

# Legacy

Allstarz

Saison  
2016-2017

Fiers d'être  
Bleu

Élite  
Provincial  
National  
Sélect

Bâtissons  
notre  
legacy

futur athlète  
Worlds

#BLUEFAMILY

cheer@lavalexcellence.ca  
450-669-4966

#legacysbluecrew  
@legacyallstarz

Nous Sommes  
Legacy

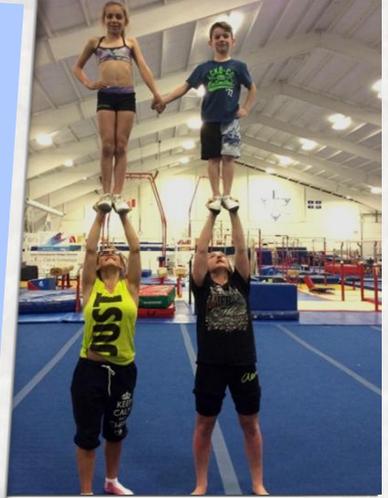
Mini cheer  
BEAST

- Ce document est informatif sans obligation de notre part.
- Changements possible en cours d'année

cheer@lavalexcellence.ca  
1555, boul. St-Martin Est . Laval . H7G 4R4 . 450-669-4966



Possibilité d'un credit de  
**500\$**  
et plus encore!



Rabais Famille  
**350\$ à 500\$**  
selon la catégorie d'équipe



[cheer@lavalexcellence.ca](mailto:cheer@lavalexcellence.ca)

1555, boul. St-Martin Est . Laval . H7G 4R4 . 450-669-4966

# SAISON 2016-17

L'expérience Legacy Allstarz, c'est...

- ◆ Des entraîneurs certifiés, d'expérience et dévoués.
- ◆ Un environnement sécuritaire axé sur le développement et le plaisir des athlètes.
- ◆ Des cours de \*tumbling\* et de préparation physique donnés par des entraîneurs de haut niveau.
- ◆ Un personnel disponible et à l'écoute de tous!

Legacy se réserve le droit de...

- ◆ Placer un athlète dans l'équipe qui contribuera le mieux à son développement et au programme.
- ◆ Prendre la décision finale si un athlète peut ou non faire plus d'une équipe (\*cross-over\*)
- ◆ Décider de la position de chaque athlète dans l'équipe, par exemple: base, voltige, base arrière, etc.
- ◆ Changer un athlète d'équipe si celui-ci ne correspond plus aux exigences de celle-ci.

Nous en sommes seulement à notre quatrième année d'existence et déjà nous avons réussi à relever plusieurs exploits durant nos saisons précédentes.

Laisser un héritage, voilà ce que nous avons réussi à faire durant les 3 premières années et c'est ce que nous nous efforcerons de faire avec toutes nos équipes pour la prochaine saison et celles qui suivront.

Un héritage de valeurs telles que le dépassement de soi, le travail d'équipe et la persévérance. Nous apprenons aux athlètes que les efforts sont toujours récompensés et que les résultats, sans être instantanés, sont toujours plus gratifiants à long terme.

Nous sommes extrêmement fiers de nos athlètes (petits et grands) et des résultats obtenus, qui vont, bien au-delà de nos attentes.

Nous nous efforçons d'offrir un environnement de travail propice au développement de tous nos athlètes afin que ceux-ci puissent se surpasser à travers chacun de leurs objectifs personnels. Chaque année, nos athlètes vivent des expériences qui resteront gravées dans leur mémoire à tout jamais.

Dans ce document, vous trouverez toute l'information nécessaire à propos de notre programme. En espérant avoir le plaisir de partager avec vous nos succès pour la saison 2016-2017.



[cheer@lavalexcellence.ca](mailto:cheer@lavalexcellence.ca)

1

---

# PROGRAMME – CHEERLEADING ADAPTÉ

CLIENTÈLE CIBLE: TRISOMIE, DÉFICIENCE LÉGÈRE ET AUTISME LÉGER

---

## Pour notre saison 2016-2017

Legacy Allstarz ajoute une nouvelle catégorie à son programme, sa première équipe de cheerleading adapté. Ce programme se veut une expérience enrichissante et positive qui permettra à tous la pratique d'un sport d'équipe dynamique dans un contexte sécuritaire. Les entraînements seront supervisés par un entraîneur et des bénévoles pour assurer un environnement adéquat pour tous nos athlètes.

Les athlètes désirant faire partie de cette équipe n'auront pas besoin de classement. Les parents qui sont intéressés à inscrire leur enfant à ce programme sont priés de contacter les responsables du secteur cheerleading de Laval Excellence.

Les pratiques seront 1 fois par semaine et elles commenceront dès septembre 2016 !

Nous aurons la chance de voir performer les athlètes de cette équipe 2 fois durant la saison soit:

- ◆ Spectacle de Noël (décembre)
- ◆ Festival Laval Excellence (juin)

---

## “CROSSOVER”

---

Il est possible de faire partie de plus d'une équipe Legacy lors de la saison 2016-2017.

Avant de s'engager pour une 2e équipe,

il est important de comprendre ce que cela implique.

Outre les frais supplémentaires, l'athlète et le parent doivent comprendre qu'ils se sont engagés dans 2 équipes (ou plus) et qu'ils doivent respecter leurs engagements dans chacune de celles-ci.

Pour plus d'informations concernant les “Cross-over”, veuillez nous contacter.



[cheer@lavalexcellence.ca](mailto:cheer@lavalexcellence.ca)

2

---

# PROGRAMME – RÉCRÉATIF (PRÉ-COMPÉTITIF)

---

Nous aurons la chance de voir performer les athlètes de ces équipes 2 fois durant la saison soit:

- ◆ Spectacle de Noël (décembre)
- ◆ Festival Laval Excellence (juin)

Nous offrons un programme récréatif pour vous permettre de mieux connaître ce merveilleux sport et d'être plus familier avec l'engagement de ce sport d'équipe. S'inscrire en récréatif est une bonne façon de voir si le cheerleading est fait pour vous.

**Aucune session de classement n'est requise. Inscription en ligne!**

*\* Un minimum de participant est requis*

Consultez notre site internet pour les prix par session  
**[legacyallstarz.com](http://legacyallstarz.com)**

| Équipe et Âge                | Prérequis | Horaire<br>automne, hiver et printemps |
|------------------------------|-----------|--|
| <i>Starlites</i><br>5-14 ans | aucun     | Samedi pm                              |

---

# PROGRAMME – MOM & DADS (GEMS)

---

Notre programme de \*Mom and Dads\* est une équipe récréative qui apprendra les bases du cheerleading dès septembre 2016.

Les athlètes travailleront à perfectionner une routine commune de deux minutes et demie, comprenant des acrobaties, du tumbling et de la danse. Nous pratiquerons à améliorer la force, la souplesse, l'endurance et la coordination de nos athlètes. L'équipe Mom and Dads est un excellent moyen de bâtir de la confiance en soi, de créer des liens d'amitiés et de développer des habiletés sociales.

| Équipe et Âge              | Prérequis | Horaire<br>automne, hiver et printemps |
|----------------------------|-----------|--|
| <i>Gems</i><br>25 ans et + | aucun     | Dimanche pm                            |

# PROGRAMME – PROVINCIAL

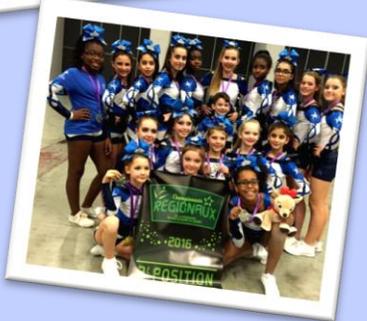


Tiny | Mini | Youth | Junior | Senior

## Objectif Provincial

### **Voici ce que votre saison inclut:**

- ◆ Cours de cheerleading
- ◆ Cours de tumbling
- ◆ Classe de flexibilité
- ◆ Plaque photo
- ◆ Gala Legacy
- ◆ Uniforme de pratique (short, top sport et t-shirt)
- ◆ Boucle de compétition
- ◆ 3 à 4 compétitions



### **Compétitions prévues au calendrier:**

- ◆ Régionaux
- ◆ Provinciaux (selon le classement)
- ◆ Autres compétitions locales

Nos équipes Provinciales ont pour premier objectif de se familiariser avec le monde du cheerleading et de la compétition. Les athlètes sélectionnés dans ce circuit développeront des qualités physiques et de bonnes techniques pour ce sport.

Les équipes provinciales participeront à des événements à l'intérieur du Québec en participant aux compétitions du circuit régulier. Ce circuit est conçu afin que tous puissent travailler et compétitionner avec des groupes de compétence égale. Aucune expérience n'est requise pour nos athlètes voulant faire partie de notre programme Provincial.

### Horaire d'entraînement-Provincial

| Équipe | Âge         | Saison été<br>*4 juillet au<br>31 août | Saison régulière<br>6 sept au 12 avril            | Clinique de<br>perfection<br>7 mai au<br>12 juin |
|--------|-------------|--|---|--|
| Tiny   | 3-6 ans     | 1.5 h cheer<br>0.5 Tumbling            | 2h cheer<br>1h tumbling<br>0.5h de flexibilité    | 1h   |
| Mini   | 8 ans et -  | 2h cheer<br>1h tumbling                | 2h de cheer<br>1h tumbling<br>0.5h de flexibilité | 2h   |
| Youth  | 11 ans et - | 2h cheer<br>1h tumbling                | 2h cheer<br>1h tumbling<br>0.5h de flexibilité    | 2h   |
| Junior | 14 ans et - | 2h cheer<br>1h tumbling                | 2h cheer<br>1h tumbling<br>0.5h de flexibilité    | 2h   |
| Senior | 10-18 ans   | 2h cheer<br>1h tumbling                | 2h cheer<br>1h tumbling<br>0.5h de flexibilité    | 2h   |

\*Congé semaines de la construction (24 juillet au 6 août)



# PROGRAMME – NATIONAL

Youth | Junior | Senior | Inter



## Objectif National

Nos équipes National ont pour objectif de performer sur le territoire Canadien en se mesurant à des équipes de compétence égale. Les athlètes sélectionnés dans ce circuit devront démontrer une implication envers leur équipe et déployer les efforts nécessaires pour atteindre les performances désirées.

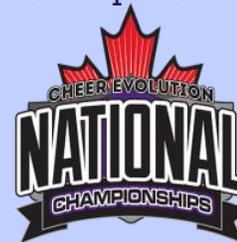
### Horaire d'entraînement-National

| Équipe | Âge            | Saison été<br>*4 juillet au<br>31 août | Saison régulière<br>6 sept au 12 avril  | Clinique de<br>perfection<br>7 mai au<br>12 juin |
|--------|----------------|--|---|--|
| Youth  | 11 ans<br>et - | 2h cheer<br>1h<br>tumbling             | 3h cheer<br>1h tumbling<br>1h Préparation<br>physique<br>0.5h de flexibilité  | 2h   |
| Junior | 14 ans<br>et - | 2h cheer<br>1h<br>tumbling             | 3h cheer<br>1h tumbling<br>1h Préparation<br>physique<br>0.5h de flexibilité  | 2h   |
| Senior | 10-18<br>ans   | 2h cheer<br>1h<br>tumbling             | 3h cheer<br>1h tumbling<br>1h Préparation<br>physique<br>0.5h de flexibilité  | 2h   |
| Inter  | 18 ans<br>et+  | 2h cheer<br>1h<br>tumbling             | 3h cheer<br>1h tumbling<br>1h Préparatoire<br>physique<br>0.5h de flexibilité | 2h   |

\*Congé semaines de la construction (24 juillet au 6 août)

## Voici ce que votre saison inclut:

- ◆ Cours de cheerleading
- ◆ Cours de tumbling
- ◆ Cours de Préparation physique
- ◆ Classe de flexibilité
- ◆ Plaque photo
- ◆ Gala Legacy
- ◆ Uniforme de pratique (short, top sport et t-shirt)
- ◆ Clinique de chorégraphie
- ◆ Boucle de compétition
- ◆ T-shirt National
- ◆ 4 à 5 compétitions



## Compétitions prévues au calendrier:

- ◆ Régionaux
  - ◆ Provinciaux (selon le classement)
  - ◆ Nationaux (Niagara)
  - ◆ Autres compétitions locales
  - ◆ Possibilité d'une compétition aux États-Unis
- \*\* Info à venir + frais supplémentaires à prévoir



[cheer@lavalexcellence.ca](mailto:cheer@lavalexcellence.ca)

# PROGRAMME – SÉLECT

Junior | Senior

## Objectif International

Notre équipe Sélect aura un horaire d'entraînement complet construit pour permettre un développement maximal. 5h de pratique, 1h de préparation physique, 30 minutes de classe de flexibilité et 1h de tumbling seront nécessaires par semaine afin d'atteindre les performances désirées. L'implication à ce niveau est primordiale pour le bon fonctionnement de l'équipe durant toute la saison.

Notre objectif est de nous mesurer à des équipes américaines afin de connaître notre positionnement international. Notre équipe "Select" participera à 2 compétitions à l'extérieur du Canada.

### Horaire d'entraînement- "Select"

| Équipe | Âge            | Saison été<br>*6 juillet au<br>31 août | Saison régulière<br>6 sept au 12 avril                                       | Clinique de<br>perfection<br>7 mai au<br>12 juin |
|--------|----------------|--|--|--|
| Junior | 14 ans et<br>- | 2h cheer<br>1h tumbling                | 5h cheer<br>1h tumbling<br>1h Préparation<br>physique<br>0.5h de flexibilité | 2.5h   |
| Senior | 10-18 ans      | 2h cheer<br>1h tumbling                | 5h cheer<br>1h tumbling<br>1h Préparation<br>physique<br>0.5h de flexibilité | 2.5h   |

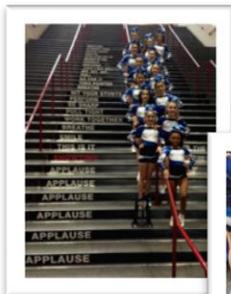


Voici ce que votre saison inclus:

- ◆ Cours de cheerleading
- ◆ Cours de tumbling
- ◆ Cours de préparation physique
- ◆ Classe de flexibilité
- ◆ Plaque photo
- ◆ Gala Legacy
- ◆ Uniforme de pratique (short, top sport et t-shirt)
- ◆ Boucle de compétition
- ◆ 5-6 compétitions
- ◆ Vêtements supplémentaires si obtention d'un bid
- ◆ Clinique de chorégraphie

## Compétitions prévues au calendrier\*\*:

- ◆ Régionaux
- ◆ Provinciaux (selon le classement)
- ◆ 2 compétitions locales
- ◆ 2- 3 compétitions externes en vues de l'obtention d'un bid
- ◆ Summit (Floride)  
Frais supplémentaires à prévoir\*\*
- ◆ Nationaux (Niagara)  
(Sans l'obtention d'un bid)  
\*\*Nous nous réservons le droit de modifier ce calendrier au besoin



cheer@lavalexcellence.ca

8

# PROGRAMME – ÉLITE (INTERNATIONAL)

Senior | Inter

## Objectif Worlds

Notre équipe *Élite* aura un horaire d'entraînement complet construit pour leur permettre un développement ultime. Les athlètes sélectionnés auront 6h de pratique, 1h de préparation physique, 30 minutes de classe de flexibilité et 1h de tumbling obligatoire durant la saison régulière. La motivation à se dépasser sur tous les niveaux durant les pratiques sera la clé du succès pour l'équipe *Élite*.

Notre objectif étant d'obtenir un laissez-passer pour la compétition "Worlds" en mai 2017, notre équipe élite participera à plusieurs compétitions à l'intérieur et à l'extérieur du Canada afin d'y parvenir.



### Horaire - d'entraînement Élite

| Équipe | Âge          | Saison été<br>4 juillet au<br>31 août | Saison régulière<br>6 sept au 12 avril   | Clinique de<br>perfection<br>7 mai au<br>12 juin |
|--------|--------------|---------------------------------------|--|--|
| Senior | 12-<br>18ans | 2h cheer<br>1h tumbling               | 7.5h cheer<br>1h tumbling<br>1h Préparation<br>physique<br>0.5h de flexibilité | 2.5h   |
| Inter  | 18ans<br>et+ | 2h cheer<br>1h tumbling               | 7.5h cheer<br>1h tumbling<br>1h Préparation<br>physique<br>0.5h de flexibilité | 2.5h   |

Voici ce que votre saison inclus:

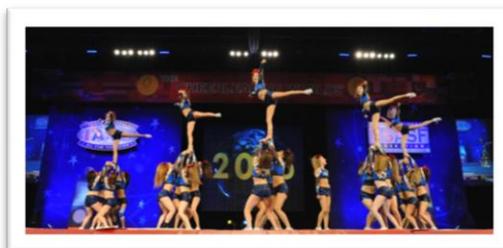
- ◆ Cours de cheerleading
- ◆ Cours de tumbling
- ◆ Cours de préparation physique
- ◆ Classe de flexibilité
- ◆ Plaque photo
- ◆ Gala Legacy
- ◆ Uniforme de pratique (short, top sport et t-shirt)
- ◆ Boucle de compétition
- ◆ 5-6 compétitions
- ◆ Vêtements supplémentaires si obtention d'un bid
- ◆ Événement rapprochement
- ◆ Clinique de perfectionnement et de chorégraphie

### Compétitions prévues au calendrier\*\*:

- ◆ Régionaux
  - ◆ Provinciaux (selon le classement)
  - ◆ 2 compétitions locales
  - ◆ 2- 3 compétitions externes en vues de l'obtention d'un bid
  - ◆ Worlds (Floride)
- Frais supplémentaires à prévoir
- ◆ **\*\*Nous nous réservons le droit de modifier ce calendrier au besoin**

Gym libre GRATUITE pour toute la saison

Rabais sur nos cours privés



[cheer@lavalexcellence.ca](mailto:cheer@lavalexcellence.ca)

9

1555, boul. St-Martin Est . Laval . H7G 4R4 . 450-669-4966

# FRAIS SAISON 2016 - 2017

Les coûts, dépenses et tous les détails sur le frais pour la saison 2016-2017 seront remis lors des résultats des classements par courriel.

## AUTRES FRAIS À PRÉVOIR

### Uniforme

Récréatif ..... 40\$  
Compétitif ... Entre 125\$ à 150\$\*  
Worlds ..... 370\$\*

Survêtement\*  
Entre 100\$ - 130\$



### Souliers

À se procurer dans différents magasins spécialisés

## MODE DE PAIEMENT

En vous référant à la catégorie de votre enfant, le montant applicable est réparti en 10 versements égaux du 1er juillet 2016 au 1er avril 2017. Un total de 10 chèques (ou autorisation de prélèvement) doivent nous être remis :

**AVANT LE PREMIER COUR DE VOTRE ENFANT.**

Le seul autre mode de paiement accepté est le paiement total des frais en un seul versement.

Les chèques doivent être libellés au nom de LAVAL EXCELLENCE.

Tous chèques retournés (NSF) entraîneront des frais supplémentaire de 25\$.

Un rabais variant de 350\$ à 500\$ sera accordé au deuxième enfant provenant de la même famille inscrit au programme de cheerleading compétitif.

Nos levée de fonds et notre programme de crédit peuvent vous aider à financer votre saison. Information lors des rencontre de parent septembre.

### **Politiques de remboursement**

Dans l'éventualité qu'un(e) athlète nous quitte durant la saison...

Les frais d'inscription et autres déjà encourus ne sont pas remboursables.

Les frais de compétitions ayant lieu moins de 2 mois après le départ ne sont pas remboursables

Les cours sont remboursés à partir de la date de l'avis de départ reçu par courriel à [cheer@lavalexcellence.ca](mailto:cheer@lavalexcellence.ca)

L'achat de vêtement est non remboursable

### **Faire partie d'une équipe Legacy c'est**

Être motivé, responsable, ponctuel et assidu (AUCUNE absence non autorisée ne sera tolérée).

Avoir pris connaissance des règlements, conditions et avoir remis le formulaire dûment rempli.

Participer obligatoirement à la saison d'été afin d'être admissible au classement final du mois d'août.

Avoir pris connaissance des frais à défrayer et s'engager à les respecter.

Avoir signé la feuille d'engagement du parent et de l'athlète.

Posséder un passeport valide (National, Sélect et Elite).

# LES INSTALLATIONS DE NOTRE CLUB LAVAL EXCELLENCE ET LEGACY ALLSTARZ



Faisant partie de la grande famille de Laval Excellence, nous avons accès à des installations d'envergure. De plus, notre club est facilement accessible par l'autoroute 19



Nous sommes privilégiés par la diversité de l'équipements disponibles pour nos athlètes.

- ◆ Deux sols de cheerleading
- ◆ 4 trampolines
- ◆ 2 longues trampolines (tumble track)
- ◆ Une grande fosse de cubes en mousse (Pit) à proximité d'un trampoline, ligne de sol rebondissant (Rod floor) et d'un sol
- ◆ Différents équipements de gymnastique (rouleaux, matelas, barres latérales, barres asymétriques...)
- ◆ Une panoplie de matériels audio visuel pour parfaire nos entraînements (Haut-parleur, télévision, caméra, ipad)
- ◆ Une cafétéria, un vestiaire et une salle d'étude
- ◆ Une vitrine pour permettre aux parents de suivre l'évolution de leur enfant dans le gym



[cheer@lavalexcellence.ca](mailto:cheer@lavalexcellence.ca)

1555, boul. St-Martin Est . Laval . H7G 4R4 . 450-669-4966

# UNE ÉQUIPE, UNE FAMILLE, LES MÊMES VALEURS!

## L'entraide

Nous pratiquons un sport d'équipe où l'unité et l'entraide sont primordiales pour pouvoir avancer et nous permettre d'atteindre nos objectifs.

## Le respect (de soi et des autres)

Il est important pour l'athlète de comprendre qu'en pratiquant un sport d'équipe, il fait partie d'un tout. Chaque athlète contribue à l'avancement et au succès de l'équipe. Il va sans dire qu'aucun manque de respect ne sera toléré envers quiconque.

Il est aussi important de se respecter en ayant de saines habitudes de vie et en respectant son corps et son esprit. Notre corps est notre outil de travail et nous devons en prendre soin.

## L'engagement et le dévouement

Le cheerleading nécessite beaucoup d'implication de la part des athlètes et des parents. Lorsque l'athlète s'engage avec une équipe, les autres membres comptent sur lui pour être présent tout au long de l'année. Il va sans dire que l'engagement et le dévouement commun sont des critères de base pour le succès d'une équipe.



## Informez-vous afin de vous joindre à notre belle famille!

[cheer@lavalexcellence.ca](mailto:cheer@lavalexcellence.ca)

1555, boul. St-Martin Est . Laval . H7G 4R4 . 450-669-4966