

# DÉCOUVREZ LA CARAVANE

KOS

NOTRE ÉQUIPE SE DÉPLACE DANS VOS CAMPS DE JOUR



# POURQUOI CHOISIR KINÉ OPTION SANTÉ?



- Notre mission est d'encourager la pratique d'activité physique et d'offrir un service spécialisé, efficace et avec un encadrement adéquat pour répondre aux besoins criants d'une clientèle symptomatique, sportive et qui a à coeur sa santé.
- Expertise d'une équipe de kinésiologues professionnelles et compétentes qui a comme objectif de faire bouger les jeunes dans un cadre sécuritaire et amusant!
- Organisation et animation de groupe au goût du jour; activités thématiques, Zumba, Pound, entraînements multiples tels que, Yoga, Pilates, Danse, Tabata, Équilibre et bien plus.
- Idées originales et sécuritaires qui correspondent au développement moteur de l'enfant; exercices travaillant l'équilibre, la manipulation et la locomotion.

# QUI SOMMES-NOUS?



**ELSA BOUCHARD, KINÉSIOLOGUE**

Expertises : Cirque, danse, cours de groupe auprès des jeunes et certification de Pound



**SHIRLEY TRUDEL, KINÉSIOLOGUE, MASSOTHÉRAPEUTE ET PROPRIÉTAIRE**

Expertises : Arts martiaux, auto-défense, musculation et certifications de Pound et Zumba



**FRÉDÉRIQUE MARTEL, KINÉSIOLOGUE SPÉCIALISÉE EN EXERCICES THÉRAPEUTIQUES**

Expertises : Sports d'équipe et cours de groupe divers



**DARYANN GUILLEMETTE, KINÉSIOLOGUE**

Expertises : Sports d'équipe, cours de groupe divers et certifications d'Aquaforme et de Pound

# KOS PREND À COEUR VOTRE SANTÉ



Distanciation physique : espace de 1 mètre entre les participants de 16 ans et moins et 2 mètres entre le personnel et les participants. Stations fixes prévues à cet effet.

Mesures d'hygiène : réduire au minimum les contacts directs et indirects entre les participants. Une quantité suffisante de matériel (ballons, cerceaux, etc.) sera mise à disposition pour éviter de manipuler ou de partager du matériel non désinfecté. Port du masque pour les animateurs.

Limitation des contacts physiques : application et respect rigoureux des règles sanitaires dont le nettoyage et la désinfection du matériel en plus d'assurer les routines d'hygiène individuelle, telle que la désinfection des mains des participants et des animateurs.

# LA BASE DE NOS ACTIVITÉS EN PARCOURS



- **À QUI S'ADRESSE CES ATELIERS?**

Les ateliers sont conçus pour les jeunes du 1er et 2e cycle du primaire. À noter que certaines variantes seront apportées selon l'âge des participants, les habiletés étant davantage développées chez les plus vieux.

- **QUELS SONT LES OBJECTIFS?**

Développer les habiletés motrices ; équilibre, manipulation et locomotion en plus d'en apprendre davantage sur la thématique présentée.

- **DESCRIPTION DES ATELIERS**

Des ateliers de 60 minutes développant les habiletés motrices sous différentes thématiques tel que l'espace et les ninjas.

# LA TRAVERSÉE DE L'ESPACE

## **ÉCHAUFFEMENT DE 10 MINUTES**

Les enfants se préparent à quitter l'orbite terrestre pour une expédition dans l'espace.

## **STATIONS SPATIALES D'UNE DURÉE DE 40 MINUTES**

1. LES CRATÈRES LUNAIRES
2. LES CONSTELLATIONS
3. L'ANNEAU DE SATURNE
4. LES PLANÈTES
5. LES ÉTOILES FILANTES
6. DEMIE-LUNE
7. LES MÉTÉORITES

## **RETOUR AU CALME DE 10 MINUTES**

Préparation au retour sur la Terre avec des exercices en apesanteur. L'animateur accompagne les jeunes dans la réalisation de mouvements de renforcement, de souplesse et de respirations de type Yoga.

# LE PARCOURS DU NINJA

## **ÉCHAUFFEMENT DE 10 MINUTES**

Échauffement du corps en entier afin de préparer l'enfant à relever les défis du Ninja.

## **DÉFIS EN STATIONS D'UNE DURÉE DE 40 MINUTES**

1. PUISSANCE
2. VITESSE
3. AGILITÉ
4. FORCE
5. COORDINATION
6. STABILITÉ
7. PROPRIOCEPTION

## **RETOUR AU CALME DE 10 MINUTES**

L'animateur accompagne les jeunes dans la réalisation de mouvements de renforcement, de souplesse et de respirations de type Yoga.

# DÉROULEMENT

## POUR LES ACTIVITÉS AVEC MATÉRIEL



1. Arrivée et disposition du matériel.
2. Présentation de l'animateur et échauffement de 10 minutes incluant une mise en scène présentant la thématique de l'entraînement.
3. Parcours de 40 minutes composé de stations fixes. Les tâches reliées aux exercices travaillent l'**équilibre**; que ce soit sur 2 pieds, sur 1 pied, à 4 pattes, avec plusieurs surfaces, sur base étroite, base large, les yeux ouverts ou fermés. De plus, les aptitudes de **manipulation** telles que lancer, attraper, tirer et la coordination des membres sont travaillées. Pour finir, le parcours comporte des exercices de **locomotion** tels que marcher, ramper, courir, sauter, ce qui travaille également la conscience corporelle, les transferts de poids, la coordination des membres, la mobilité ainsi que les différents niveaux.
4. Retour au calme de 10 minutes à la fin de la rencontre incluant un aspect de flexibilité et de respiration.

# DÉROULEMENT

## POUR LES ACTIVITÉS SANS MATÉRIEL



1. Arrivée et présentation de l'activité.

2. Échauffement de 10 minutes.

3. Corps de séance d'une durée de 40 minutes.

Types d'entraînements possible sans matériel : Cardio militaire, Cardio sans saut, Tabata, Circuit d'entraînement, Kick boxe, Stretching, Pilates, Yoga, Zumba, Pound et bien plus encore.



4. Retour au calme de 10 minutes à la fin de la rencontre incluant un aspect de flexibilité et de respiration.

VOUS DÉSIREZ VIVRE L'EXPÉRIENCE?

# DÉCOUVREZ LA CARAVANE

AU COÛT DE 100\$ PLUS TAXES POUR LES PARCOURS ET CIRCUITS AVEC MATÉRIEL ET DE  
60\$ PLUS TAXES POUR LES ACTIVITÉS SANS MATÉRIEL.

Contactez-nous par courriel au [elsabouchardkos@gmail.com](mailto:elsabouchardkos@gmail.com) ou par téléphone au (819) 538-3336 pour plus  
d'informations.

Personne responsable : Elsa Bouchard