



150 rue des affaires,  
JNotre Dame-des-  
Prairies, Qc, J6E 7Y2

Tél : 450-394-1439  
[info@hopla.ca](mailto:info@hopla.ca)  
[www.hopla.ca](http://www.hopla.ca)

---

## Programme Sports Acrobatique-Études

### **Programme et apprentissage:**

Hopla offre quatre disciplines acrobatiques dans le cadre du programme développement espoir de l'école Thérèse-Martin, Barthélémy-Joliette et du programme sport-études du Collège Esther-Blondin : Gymnastique, Parkour, Trampoline et Cheerleading. La gymnastique est aussi offerte aux enfants du primaire. Les entraîneurs qualifiés du PNCE veilleront à la planification et à l'encadrement des entraînements qui seront personnalisés et où l'autonomie sera encouragée. Tout au long du programme, les jeunes développeront des habiletés physiques dans différentes sphères de l'acrobatie en lien avec la discipline choisie. L'objectif est de performer dans l'atteinte d'objectifs personnels tant aux entraînements que lors des compétitions/spectacles.

### **Description de chacune des disciplines**

**Gymnastique féminine** : Sport s'exécutant sur 4 appareils : Saut, barres, poutre et sol. Ce programme est malheureusement très contingenté. Seules les athlètes invitées pourront choisir cette discipline. La catégorie N6 du niveau provincial est exigée et le potentiel de progression doit être présent. Au courant de la saison, les gymnastes participeront de 3 à 5 compétitions.

**Trampoline-Tumbling** (filles et garçons) : Sport comportant 3 épreuves : Trampoline, tumbling et double mini. Ce programme est une alternative très intéressante pour celles qui auraient souhaités s'inscrire en gymnastique mais qui ne remplissent pas les exigences de cette dernière. Le jugement et la qualité d'exécution précise est l'option qui se rapprochent le plus de la gymnastique. Une base en gymnastique et/ou en trampoline est demandée. Au courant de la saison, les trampolinistes participeront de 3 à 5 compétitions.

**Parkour** (filles et garçons) : Sport comportant deux principales épreuves : Le speed run et le free style. Ce programme convient aux jeunes qui préfèrent une exécution personnalisée et un entraînement plus flexible. Une base en parkour ou gymnastique est demandée. Au courant de la saison, les traceurs participeront de 2 à 4 compétitions.

**Cheerleading** (filles et garçons) : Sport qui vise à performer une routine comprenant des sauts, des pyramides, de l'acrobatie et de la danse. Ce programme est un sport d'équipe très intéressant pour les athlètes passionnés d'acrobatie au sol ou de main à main. Une base en acrobatie est demandée. Les athlètes participeront de 2 à 4 compétitions/représentations par année.

**Coûts approximatifs et horaire:** Voir page 2

**Sélections:** Afin d'accéder aux programmes, une évaluation est nécessaire. Vous pouvez prendre rendez-vous à [info@hopla.ca](mailto:info@hopla.ca)!

Au plaisir de faire votre connaissance !

L'équipe Hopla !

**HPA | Secteur compétitif**  
**Parkour | Trampoline-Tumbling (STR) | Cheer**  
 Saison 2024-2025

Période Été : 25 juin au 25 août 2024  
 Saison régulière : 3 sept au 14 juin 2025 (PK soir début 26 août)

Groupe	Nombre d'heure	Entraîneure	Coût compétition	Coût transport sports acrobatique études	*Montant total approximatif par mois (10 mois) tx incluses, affiliation et frais de compétition sans les finalités	Ajout été (6 semaines sur une possibilité de 9 semaines). Payable à l'inscription	Frais finalités à payer sur réception	Maillot-uniforme à se procurer : 50% à la commande 50% à la réception (Entre sept. et nov.) (Nouveau et prix à confirmer)	Survêtement à se procurer : 50% à la commande, 50% à la réception (Entre sept et nov)	Routine de sol : D'ici Novembre à payer sur réception
Parkour études TM-BJ-CEB	6hrs / sem. (10hrs saison régulière)	Myriam / William	Amicale 50\$, sélection 76\$ x2	400 \$	<b>399,60 \$</b>	340\$ +tx	76,00 \$	NA	Environ 100\$ + tx (Même hoodie, Nouveauté short)	NA
STR études CEB régional	6hrs / sem. (7.5hrs saison régulière)	Olivia Loranger	Amicale 50\$, sélection 76\$ x3	NA	<b>317,61 \$</b>	340\$ +tx	76,00 \$	245\$ +tx	Environ 120\$ + tx (Même legging HPA et Nouveauté veste HPA)	NA
STR études CEB provincial	6hrs / sem. (7.5hrs saison régulière)		Amicale 50\$, sélection 143\$ x2		<b>332,10 \$</b>		150,00 \$			NA
STR études TM/BJ régional	6hrs / sem. (10hrs saison régulière)	Olivia Loranger	Amicale 50\$, sélection 76\$ x3	400 \$	<b>399,60 \$</b>	340\$ +tx	76 \$	245\$ +tx	Environ 120\$ + tx (Même legging HPA et Nouveauté veste HPA)	NA
Hopla offre quatre disciplines acrobatiques dans le cadre du programme développement			Amicale 50\$, sélection 143\$ x2	400 \$	<b>421,61 \$</b>		150 \$			NA
Cheerleading études TM/BJ	6hrs / sem. (10hrs saison régulière)	Olivia Loranger / Myriam Aubé	Amicale 20\$ x2	400 \$	<b>378,50 \$</b>	340\$ +tx	NA	NA	Environ 120\$ + tx (Même legging HPA et Nouveauté veste HPA)	NA pour cette année
Cheerleading études CEB	6hrs / sem. (10hrs saison régulière)	Olivia Loranger / Myriam Aubé	Amicale 20\$ x2	NA	<b>332,52 \$</b>	340\$ +tx	NA	NA	Environ 120\$ + tx (Même legging HPA et Nouveauté veste HPA)	NA pour cette année
Gym-études primaire	17,5hrs / sem été, 15hrs saison régulière (14h30-17h30)	Roxanne / Valérie / Gabriel	Amicale 50\$, sélection 143\$ x2	400\$ +tx si désiré	<b>455,95\$ ou 494,28\$</b>	NA (inclut dans le prix de base)	Finalité 150\$ x1 ou 2 finalité nationale entre 1000\$ et 2000\$ environ	245\$ + tx	Environ 120\$ + tx (legging Hopla et veste HPA)	
	20hrs / sem été, 15hrs saison régulière	Roxanne / Valérie / Gabriel	Amicale 50\$, sélection 143\$ x2	400\$ +tx si désiré	<b>459,94\$ ou 498,27\$</b>	NA (inclut dans le prix de base)	Finalité 150\$ x1 ou 2 finalité nationale entre 1000\$ et 2000\$ environ	245\$ + tx	Environ 120\$ + tx (legging Hopla et veste HPA)	Entre 50\$ et 125\$ + tx
Gym-études secondaire provincial CEB	20hrs / semaine été, 17,5hrs saison régulière	Roxanne / Valérie / Gabriel	Amicale 50\$, sélection 143\$ x2	NA	<b>480,13 \$</b>	NA (inclut dans le prix de base)	Finalité 150\$ x1 ou 2 finalité nationale entre 1000\$ et 2000\$ environ	245\$ + tx	Environ 120\$ + tx (legging Hopla et veste HPA)	Entre 50\$ et 125\$ + tx
Gym-études secondaire provincial TM-BJ	20hrs / sem été, 17,5hrs saison régulière	Roxanne / Valérie / Gabriel	Amicale 50\$, sélection 143\$ x2	500\$ +tx (matin et PM)	<b>528,10 \$</b>	NA (inclut dans le prix de base)	Finalité 150\$ x1 ou 2 finalité nationale entre 1000\$ et 2000\$ environ	245\$ + tx	Environ 120\$ + tx (legging Hopla et veste HPA)	Entre 50\$ et 125\$ + tx
Gym-études secondaire national TM-BJ	20hrs / semaine ou 20hrs été, 17,5hrs saison régulière	Valérie / Roxanne / Gabriel	Amicale 50\$, sélection 160\$ x2	500\$ +tx (matin et PM)	<b>533,78\$ ou 559,75\$</b>	NA (inclut dans le prix de base)	Finalité provinciale 175\$, finalité nationale entre 1000\$ et 2000\$ environ	245\$ + tx	Environ 120\$ + tx (legging Hopla et veste HPA)	Entre 50\$ et 125\$ + tx

**Informations**

\*Nous avons inclus dans le coût mensuel le frais d'affiliation et de compétitions (sans les finalités). De cette façon, pas besoin de penser à payer ces factures à part! Seulement prévoir les factures des 5 autres colonnes! Si votre enfant se blesse ou que vous partez en voyage au même moment qu'une compétition, vous devez communiquer avec nous maximum 2 semaines avant la compétition pour un crédit. Après la date maximale, il n'y aura aucun remboursement puisque nous aurons déjà payé la compétition au comité organisateur sans droit de remboursement.