

CHEER SPORT SHARKS ***DOCUMENT*** ***D'INFORMATIONS***

INITIATION
RÉCRÉATIF
HIVER 2026



SHARKS

• LAVAL •



450-669-4966, 201

WWW.LVALEXCELLENCE.CA

@CHEERSPORTSHARKSLAVAL

QUI SOMMES-NOUS? NOTRE ÉQUIPE DÉVOUÉE

BIENVENUE CHEZ CHEER SPORT SHARKS LAVAL!
LE 11E GYM CSS - AFFILIÉ AU CÉLÈBRE CLUB DE GYMNASTIQUE LAVAL EXCELLENCE

Cheer Sport Sharks Laval amorce sa deuxième saison sous ce nom, après plus de 10 ans d'existence, et s'impose déjà comme un acteur incontournable du cheerleading au Québec!

En 2024-25, nous comptons plus de 290 athlètes récréatifs et compétitifs regroupés dans 19 équipes, de niveau provincial, national et international, encadrées par plus de 20 entraîneurs. Membre de Laval Excellence, un club de gymnastique de niveau olympique, nous faisons partie d'une grande famille dédiée à la passion et à la performance.

NOTRE MISSION

Promouvoir un milieu diversifié, positif et inclusif, où l'on apprend le dépassement de soi, la valeur du travail d'équipe, de l'engagement et la confiance en soi.

Nous veillons à ce que nos athlètes se sentent challengés et réussissent dans une équipe qui leur permettra de se dépasser et de créer des amitiés pour la vie.

NOS INSTALLATIONS ET NOS AVANTAGES

Notre gymnase bénéficie d'un emplacement stratégique près des autoroutes 15, 19 et 440, offrant une accessibilité pratique aux habitants de Montréal, de Laval, des Laurentides et de Lanaudière. De plus, cette zone est desservie par divers moyens de transport en commun. D'autant plus, voici quelques-uns des avantages à choisir CSS Laval :

- *Deux centres à 5 minutes l'un de l'autre, un spécialisé en cheerleading et un spécialisé en tumbling!*
- *Accès à des entraîneurs de gymnastique de niveau olympique pour nos cours de tumbling*
- *Cours de tumbling par niveau individuel et inclus dans les frais de saison des équipes avec tumbling*
- *Programme d'implication qui permet de réduire les frais de cours des athlètes et possibilité de travailler*
- *Plusieurs volets pour répondre aux différents besoins et objectifs de notre clientèle*
- *Accès au camp d'été, au showcase Chompdawn, au banquet Worlds CSS, etc.*
- *Chorégraphe et DJ de renommée mondiale*

BIENVENUE DANS LA FAMILLE SHARKS,

La direction et le Comité Technique

SHARKS

NOS PARCOURS

En plus d'offrir des volets compétitifs au niveau provincial, national et international, Cheer Sport Sharks Laval offre un volet initiation au cheerleading et un volet récréatif.



INITIATION AU CHEERLEADING :

Informations : aucune expérience requise.

Niveau d'implication : léger

Plongez dans une nouvelle aventure à chaque cours de cheerleading! Nos groupes d'initiation vous offrent une grande flexibilité: chaque séance est construite sous forme d'ateliers ludiques qui vous initient aux bases du cheerleading à travers des activités variées comme les "stunts" en équipe, la danse, les sauts et la gymnastique au sol. Tout cela dans un environnement sécuritaire, stimulant et amusant, parfait pour apprendre à votre rythme, sans aucune pression!

GROUPE	COURS	DURÉE	PRIX	À PRÉVOIR
Mini Splash: 4 à 6 ans	1 cours de 1h/ semaine	8 cours	Frais de cours : 152 \$ *	Vêtements de sports et espadrilles propres d'intérieur
Méga Splash: 6 à 12 ans			Frais annuels d'administration et d'affiliation: 53 \$ *	

***Prévoir un frais de 25\$ supplémentaires pour les non-résidents de Laval.**

***Les frais de 53\$ sont à payer une fois dans l'année.**

NOS PARCOURS



CHEERLEADING RÉCRÉATIF :

Informations : aucune expérience requise

Niveau d'implication : présence recommandée à chaque cours pour apprendre la chorégraphie.

Le programme récréatif est l'étape parfaite pour progresser après les cours d'initiation ou si un athlète veut apprendre une routine complète! Les athlètes continueront de développer les techniques de base tout en vivant l'expérience d'une véritable routine de cheerleading. Ils apprendront une chorégraphie complète sur musique, présentée lors d'un spectacle en fin de session. Chaque participant explorera les différents éléments du sport : "stunts" en équipe, danse, sauts et gymnastique au sol, le tout dans un environnement sécuritaire, stimulant et inspirant, qui se rapproche du style compétitif!

GROUPE	COURS	DURÉE	PRIX	À PRÉVOIR
5 à 14 ans (groupes par âge)	1 cours de 1h30/ semaine	10 cours + 1 spectacle	Frais de cours, chorégraphie et musique : 252 \$ * Frais annuels d'administration et d'affiliation: 53 \$ *	Uniforme RÉCRÉ (T-shirt de pratique et short obligatoires, idem à l'année 2024- 25) et espadrilles propres d'intérieur

*Prévoir un frais de 25\$ supplémentaires pour les non-résidents de Laval.

SESSION HIVER 2026

Pour les groupes d'initiation, la session débutera le 10 janvier 2026 et terminera le 21 mars 2026, pour un total de 8 cours. Il n'y a pas de cours les samedis 7 février, 21 février et 7 mars

<u>Groupes d'initiation</u>	<u>Dates</u>
Mini Splash: 4 à 6 ans	Samedi 8h30 à 9h30
Méga Splash : 6 à 12 ans	Samedi 9h45 à 10h45
<u>Thèmes des cours</u>	<u>Dates</u>
• <u>Semaine 1</u> : Prêt.es, pas prêt.es, on plonge : découvre la base	10 janvier
• <u>Semaine 2</u> : Gym au sol et sauts en folie	17 janvier
• <u>Semaine 3</u> : Danse et sauts, on bouge	24 janvier
• <u>Semaine 4</u> : Cheer surprise, plongeons dans l'inconnu!	31 janvier
• <u>Semaine 5</u> : Stunts, pyramide et gym au sol, on prend de la hauteur	14 février
• <u>Semaine 6</u> : Danse et sauts, on trouve le rythme, 5678	28 février
• <u>Semaine 7</u> : Gym et sauts, on repart de plus belle	14 mars
• <u>Semaine 8</u> : Stunts, pyramide et gym au sol, la finale	21 mars

SESSION HIVER 2026

Pour les groupes récréatifs, la session débutera le 3 janvier pour les groupes du samedi et le 5 janvier pour les groupes du lundi. La présentation de la routine à la fin de la session aura lieu le 28 mars.

<u>Groupes récréatifs du lundi</u>	<u>Dates</u>
5 à 7 ans - JELLY BEAN SHARKS	Lundi 17h30 à 19h
8 À 11 ans - STARFIN SHARKS	Lundi 19h à 20h30
9 À 14 ans - SHARKY SHARKS	Lundi 19h15 à 20h45
Attention: il s'agit d'une session de 10 cours + 1 spectacle. Il n'y aura pas de cours les lundis 9 février, 23 février et 2 mars . Il y aura un cours "amène un ami" le lundi 30 mars et l'horaire vous sera remis au courant de la session.	
<u>Groupes récréatifs du samedi</u>	<u>Dates</u>
5 À 7 ans - MAGIC SHARKS	Samedi 9h à 10h30
5 À 7 ans - BUBBLEGUM SHARKS AVANCÉ (prérequis: avoir fait la session d'automne 2025)	Samedi 10h45 à 12h15
8 À 11 ans - SEA SHARKS	Samedi 10h45 à 12h15
Attention: il s'agit d'une session de 10 cours + 1 spectacle. Il n'y aura pas de cours les samedis 7 février, 21 février et 7 mars. Il y aura un cours "amène un ami" le lundi 30 mars et l'horaire vous sera remis au courant de la session.	

COMMENT S'INSCRIRE?

Voici les 4 étapes essentielles pour s'inscrire aux cours d'initiation ou aux cours récréatifs chez Cheer Sport Sharks Laval pour l'automne 2025!

ÉTAPE 1	Lire le document au complet et choisir son option : initiation ou récréatif. Plus d'informations: <u>Cheerleading</u>
ÉTAPE 2	S'inscrire sur <u>Amilia.com</u> aux dates affichées: 23 Novembre, midi : début des inscriptions membres 25 Novembre midi : nouveaux membres
ÉTAPE 3	Se présenter à l'essayage pour acheter ses items, obligatoires pour les groupes récréatifs et optionnels pour les groupes d'initiation. Où: La Marina (gym de cheerleading situé au 800 c boulevard St-Martin Ouest, Laval H7M 0A7) Quand: 16 décembre ou 7 janvier, de 18h à 19h30 Paiement: interac, visa ou mastercard sur Amilia (environ 80\$ pour l'ensemble) *si vous avez déjà acheté les items en 2024-25, vous n'avez pas à vous les procurer à nouveau, s'ils sont toujours en bon état et à la bonne grandeur.
ÉTAPE 4	Arriver à son premier cours à l'heure, avec son uniforme de pratique ou ses vêtements de sport, sa bouteille d'eau et son plus beau sourire!

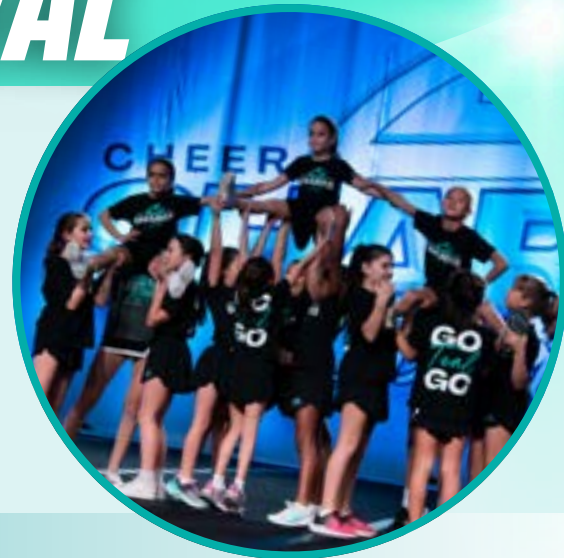
ANNUAIRE CSS LAVAL



LAVAL@CHEERSPORTSHARKS.COM



[\(450\)-669-4966 EXT. 201](tel:(450)-669-4966)



INFORMATIONS CHEERLEADING COMPÉTITIF

LAVAL@CHEERSPORTSHARKS.COM

COMMUNICATION CHEERLEADING RÉCRÉATIF

RECRECHEER@LAVALEXCELLENCE.CA

ADMINISTRATION

PAIEMENT, FACTURATION, ANNULATION
SARAH@LAVALEXCELLENCE.CA

WWW.LAVALEXCELLENCE.CA

LIEU D'ENTRAÎNEMENT SECTEUR CHEERLEADING :

800 c Boul Saint-Martin O, Laval H7M 5G4

SHARKS

