



2025-2026

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS DE BASE

Apprendre à bouger en s'amusant !

Description du programme



Le Développement à long terme de l'athlète (DLTA) est un modèle de développement en sept étapes, intégrant l'entraînement, la compétition et la récupération, de l'enfance à l'âge adulte. Ce modèle présente ce que les athlètes doivent entreprendre à des âges et des stades de développement précis pour progresser dans le sport. Il suggère qu'une base solide dès les premiers stades de développement peuvent faciliter la polyvalence de l'athlète et réduire les blessures de compensations.

Basé sur ce principe, l'équipe d'Excellence Sportive Laurentides – CDESL a élaboré un nouveau programme de développement des habiletés de base pour l'année 2024-2025 ; « Apprendre à bouger en s'amusant ! ». Ce programme d'activités est spécifiquement conçu pour développer les habiletés motrices et sociales chez les enfants âgés entre 3 et 11 ans. Les objectifs des ateliers sont de favoriser le développement moteur et cognitif, de renforcer la confiance en soi et les compétences sociales, d'encourager la créativité et l'imagination, et de promouvoir un mode de vie actif et sain.

Les activités proposées lors des ateliers peuvent inclure des jeux coopératifs, des parcours d'obstacles, des exercices de coordination, des exercices de renforcement musculaire, des jeux de ballon, des activités d'équilibre et de coordination, des activités artistiques et créatives, etc.

En mettant l'accent sur l'apprentissage par le jeu, les ateliers offrent aux enfants la possibilité de développer des compétences motrices essentielles de manière ludique et stimulante, tout en favorisant leur épanouissement personnel et leur bien-être global.



QUI SONT LES ANIMATEURS DES COURS OFFERTS ?

Les ateliers sont animés par des professionnels qualifiés et expérimentés, qui veillent à ce que chaque enfant puisse progresser à son propre rythme et trouver du plaisir dans la pratique sportive. Les animateurs peuvent être :

- Kinésiologues
- Étudiants en kinésiologie accrédités par le CDESL
- Éducateurs encadrés par le CDESL



LA CLIENTÈLE CIBLE

- Les villes et les municipalités qui offrent un programme des loisirs aux citoyens
- Les centres de pédiatrie sociale, les maisons des jeunes et les maisons des parents
- Les équipes sportives
- Les camps de jour
- Les écoles primaires et les groupes scolaires

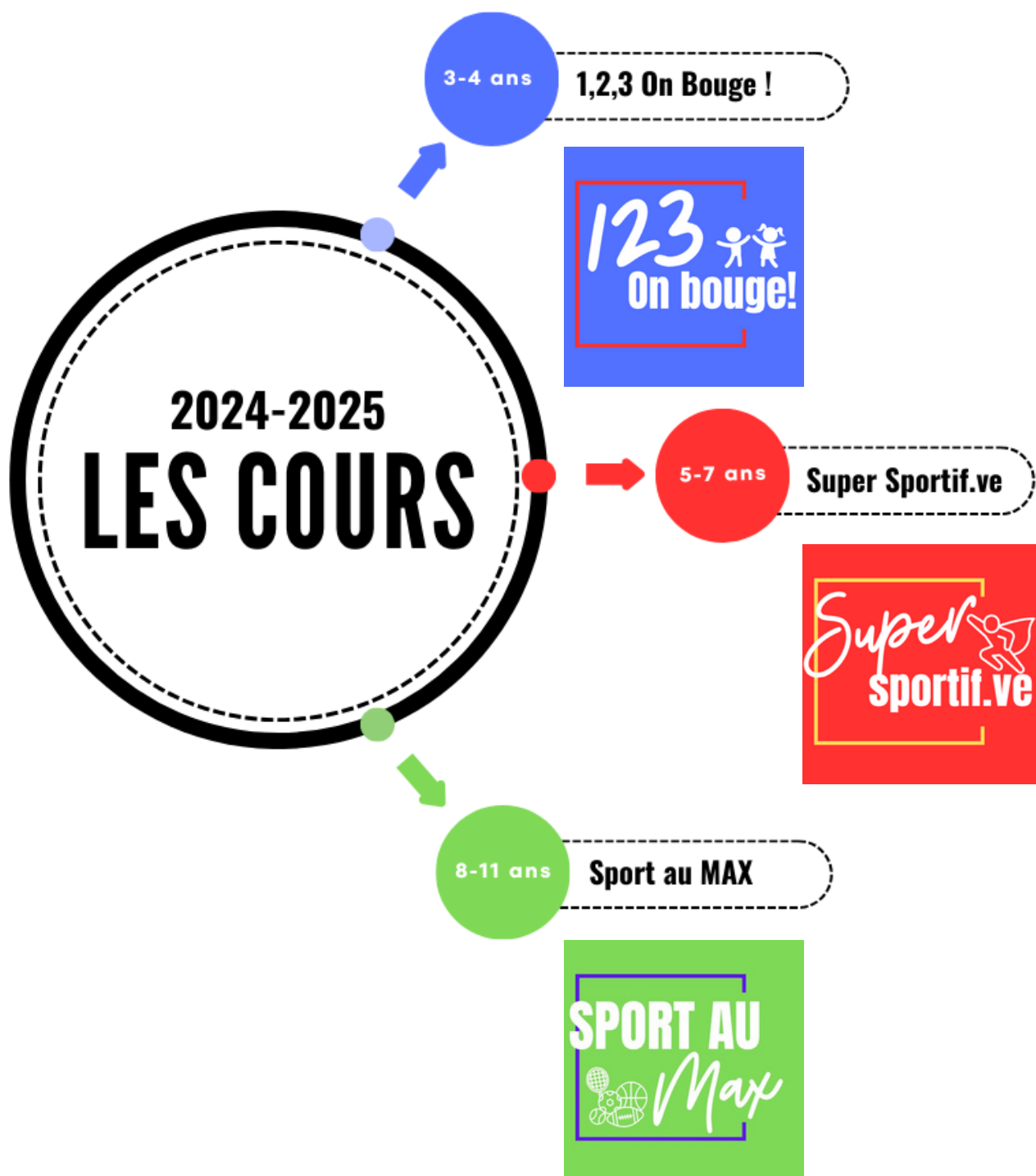


TARIFICATION

À discuter en fonction de la faisabilité et du budget du CDESL.

* Chaque projet sera examiné pour en évaluer la faisabilité, et une réponse vous sera transmise par courriel dans les plus brefs délais.

DESCRIPTION DES COURS OFFERTS



DESCRIPTION DES COURS OFFERTS



Nom du cours : 1,2,3 On bouge !

Âge : 3-4 ans

Description du cours : Ce cours offre un programme d'activités motrices parents-enfants. Les enfants évoluent grâce à des parcours, des ateliers et des défis qui leur permettent d'approprier graduellement le monde du sport et de l'activité physique. Chaque séance d'une heure est composée d'activités motrices variées telles que ; lancer, rattraper, sauter, danser, rouler et courir. L'enfant développera son autonomie et exercera les mouvements fondamentaux de coordination générale, coordination œil-main et coordination œil-pied. Évidemment, l'objectif premier est de s'amuser. 🎉

Nom du programme : Super sportif.ve

Âge : 5 à 7 ans

Description du cours : Ce cours offre un programme d'activités sportives thématiques permettant aux tout-petits de bouger en plongeant dans des univers amusants et ludiques. Les activités proposées, adaptées à l'âge des enfants, misent principalement sur des jeux sportifs, des activités thématiques et des défis rigolos. Le tout, avec comme objectif le développement des habiletés motrices. Des entraînements dynamiques, parcours, jeux de course, jeux coopératifs et jeux ludiques viennent compléter le menu d'activités. Plaisir garanti ! 😊



DESCRIPTION DES COURS OFFERTS



Nom du programme : Sport au max

Âge : 8 à 11 ans

Description du cours : Ce cours propose des activités visant à améliorer la mobilité, l'agilité et l'endurance des jeunes participants.

Ces habilités fondamentales de base sont essentielles à la pratique sportive. Un éventail d'activités sportives et ludiques seront proposées aux participants. Bouger, apprendre et s'amuser sont les maîtres mots. 💪

CONTACT :

Excellence Sportive Laurentides - CDESL

450-327-6412

SS2-14, Bd René-A.-Robert
Sainte-Thérèse, QC, J7E 1V6

info@cdesl.net

www.cdesl.net