sécuritaire et dynamique. Les enfants adorent cette activité palpitante qu'ils peuvent pratiquer avec leurs amis.

Pour en connaître plus sur le programme :

EN SAVOIR + >

## SKI ACROBATIQUE



### LA CARAVANE DE LA DÉCOUVERTE DU SKI ACROBATIQUE



Fédération : Ski acro Québec « Fédération Québécoise de ski acrobatique »  
Nous joindre : [gturgeon@fqsa.com](mailto:gturgeon@fqsa.com)

#### Description du programme

La Caravane Ski acro Québec arpente le Québec pour faire découvrir le ski acrobatique. Le programme « Ski bouge, Ski saute, Ski à du plaisir » s'adresse aux camps de jour, aux écoles et aux événements. Organisé par la Fédération québécoise de ski acrobatique (Ski acro Québec), ce programme unique est axé sur le développement des habiletés acrobatiques, de l'équilibre, de la coordination, du sens aérien et de la motricité, le tout dans un environnement sécuritaire et stimulant.

Le programme est conçu pour répondre aux besoins de trois secteurs : les camps de jour, les écoles et lors d'événements. Les activités se font à vos installations; pas besoin de vous déplacer!

La Caravane Ski acro Québec, c'est un clé en main! Nous arrivons avec tout le matériel nécessaire : mini-trampoline, patins à roues alignées, slackline, parcours d'obstacles, objets d'équilibre, etc.

Les activités permettent aux jeunes de s'amuser tout en dépensant de l'énergie et en développant des aptitudes de collaboration et de travail d'équipe. En effet, un ou deux instructeurs certifiés de Ski acro Québec encadrent les activités et enseignent les techniques de base tout en valorisant les compétences agir, interagir et développer un mode de vie sain et actif. L'approche HIGH FIVE® – La meilleure façon de jouer, guide nos interventions selon les facteurs d'apprentissage socio émotionnels (ASE) :

- Être un adulte attentionné
- Aider les enfants à se faire des amis
- Promouvoir le jeu
- Encourager la maîtrise des habiletés
- Permettre la participation

Il n'est pas nécessaire d'être sur une montagne pour s'initier au ski acrobatique, vos installations sont parfaites!

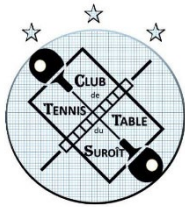
Pour en connaître plus sur le programme :

EN SAVOIR + >

# TENNIS DE TABLE



## AEROBIC TABLE TENNIS



Fédération : Club de Tennis de table du Suroît

Nous rejoindre : [info@ctts.ca](mailto:info@ctts.ca)

### Description du programme

Une activité de remise en forme amusante pour les enfants et les adultes. Le tennis de table aérobique utilise de la musique avec un rythme constant pour améliorer à la fois le rythme et le timing, avec l'avantage supplémentaire d'apprendre un sport olympique : le tennis de table.

Les participants ne se contentent pas de rester en forme, ils apprennent également toutes les bases du tennis de table, y compris le jeu de jambes, les effets de la balle, la vitesse, l'agilité et les techniques du tennis de table.

Les séances sont amusantes, passionnantes et totalement inclusives.

Une activité familiale.

Une vie bien équilibrée est ce que nous recherchons tous, mais trouver cette combinaison « parfaite » nécessite également une routine d'exercices cardiovasculaires.

Des entraînements amusants qui combinent le mouvement aérobique, le sport et la musique.

Aérobic Table Tennis (fondée par l'entraîneur de tennis de table Steve Rowe) a créé cette combinaison grâce à une solution d'exercices unique et innovante, quel que soit votre sexe, votre âge, vos limitations ou votre niveau d'expertise dans le sport lui-même.

Ce qui rend cette activité si universelle, c'est que même les débutants peuvent faire l'expérience d'un entraînement cardio intense digne d'un athlète d'élite grâce à une simulation de mouvement sans balle. Puis, finalement, la balle est introduite, ajoutant un aspect cognitif aux exercices.

Au cours des séances, les participants effectueront des activités qui engageront le cerveau, augmenteront la condition physique, amélioreront l'équilibre et la coordination œil-main.

C'est la combinaison parfaite de fitness et d'apprentissage du ping-pong !

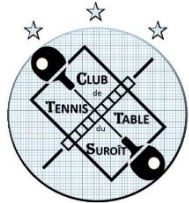
Pour en connaître plus sur le programme :

EN SAVOIR + >

# TENNIS DE TABLE



## PING-MOBILE



Fédération : Club de Tennis de table du Suroît

Nous joindre : [president@ctts.ca](mailto:president@ctts.ca)

### Description du programme

Un projet novateur et rassembleur : la création de notre Ping-Mobile, une caravane itinérante conçue pour initier et faire découvrir le tennis de table à toute notre communauté.

L'objectif de ce projet est de rendre le tennis de table accessible à tous, en particulier aux personnes qui n'ont pas l'occasion de le pratiquer régulièrement ni de se déplacer. La caravane, aménagée en véritable espace de jeu, se déplacera dans différents quartiers, parcs et événements locaux, offrant des séances d'initiation gratuites, des ateliers, des tournois amicaux, des jeux, des défis et des démonstrations.

Entièrement équipée de tables de ping-pong, de raquettes et de balles, ainsi que d'un espace convivial pour les spectateurs, des animateurs passionnés seront présents pour encadrer les activités, partager leur savoir-faire et transmettre les valeurs du sport : esprit d'équipe, fair-play, dépassement de soi et surtout beaucoup de plaisir autour de la table.

Ce projet s'adresse à un public varié, des enfants aux personnes âgées, des débutants aux joueurs confirmés.

Il vise à :

- Promouvoir l'activité physique et les bienfaits du tennis de table.
- Créer du lien social et favoriser les rencontres intergénérationnelles.
- Offrir une alternative ludique et accessible aux loisirs traditionnels.
- Développer l'intérêt pour le tennis de table au niveau local.

Nous sommes convaincus que notre Ping-Mobile sera un véritable succès et apportera une dynamique positive pour permettre de jouer au ping-pong partout, directement chez vous, sur votre site, sur votre terrain, dans un gymnase, une école ou dans un parc près de chez vous.

Nous rendons ainsi la pratique de ce sport olympique accessible à toute la communauté : aux villes, municipalités, écoles, organismes et citoyens de la région du Suroît.

Pour en connaître plus sur le programme :

EN SAVOIR + >



## 1-2- TRI GO!



Fédération : Triathlon québec  
Nous rejoindre : <https://www.triathlonquebec.org/contact>

### Description du programme

Le programme 1-2-TRI GO! est une initiative de développement jeunesse offerte par Triathlon Québec.

L'objectif est d'initier les jeunes à la pratique du triathlon et les plaisirs de pratiquer les trois sports au sein d'un club. Le programme souhaite aider les jeunes à améliorer leurs habiletés en natation, en vélo, en course à pied et en transition tout en adoptant un mode de vie sain et actif à long terme.

Vous souhaitez promouvoir le triathlon chez les jeunes dans votre club ? Le programme 1-2-TRI GO! présente un répertoire d'habiletés classifiées en sept niveaux pour aider les entraîneur-e-s à suivre l'évolution de chaque jeune. Le programme s'accompagne aussi d'une trousse comprenant des passeports et des récompenses pour les athlètes, des guides, des feuilles de travail et des fiches de suivi pour les entraîneur-e-s. Une formule clé en main pour vous !

Pour en connaître plus sur le programme :

**EN SAVOIR + >**



ACADÉMIE QUÉBÉCOISE  
D'ULTIMATE

## ACADÉMIE QUÉBÉCOISE D'ULTIMATE



Fédération : Fédération québécoise d'ultimate (FQU)

### Description du programme

Vous souhaitez organiser une activité d'introduction à l'ultimate dans votre région, votre municipalité ou votre école? Rien de plus facile!

L'Académie québécoise d'ultimate est un **programme provincial d'introduction à l'ultimate et à ses valeurs citoyennes** qui s'adresse à l'ensemble de la jeunesse québécoise (6-17 ans) ainsi qu'aux différentes organisations qui l'encadrent!

L'Académie prend la forme d'activités **clés en main** qui visent à familiariser les jeunes à la pratique de l'ultimate via une multitude de jeux adaptés tout en les introduisant **aux principes de base de l'esprit du jeu**.

- Académie ponctuelle (30 min, 1 h, 2 h)
- Kit de démarrage (disques et guide)
- Journée pédagogique (1 à 4 heures)
- Académie parascolaire (10 séances)
- Semaine (relâche ou camp de jour)
- Formation pour enseignant et enseignante en éducation physique

L'Académie offre à ses participants un **encadrement de la pratique** et un **apprentissage des valeurs de l'esprit du jeu** par du personnel certifié. Les participants auront l'opportunité de s'épanouir et de s'amuser dans un contexte sportif **sécuritaire** où le **respect, l'établissement de saines relations sociales** et la **prise de décision responsable** priment et **visent la résolution de conflit autonome**. Chacun d'entre eux vivra une expérience positive où les valeurs d'écoute, de solidarité, de maîtrise de soi, de mixité, d'équité et d'inclusion dictent la pratique sportive.

Pour en connaître plus sur le programme :

EN SAVOIR + >