

PROGRAMME SAISON 2017 • 2018



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

SAISON 2017-18

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.

Nous transmettons des 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 2017-2018.

Possibilité
d'un crédit de
500\$
et plus encore



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





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



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

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'équipement
 disponible 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, d'une ligne de sol rebondissant (rod floor) et d'un sol
- Différents équipements de gymnastique (rouleaux, matelas, barres latérales, barres asymétriques...)
- Une panoplie d'appareils 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

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.
Inscriptions en ligne!**

** Un minimum de participants est requis*

Consultez notre site internet pour les prix par session
www.legacyallstarz.com



PROGRAMME – MOM & DADS (GEMS)

Notre programme de *Mom and Dads* est une équipe récréative qui apprendra les bases du cheerleading dès septembre 2017.

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 d'entretenir des habiletés sociales.



PROGRAMME – CONCENTRATION SPORT YOUTH | JUNIOR | SENIOR

Objectif Provincial

Nos athlètes sélectionnés dans ce programme développeront des qualités physiques et de bonnes techniques pour ce sport.

La concentration sport participera à des événements à l'intérieur du Québec en prenant part aux compétitions du circuit régulier. Ce circuit est conçu afin que tous puissent travailler et compétitionner avec des groupes de compétence égale.

Horaire d'entraînement - Concentration sport

ÉQUIPE	ÂGE	SAISON ÉTÉ *3 JUILLET AU 31 AOÛT	SAISON RÉGULIÈRE 5 SEPT AU 9 MAI
Youth	11 ans et -	2h cheer 1h tumbling	5.5h cheer 2.5h tumbling 1h de flexibilité
Junior	14 ans et -	2h cheer 1h tumbling	5.5h cheer 2.5h tumbling 1h de flexibilité
Senior	10-18 ans	2h cheer 1h tumbling	5.5h cheer 2.5h tumbling 1h de flexibilité
Secondaire	13-18 ans	2h cheer 1h tumbling	8h cheer 4.5h tumbling 2.5h de flexibilité

Écoles participantes

- **École primaire Gerald Mcshane** (Anglophone)
Mme. Christina Chilelli - 514 321-1100
- **École secondaire George Vanier**
M. David Ally - 450 662-7000 poste 4732
- **École secondaire Lester B. Pearson** (Anglophone)
M. Casey Gagné - 514 328-4442
- **Collège Letendre**
Service des admissions - 450 688-9933 poste 343

Possibilité :

- **École de la Commission scolaire Sir Wilfred Laurier** (Anglophone)



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)
- Boucles de pratique et de compétition
- 4 à 5 compétitions



Compétitions prévues au calendrier:

- Régionaux
- Provinciaux (selon le classement)
- Cheerfest
- Kick's
- CheerUp

**Nous nous réservons le droit de modifier ce calendrier au besoin

PROGRAMME – PROVINCIAL

TINY | MINI | YOUTH | JUNIOR | SENIOR

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)
- Boucles de pratique et de compétition
- 4 à 5 compétitions

Objectif Provincial

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 prenant part 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 *3 JUILLET AU 31 AOÛT	SAISON RÉGULIÈRE 5 SEPT AU 9 MAI
Tiny	5-6 ans	1.5h cheer 0.5 Tumbling	1.5h cheer 0.5h tumbling 0.5h de flexibilité
Mini	8 ans et -	2h cheer 1h tumbling	2h de cheer 1h tumbling 0.5h de flexibilité
Youth	11 ans et -	2h cheer 1h tumbling	2h cheer 1h tumbling 0.5h de flexibilité
Junior	14 ans et -	2h cheer 1h tumbling	2h cheer 1h tumbling 0.5h de flexibilité
Senior	10-18 ans	2h cheer 1h tumbling	2h cheer 1h tumbling 0.5h de flexibilité

*Congés : semaines de la construction (26 juillet au 5 août)



Compétitions prévues au calendrier:

- Régionaux
- Provinciaux (selon le classement)
- Cheerfest
- Kick's
- CheerUp

**Nous nous réservons le droit de modifier ce calendrier au besoin

PROGRAMME – NATIONAL+

YOUTH | JUNIOR | SENIOR | INTER

Objectif National+

Nos équipes National+ ont pour objectif de se préparer en vue de performer à des compétitions d'envergure internationale.

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 *3 JUILLET AU 31 AOÛT	SAISON RÉGULIÈRE 5 SEPT AU 9 MAI
Youth	11 ans et -	2h cheer 1h tumbling	4h cheer 1h tumbling 0.5h de flexibilité
Junior	14 ans et -	2h cheer 1h tumbling	4h cheer 1h tumbling 0.5h de flexibilité
Senior	10-18 ans	2h cheer 1h tumbling	4h cheer 1h tumbling 0.5h de flexibilité
Inter	14 ans et+	2h cheer 1h tumbling	4h cheer 1h tumbling 0.5h de flexibilité

*Congés : semaines de la construction (26 juillet au 5 août)



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)
- Clinique de chorégraphie
- Boucles de pratique et de compétition
- T-shirt National
- 4 à 5 compétitions
- Clinique de chorégraphie



Compétitions prévues au calendrier:

- Régionaux
- Provinciaux (selon le classement)
- American Championship (Buffalo)
- Cheerfest
- CheerUp
- The One

** Info à venir + frais supplémentaires à prévoir

**Nous nous réservons le droit de modifier ce calendrier au besoin

PROGRAMME – SÉLECT

YOUTH | JUNIOR | SENIOR

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)
- Boucles de pratique et 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**
- The magical Championship of the World (Mexique) (Sans l'obtention d'un bid)

**Nous nous réservons le droit de modifier ce calendrier au besoin

Objectif International

Notre équipe Sélect aura un horaire d'entraînement complet construit pour permettre un développement maximal. 5h de pratique, 30 minutes 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 « Sélect » participera à 2 compétitions à l'extérieur du Canada.

Horaire d'entraînement - « Sélect »

ÉQUIPE	ÂGE	SAISON ÉTÉ *3 JUILLET AU 31 AOÛT	SAISON RÉGULIÈRE 5 SEPT AU 9 MAI
Junior	14 ans et -	2h cheer 1.5h tumbling	5h cheer 1h tumbling 0.5h de flexibilité
Senior	10-18 ans	2h cheer 1.5h tumbling	5h cheer 1h tumbling 0.5h de flexibilité

*Congés : semaines de la construction (26 juillet au 5 août)



PROGRAMME – ÉLITE (INTERNATIONAL)

SENIOR | INTER

Objectif Worlds

Notre équipe Élite aura un horaire d'entraînement complet construit pour permettre un développement ultime. Les athlètes sélectionnés auront 7.5h de pratique, 30 minutes de préparation physique, 30 minutes de classe de flexibilité et 1.5h 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 2018, 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 *3 JUILLET AU 31 AOÛT	SAISON RÉGULIÈRE 5 SEPT AU 9 MAI
Senior	12-18 ans	2.5h cheer 1.5h tumbling	7.5h cheer 1.5h tumbling 0.5h de flexibilité
Inter	14 ans et+	2.5h cheer 1.5h tumbling	7.5h cheer 1.5h tumbling 0.5h de flexibilité

*Congés : semaines de la construction (26 juillet au 5 août)

Gym libre GRATUIT pour toute la saison Rabais sur nos cours privés

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)
- Boucles de pratique et de compétition
- 6-7 compétitions
- Vêtements supplémentaires si obtention d'un bid
- Événement rapprochement
- Cliniques de perfectionnement et de chorégraphie



THE CHEERLEADING WORLDS™

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

PROGRAMME – CHEERLEADING ADAPTÉ

CLIENTÈLE CIBLE: TRISOMIE, DÉFICIENCE LÉGÈRE ET AUTISME LÉGER

Pour notre saison 2017-2018

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 2017 !

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 2017-2018.

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.



FRAIS SAISON 2017 - 2018

Les coûts, dépenses et tous les détails sur le frais pour la saison 2017-2018 seront remis lors des résultats des classements par courriel.

AUTRES FRAIS À PRÉVOIR

Uniforme

- Récréatif..... 40\$
- Compétitif 230\$
- Worlds..... 370\$

Survêtement

- 200\$
- Legging noir
- Veste sans manche
- Manteau gym

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 1^{er} juillet 2017 au 1^{er} avril 2018. 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. Informations lors des rencontres de parents en septembre.

Politiques de remboursement

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

Les frais d'inscription et autres frais 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

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.

Pour les équipes concernées, 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 acquitter.

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

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



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



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!

Legacy Allstarz

cheer@lavalexcellence.ca

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