

Procédure :

Première visite

Arrivée 30 minutes à l'avance

Remplir le formulaire d'inscription (aussi disponible en ligne)

Prise de photo

Lire et signer la feuille de règlements

Procéder au paiement de 30\$ (10\$ pour les membres actuels de Laval Excellence)

Mettre le bracelet de la couleur (non évalué)

Prendre le billet de présence à remettre à l'accueil dans le gymnase.

Prendre le coupon d'évaluation* si mouvement de niveau 1 et plus maîtrisé.

*les évaluations sont faites sur place afin de s'assurer de la maîtrise des mouvements identifiés.

Si le mouvement n'est pas en contrôle, vous devrez être assisté pour l'exécution de celui-ci, il sera de votre responsabilité de demander assistance.

La couleur de votre bracelet lors de votre prochaine visite sera votre permis d'exécution pour les mouvements maîtrisés. Si vous tentez un mouvement qui ne vous a pas été autorisé en évaluation, vous recevrez un avertissement. Un retrait de votre carte de membre est possible en cas de non-respect de cette règle.

Nous nous réservons le droit de réviser notre évaluation en cours d'année.

Deuxième visite et plus

Nous vous remettrons votre carte de membre (lors de la 2^{ième} visite).

Procéder au paiement de 10\$

Vous recevrez votre billet de présence et votre bracelet personnalisé s'il y a eu évaluation.

Notez que vous pouvez demander votre première évaluation n'importe quand dans l'année, si vous souhaitez vous faire réévaluer en cours d'année, des frais de 20\$ seront requis.

RESTRICTION IMPORTANTE POUR LE SAMEDI:

ÉVALUATION NIVEAU 1 SEULEMENT

AUCUN MOUVEMENT DE NIVEAU 2 ET PLUS AUTORISÉ

Niveau débutant :

Aucune évaluation, tous les mouvements de niveau 1 et plus nécessitent une assistance.

Liste des mouvements qui nécessite une évaluation pour exécution sans assistance:

Niveau 1

Sol :

Roulade avant et arrière

Appui tendu renversé (ATR)

ATR et roulade (avant et arrière)

Roue et rondade

Plongeon sur tapis

Saut de main

Salto avec mini-trampoline ou avec tremplin sur pile de tapis

Trampoline :

Saut droit

Élément de base (assis-debout, assis-demi-tour assis. Dos, roulade arrière (pull over), dos relever debout.

¼ de rotation

Salto avant

Niveau 2

Sol :

Salto avant

Salto arrière sur place

Rondade flic flac

Rondade salto arrière

Rondade flic-flac salto arrière

Salto avant sur pile (mini trampoline)

Mini trampoline en salto arrière

Trampoline :

Niveau 2

Salto avant tendu

Salto arrière sur trampoline

Enchaînements de saltos

Préparation codi et kaboom

Salto avant en sortie de trampoline

Niveau 3

Sol :

Rondade flic-flac en série

Salto arrière tendu

Salto avant tendu

Saut de main salto avant

Renversement sans main

Salto avant rebond

Salto avant transit

Salto tempo

Trampoline :

Salto avant sur TR. ou en sortie

Double salto avant sur trampo ou en sortie

Barani ou salto avant ½ tour

Double salto arrière avec aide

Codi, kaboom avant et arrière

Tout mouvements de niveaux supérieurs à ceux évalués sont interdits