

GUIDE DU PARENT 2025-2026 GAF



TABLER DES MATIÈRES

01.

PRÉSENTATION DU CLUB

02.

NOTRE ÉQUIPE

03.

COMMUNICATIONS

04.

POLITIQUES DU CLUB

05.

PROCESSUS D'AUDITIONS

06.

INSCRIPTIONS AU SECTEUR COMPÉTITIF

07.

ÉVÈNEMENTS/ CALENDRIER

08-
09.

CHEMINEMENT DE L'ATHLÈTE

10.

ENTRAÎNEMENTS

11.

COMPÉTITIONS

TABLER DES MATIÈRES

12.

ASPECT FINANCIER

13.

AIDE POUR ACCÈS À VOTRE COMPTE

14.

NOS INSTALLATIONS EN IMAGES

15.

AUTRES SERVICES DISPONIBLES

16.

FAQ FRÉQUEMMENT POSÉES

17.

NOUS JOINDRE

18-
20.

ANNEXE 1 : CODE DE VIE

21.

ANNEXE 2: LECTURE D'UN HORAIRE DE COMPÉTITION

PRÉSENTATION DU CLUB

- FONDÉ EN 1985, IL Y A DE CELA MAINTENANT 40 ANS, LE CLUB GYMNIKA EST L'UN DES PLUS IMPORTANTS CLUBS DE GYMNASTIQUE AU QUÉBEC.
- PLUSIEURS PROGRAMMES DE GYMNASTIQUE SONT OFFERTS SOUS NOTRE TOIT:
 - GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE (GAF)
 - GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE (GAM),
 - GYMNASTIQUE RÉCRÉATIVE DE TOUS LES NIVEAUX
- LE CLUB GYMNIKA/PIRATES POSSÈDE ÉGALEMENT UNE BRANCHE OFFRANT DU CHEERLEADING RÉCRÉATIF ET COMPÉTITIF SOUS L'APPELLATION " PIRATES ATHLETICS"
- GYMNIKA/PIRATES EST UN ORGANISME À BUT NON LUCRATIF (OBNL) DIRIGÉ PAR UN CONSEIL D'ADMINISTRATION.

HIÉRARCHIE DU CLUB:

ENTRAINEURS
COORDONNATEURS
DIRECTION
CONSEIL D'ADMINISTRATION



NOTRE ÉQUIPE

DIRECTION



GENEVIÈVE BOUGIE
DIRECTRICE ADMINISTRATIVE



MARTINE LAINESSE
DIRECTRICE TECHNIQUE

COORDONNATEURS



JUSTINE DE SYLVA
COORDO. GAF.



TIBO EGLINGER
COORDO. GAM.



AUDREY BOILEAU
COORDO. ÉDUCATIF



MARCUS SARMASAN
COORDO. CHEER.

RESPONSABLES DE SECTEUR



AMÉLIE LEBRUN
RESPONSABLE
RÉGIONAL/PROVINCIAL



EMMANUELE B. LAVOIE
RESPONSABLE CLUB-ÉCOLE

NOTRE ÉQUIPE D'ENTRAINEURS GAF 2025-2026



AMÉLIE LEBRUN



JUSTINE DE SYLVA



DOROTHÉE BÉLIVEAU



MARYKA GAGNON



KELLIE BÉNARD



CHARLOTTE BÉDARD



MARIANNE LAHAIE



ANN-SOPHIE MARCHAND



MOLLY THERRIEN



MÉYANE GALIPEAU-
NGUYEN



JANIE LARIVIÈRE



ALEXIANN
CONSTANTINEAU



CAMILLE BOUCHARD



ALEXANE BOUCHARD



CATHERINE CARON



MAÉLIE BROUILLETTE



MAÉLIE GAMACHE



THÉA LAURIN



ÉLISABETH TURCOTTE

ANFEL BELHOUT

OPHÉLIE CORRIVEAU

COMMUNICATIONS

AFIN DE NE RIEN MANQUER DES INFORMATIONS IMPORTANTES CONCERNANT GYMNIKA, PRENDRE NOTE DES MÉTHODES DE COMMUNICATION PRIVILÉGIÉES PAR LE CLUB:



#1 PAGE FACEBOOK : GYMNIKA

TOUTES LES INFORMATIONS CONCERNANT LES ÉVÈNEMENTS/ AVIS DE FERMETURE/ AVIS DE CONGÉS/ETC. SONT PUBLIÉS DIRECTEMENT SUR NOTRE PAGE FACEBOOK



#2 COMMUNICATIONS PAR COURRIEL: **SURVEILLEZ VOS “INDÉSIRABLES”**

SPÉCIFIQUE GAF : DE LA PART DE GAF.COORDO@GYMNIKA.COM

POUR TOUT LE CLUB: DE LA PART DU COURRIEL DE GYMNIKA

À NOTER QUE LES INFORMATIONS IMPORTANTES PEUVENT VOUS ÊTRE PARTAGÉES PAR COURRIEL **ET** TEXTO.

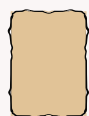
SI VOUS DÉCIDEZ DE VOUS “**DÉSABONNER**” DE NOTRE LISTE D’ENVOI, **VOUS NE RECEVREZ PLUS LES COURRIELS D’INFORMATION IMPORTANTES.**



#3 COMMUNICATIONS PAR TÉLÉPHONE:

450-657-1342 POSTE #2

SVP, **LAISSEZ UN MESSAGE** SI VOUS N’AVEZ PAS DE RÉPONSE AUX APPELS. LA COMMUNICATION PAR COURRIEL EST PRIVILÉGIÉE.



#4 BABILLARD EN FACE DU GYMNASSE:

LES INFORMATIONS IMPORTANTES Y SERONT AFFICHÉES.

COMMUNICATIONS AVEC L’ENTRAINEUR DE VOTRE ATHLÈTE



EN DÉBUT DE SAISON, LES ENTRAINEURS CRÉENT UNE **CONVERSATION DE GROUPE AVEC TOUS LES PARENTS DE LEURS ATHLÈTES SUR LA PLATEFORME “ MESSENGER”**. À NOTER QUE CETTE CONVERSATION EST UTILE POUR TOUTES QUESTIONS GÉNÉRALES AU GROUPE ET TOUS LES AVIS D’ABSENCES.

POUR DES QUESTIONS SPÉCIFIQUES À VOTRE ATHLÈTE, VEUILLEZ CONTACTER L’ENTRAINEUR DE MANIÈRE INDIVIDUELLE SVP.

POLITIQUES DU CLUB

TOUS LES ATHLÈTES, ENTRAINEURS ET PARENTS DU SECTEUR COMPÉTITIF DU CLUB DOIVENT RESPECTER ET SIGNER LE FORMULAIRE D'ADHÉSION AU **CODE DE VIE DE PIRATES ATHLETICS / GYMNKA, ET CE, À CHAQUE ANNÉE.**

LE FORMULAIRE D'ADHÉSION VOUS SERA ENVOYÉ PAR COURRIEL EN DÉBUT DE SAISON SOUS FORME DE COURRIEL.

[VOIR ANNEXE #1 POUR LE CODE DE VIE.](#)

POLITIQUE SUR LE RESPECT DE L'IMAGE

IL EST INTERDIT À TOUS LES PARENTS DU CLUB DE PHOTOGRAPHIER OU DE FILMER LES ATHLÈTES À TRAVERS LES VITRES DU GYMNASSE. CELA A POUR BUT D'ASSURER LE CONSENTEMENT DE CHACUN RELATIVEMENT AU DROIT À L'IMAGE.



PROCESSUS D'AUDITIONS



AUDITIONS ANNUELLES OUVERTES À TOUS:

CHAQUE ANNÉE **AU MOIS DE MAI**

TOUTES LES INFORMATIONS CONCERNANT LES AUDITIONS SONT AFFICHÉES SUR NOTRE PAGE FACEBOOK, NOTRE BABILLARD ET NOTRE SITE WEB À L'APPROCHE DU MOIS DE MAI.

LES AUDITIONS SONT OUVERTES À TOUTES LES ATHLÈTES QUI RESPECTENT LES ANNÉES DE NAISSANCES RECHERCHÉES ET QUI DÉMONTRENT UN FORT INTÉRÊT POUR LA GYMNASTIQUE.

AUCUNE PRÉPARATION N'EST NÉCESSAIRE. LE PROCESSUS DE RECRUTEMENT PREND EN COMPTE LES QUALITÉS PHYSIQUES TELLES L'AGILITÉ, LA COORDINATION, LA FORCE, LA SOUPLESSE, LA VITESSE ET PLUS ENCORE. LES ACQUIS GYMNINIQUES SONT ÉVALUÉS CHEZ LES PARTICIPANTES PLUS ÂGÉES. LA CAPACITÉ D'ÉCOUTE ET LE COMPORTEMENT SONT ÉGALEMENT PRIS EN COMPTE.

FONCTIONNEMENT DES AUDITIONS:

UNE NOTE EST ACCORDÉE PAR NOTRE ÉQUIPE D'ÉVALUATEURS POUR CHAQUE CRITÈRE ÉVALUÉ.

LE TOTAL DES POINTS ACCUMULÉS PAR L'ATHLÈTE EST TRANSFORMÉ EN POURCENTAGE DE RÉUSSITE. PLUS LE POURCENTAGE DE RÉUSSITE EST ÉLEVÉ, PLUS DE CHANCES L'ATHLÈTE A D'INTÉGRER NOS GROUPES.

AFIN DE VOUS INSCRIRE AUX AUDITIONS:

RESTEZ À L'AFFÛT DE NOTRE PAGE FACEBOOK, SITE WEB ET BABILLARD

VOUS DEVREZ REMPLIR LE FORMULAIRE D'INSCRIPTIONS AUX AUDITIONS DANS LES DÉLAIS ACCORDÉS.

SUITE AUX ÉVALUATIONS, VOUS RECEVREZ UNE RÉPONSE PAR COURRIEL ET POURREZ PRENDRE UNE DÉCISION.

Auditions 2025 GYMNIKA
Secteur compétitif GAF - Club École

Quand: Samedi 10 mai 2025 de 16h30 à 18h
Où: Complexe Sportif Gilles-Tremblay, 223 Jacques-Plante, Repentigny

Quel: Filles nées entre 2018 et 2021

Coût: 25\$

Formulaire d'inscription:

POUR PLUS D'INFO

gaf.coordo@gymnika.com
www.gymnika.com

Date limite inscriptions: 28 avril

**EXEMPLE D'AFFICHES
À SURVEILLER
(VERSION 2024-2025)**

INSCRIPTIONS AU SECTEUR COMPÉTITIF

LES INSCRIPTIONS AU SECTEUR COMPÉTITIF SE DÉROULENT 2X / ANNÉE:

PREMIÈRE INSCRIPTION AU MOIS DE MAI/JUIN POUR LA SESSION D'ÉTÉ

DEUXIÈME INSCRIPTION AU MOIS D'AOÛT POUR L'ANNÉE GYMNIQUE.

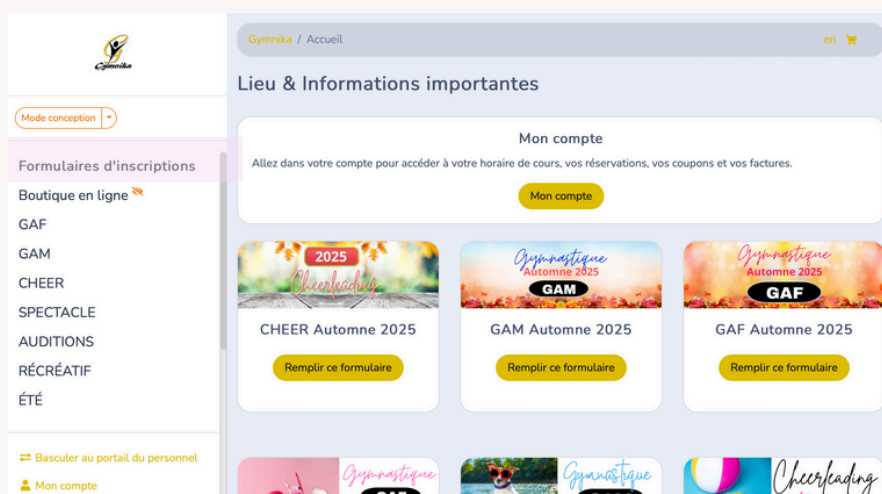
À NOTER

DES **FRAIS DE RETARD** S'APPLIQUENT POUR UNE INSCRIPTION TARDIVE, IL EST DONC IMPORTANT DE PROCÉDER DANS LES DÉLAIS ACCORDÉS.

IL N'Y A **PAS DE SESSIONS** AU SECTEUR COMPÉTITIF, L'ATHLÈTE S'INSCRIT POUR LA PÉRIODE ALLANT DE SEPTEMBRE À JUIN. SI JAMAIS UN DÉSISTEMENT ARRIVE EN COURS DE ROUTE, IL EST IMPORTANT **D'AVISER LA COORDONNATRICE RAPIDEMENT.**

PROCESSUS D'INSCRIPTIONS:

LORSQUE LA PÉRIODE D'INSCRIPTIONS ARRIVE (APPROX. JUIN ET AOÛT) LES MEMBRES REÇOIVENT UN COURRIEL LES AVISANT DES DATES À RESPECTER. LES FORMULAIRES SONT ENVOYÉS PAR COURRIEL ET DISPONIBLES SUR NOTRE SITE INTERNET.



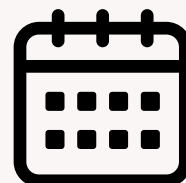
ÉVÈNEMENTS/CALENDRIER

Calendrier DÉFI PROVISOIRE 2025-2026				
Mois	Date	Évènement	Catégories	Lieu
Novembre	14 au 16	1ère éval Défi Provincial	Défi 3-4-5-6	Imagym (Saint-Jean-sur-Richelieu)
Décembre	6-7 déc.	1e éval Défi Régional	Défi 1-2-Pratique 3	Gymnika (Repentigny)
Janvier				
Février	13 au 15	2e éval Défi Provincial	Défi 3-4-5-6	Québec Performance (Québec)
Mars				
Avril	3	2e éval Défi Régional	Défi 1-2-Pratique 3	Viagym (Terrebonne)
Mai	1 au 3	3e éval Défi Provincial	Défi 3-4-5-6	Gym Plus (Laurentides)
Juin	13-juin	Spectacle de fin d'année du club	Tout le club	Gymnika

Calendrier Provincial PROVISOIRE 2025-2026				
Mois	Date	Évènement	Catégories	Lieu
Novembre	14 au 16	1ère éval Défi Provincial	Défi 3-4-5-6	Imagym (Saint-Jean-sur-Richelieu)
	21 au 23	1e Coupe Qc (District 2)	N4.5 - N6- N7	Hirondelles (Granby)
Décembre	12 au 14	1e Coupe Qc	N8 et plus	Gymnacentre (Montréal)
Février	13 au 15	2e éval Défi Provincial	Défi 3-4-5-6	Québec Performance (Québec)
Mars	27 au 2	Jeux du Québec	N8 et + (Sélectionnées)	Blainville
	4 au 8	International Gymnix	N4.5 et + (Facultatif)	Gymnix (Montréal)
	20 au 22	2e Coupe Qc (District 2)	N4.5 - N6- N7	Drummond Gym (Drummondville)
	27 au 29	2e Coupe Qc	N8 et plus	Gymnika (Repentigny)
Avril	10 au 12	Qualification Provinciale	N4.5-N6 Sélectionnées	Bois Francs (Victoriaville)
	17 au 19	Championnats Québécois	N7 et + Sélectionnées	Dynamix (Varennnes)
Mai	1 au 3	3e éval Défi Provincial	Défi 3-4-5-6	Gym Plus (Laurentides)
	8 au 10	Coupe Provinciale	N4.5-N6 (Sélectionnées)	Hirondelles (Granby)
	29 au 31	Concours par équipe	N4.5 et + *	Hopla (Joliette)
Juin	13-juin	Spectacle de fin d'année du club	Tout le club	Gymnika

Calendrier Régional PROVISOIRE 2025-2026				
Mois	Date	Évènement	Catégories	Lieu
Septembre				
Octobre				
Novembre				
Décembre	6-7 décembre	Évaluation Défi Régional	Défi 1-2, Prep Défi 3	Gymnika
		1e Compétition Régionale	R1 à R5	Gymnika
Février	7-8 février	2e Sélection Régionale	R1 à R5	Hopla (Joliette)
	21-22 février	3e Compétition Régionale	R1 à R5	Viagym (Terrebonne)
Mars	14-15 mars	Camp d'entraînement Lanaudière	R1 à R5 (Facultatif)	Hopla (Joliette)
Avril	3	Évaluation Défi Régional	Défi 1-2- Prep Défi 3	Viagym (Terrebonne)
	7	Camp d'entraînement des athlètes du Challenge des Régions	R3 et + (Sélectionnées)	Gymnika
Mai	15 au 18 mai	Challenge des Régions	R3 et + (Sélectionnées)	Québec Performance
Juin	13-juin	Spectacle de fin d'année du club	Tout le club	Gymnika

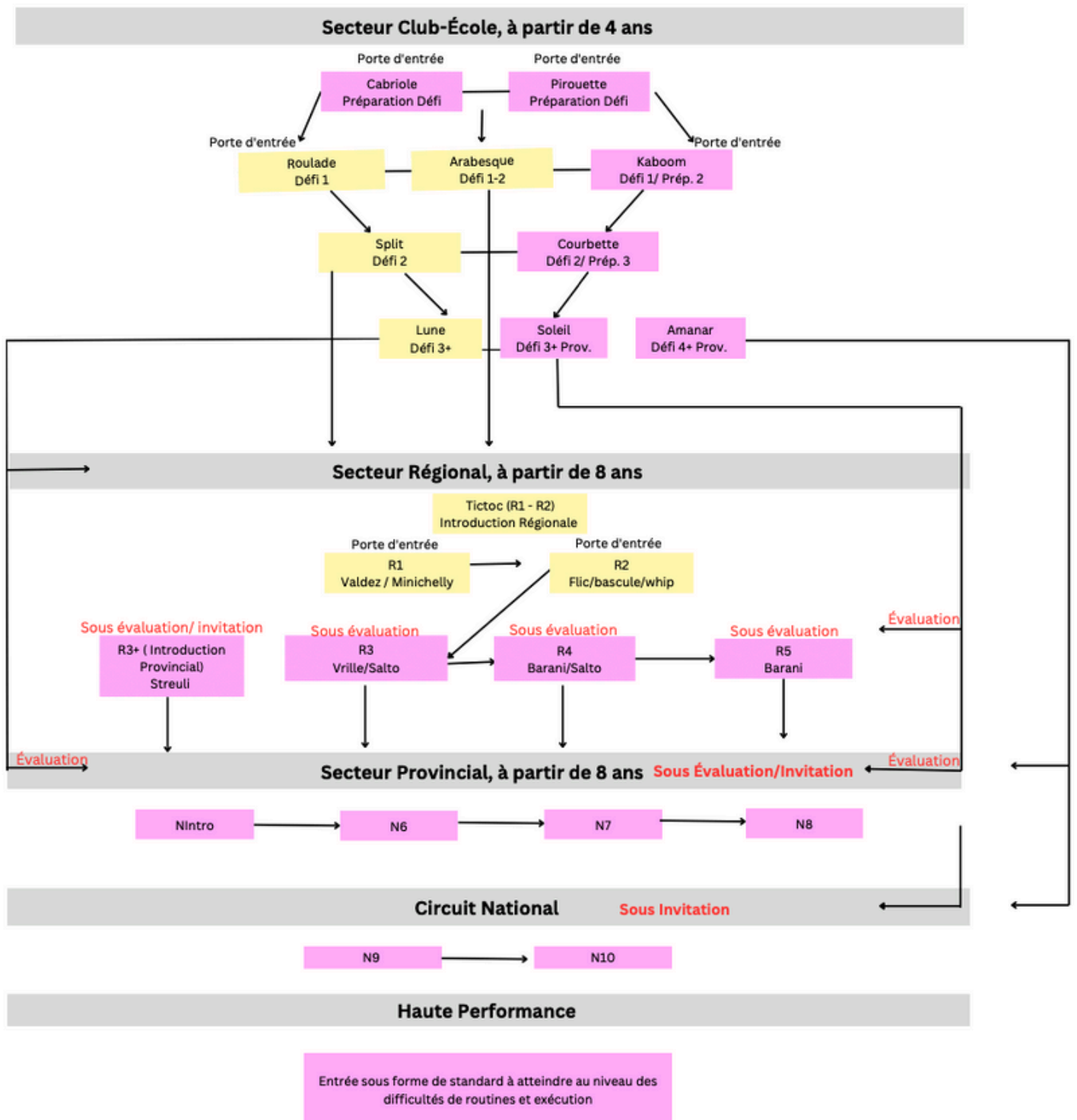
CONGÉS/ FÉRIÉS 2025-2026



HALLOWEEN: CONGÉ LE 31 OCTOBRE
INVITATION GYMNİKA: CONGÉ LES 5-6-7 DÉCEMBRE
NOËL: CONGÉ DU 20 DÉCEMBRE AU 2 JANVIER INCLUSIVEMENT
COMPÉTITION GYMNİKA: CONGÉ 27-28-29 MARS
CONGÉ DE PÂQUES: LE 3-4-5 AVRIL
FÊTES DES PATRIOTES: CONGÉ LE 18 MAI

CHEMINEMENT DE L'ATHLÈTE

Modèle de développement GAF



IL N'Y A PAS DE CHEMIN IDÉAL. UNE ATHLÈTE PEUT EFFECTUER PLUSIEURS ANNÉES DANS LE MÊME NIVEAU AVANT D'ÊTRE PRÊTE À PERFORMER LE SUIVANT. **LE CHOIX DES NIVEAUX/GROUPES REVIENT À L'ÉQUIPE D'ENTRAINEURS ET COORDONNATEURS.**

CHEMINEMENT DE L'ATHLÈTE - SUITE

SPORT-ÉTUDES GYMNASTIQUE:

ÉCOLE SECONDAIRE FÉLIX-LECLERC
ATHLÈTES RESPECTANT LES CRITÈRES DE GYMNASTIQUE
QUÉBEC

CRITÈRES D'ADMISSION:

1. PROGRAMME ACCESSIBLE SOUS INVITATION SEULEMENT
2. ATHLÈTE DOIT ÊTRE **N7** EN SECONDAIRE 1
3. ATHLÈTE A LE STATUT "SPORT-ÉTUDES" AUPRÈS DU MINISTÈRE

NOUVEAUTÉ 2026-2027



CONCENTRATION GYMNASTIQUE:

ÉCOLE SECONDAIRE FÉLIX LECLERC
ATHLÈTES RESPECTANT LES CRITÈRES DU CLUB
ATHLÈTE N'AURA PAS LE STATUT SPORT-ÉTUDES AUPRÈS DU
MINISTÈRE

CRITÈRES D'ADMISSION:

PROGRAMME ACCESSIBLE SOUS INVITATION SEULEMENT

ATHLÈTE DOIT ÊTRE **N6** EN SECONDAIRE 1 ET ÊTRE IDENTIFIÉ
COMME POTENTIEL N7+ À COURT TERME.
PLACES LIMITÉES

SPORT-ÉTUDES PRIMAIRE (PSES).

ÉCOLE PRIMAIRE SOLEIL DE L'AUBE
PROGRAMME ACCESSIBLE SOUS INVITATION SEULEMENT
PROGRAMME ACCESSIBLE À TRÈS PEU D'ATHLÈTES

INFORMATIONS LIÉES AUX ENTRAÎNEMENTS

HABILLEMENT REQUIS:

- MAILLOT DE GYMNASTIQUE OBLIGATOIRE
- CUISSARDS AU CHOIX
- CHEVEUX ATTACHÉS SOLIDEMENT
- AUCUN BIJOU : INCLUANT LES BRACELETS EN CORDE ET LES BOUCLES D'OREILLES, MIS À PART CELLE COLLÉES SUR LE LOBE.

COLLATION À PRÉVOIR POUR LES COURS DE **PLUS DE 2 HEURES** SEULEMENT



RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX À RESPECTER:

LA **PONCTUALITÉ** AUX ENTRAÎNEMENTS EST REQUISE



LA **PRÉSENCE** AUX ENTRAÎNEMENTS EST OBLIGATOIRE DANS LES SECTEURS COMPÉTITIFS, VOUS DEVEZ AVISER L'ENTRAÎNEUR EN CAS D'ABSENCE.

AUCUN PARENT N'EST AUTORISÉ À ENTRER DANS LE GYMNASSE SANS AUTORISATION.

LES **CONVERSATIONS DE CORRIDOR ENTRE PARENTS** SE DOIVENT DE RESTER RESPECTUEUSES ENVERS LE CLUB, LES ENTRAÎNEURS, LES ATHLÈTES ET LES AUTRES PARENTS. EN CAS DE PLAINTÉ, VOUS DEVEZ VOUS ADRESSER DIRECTEMENT À L'**ÉQUIPE DE COORDONNATEURS**.



INFORMATIONS LIÉES AUX COMPÉTITIONS

SECTEUR CLUB-ÉCOLE: HABITUELLEMENT 3 ÉVALUATIONS DÉFI / ANNÉE
SECTEUR RÉGIONAL : ENTRE 3 ET 4 COMPÉTITIONS / ANNÉE
SECTEUR PROVINCIAL: ENTRE 2 ET 5 COMPÉTITIONS / ANNÉE

LA PARTICIPATION DE TOUS LES ATHLÈTES AUX COMPÉTITIONS/ÉVALUATIONS EST OBLIGATOIRE À MOINS D'UN EMPÊCHEMENT MAJEUR.

À APPORTER EN COMPÉTITION:



1. SAC FACILE À TRAINER
2. MAILLOT+CHOUCHOU+VESTE DE COMPÉTITION GYMNIKA
3. COLLATION RAPIDE
4. BOUTEILLE D'EAU
5. GANTS ET POIGNETS DE BARRES AU BESOIN
6. SOULIERS/GOUGOUNES FACILES À METTRE POUR SE DÉPLACER
7. ACCESSOIRES POUR CHEVEUX
8. BAS COURTS BLANCS (SECTEUR RÉGIONAL)

TOUT CELA BIEN IDENTIFIÉ AU NOM DE L'ATHLÈTE ET DU CLUB

COMPORTEMENT ATTENDU EN COMPÉTITION DE LA PART DES ATHLÈTES ET PARENTS:

1. **PONCTUALITÉ:** ARRIVER À L'HEURE PRÉVUE, RESTER JUSQU'À LA FIN DE LA REMISE DES MÉDAILLES
2. **RESPECT:** ENVERS TOUS LES UTILISATEURS DU PLATEAU DE COMPÉTITION, LES AUTRES CLUBS, ATHLÈTES, PARENTS, BÉNÉVOLES ET ENTRAÎNEURS.
3. **ESPRIT SPORTIF:** ENCOURAGEMENTS, POSITIVISME, HUMILITÉ. AUCUNE COMPARAISON OU COMMENTAIRES DÉPLACÉS NE SONT TOLÉRÉS DANS LES ESTRADES ET SUR LE PLATEAU.

VOUS ET VOS ATHLÈTES REPRÉSENTEZ GYMNIKA, IL EST DONC DE VOTRE DEVOIR D'AIDER À MAINTENIR LA BONNE IMAGE DU CLUB .

HORAIRES:

DISPONIBLES ENVIRON 2 SEMAINES AVANT L'ÉVÈNEMENT.
ENVOYÉS PAR COURRIEL ET DISPONIBLES SUR NOTRE SITE INTERNET DANS LA SECTION GAF (VOIR AIDE À L'ACCÈS AU COMPTE P.12)

VOIR ANNEXE 2 : AIDE À LA LECTURE D'UN HORAIRE P.20

INFORMATIONS LIÉES AUX FINANCES

L'INFO GAF CONTENANT LES COÛTS ET HORAIRES VOUS EST ENVOYÉ PAR COURRIEL CHAQUE DÉBUT D'ANNÉE AINSI QUE CHAQUE DÉBUT DE SESSION D'ÉTÉ.

Saison 2025-2026 Secteur compétitif Féminin (GAF) Automne 2025									
CLUB/ÉCOLE		INSCRIPTION: Du 25 août au 1 septembre		DÉBUT: Mardi 2 septembre (selon l'heure d'entraînement)					
CLUB/ÉCOLE		Heure	Prés.	Affiliation	Châssé (comp)	Financement/Physio	TOTALE	Sept à Mai	
CLUB ÉCOLE	Préparation GAF - Prévalent	5 h/s, 10 h/s	1 212,20 \$	Provincial	30 \$	0 \$	1 242,20 \$	1 242,20 \$	1 242,20 \$
	D40 - Kéroux	5 h/s, 10 h/s	1 902,47 \$	Compétitif Régional (B)	85 \$	0 \$	1 987,47 \$	1 987,47 \$	1 987,47 \$
	D40 - Rouleau	5 h/s, 10 h/s	1 902,47 \$	Compétitif Régional (B)	85 \$	0 \$	1 987,47 \$	1 987,47 \$	1 987,47 \$
	D40 - Courville	7 h/s, 10 h/s	2 334,76 \$	Compétitif Régional (B)	85 \$	270 \$	2 690,76 \$	2 690,76 \$	2 690,76 \$
	D40 - Spitz	7 h/s, 10 h/s	2 334,76 \$	Compétitif Régional (B)	85 \$	270 \$	2 690,76 \$	2 690,76 \$	2 690,76 \$
	D40 Provincial - Saint	12 h/s, 10 h/s	2 737,28 \$	Provincial (A)	130 \$	270 \$	3 137,28 \$	3 137,28 \$	3 137,28 \$
	D40 3+ - Laine	12 h/s, 10 h/s	2 849,24 \$	Provincial (A)	130 \$	270 \$	3 249,24 \$	3 249,24 \$	3 249,24 \$
	Prép. Régional - St. Luc	5 h/s, 10 h/s	1 902,47 \$	Compétitif Régional (A)	60 \$	0 \$	1 962,47 \$	1 962,47 \$	1 962,47 \$
	R1 - Valdez	5 h/s, 10 h/s	1 902,47 \$	Compétitif Régional (A)	60 \$	0 \$	1 962,47 \$	1 962,47 \$	1 962,47 \$
	R2 - Filz	7 h/s, 10 h/s	2 334,76 \$	Compétitif Régional (A)	60 \$	285,00 \$	2 679,76 \$	2 679,76 \$	2 679,76 \$
CHÂSSÉ RÉGIONAL	R2 - Bessule	7 h/s, 10 h/s	2 334,76 \$	Compétitif Régional (A)	60 \$	285,00 \$	2 679,76 \$	2 679,76 \$	2 679,76 \$
	R2 - Whip	7 h/s, 10 h/s	2 409,47 \$	Compétitif Régional (A)	60 \$	285,00 \$	2 754,47 \$	2 754,47 \$	2 754,47 \$
	R3 - Ville	8 h/s, 10 h/s	2 413,01 \$	Compétitif Régional (B)	85 \$	285,00 \$	2 783,01 \$	2 783,01 \$	2 783,01 \$
	R3 - Lait	8 h/s, 10 h/s	2 592,82 \$	Compétitif Régional (B)	85 \$	285,00 \$	2 962,82 \$	2 962,82 \$	2 962,82 \$
	R4/R5 - Baran	10 h/s, 10 h/s	2 660,35 \$	Compétitif Régional (B)	85 \$	285,00 \$	2 945,35 \$	2 945,35 \$	2 945,35 \$
	R4/R5 - Baran	10 h/s, 10 h/s	2 662,64 \$	Compétitif Régional (B)	85 \$	285,00 \$	2 947,64 \$	2 947,64 \$	2 947,64 \$
	R4 - St. Luc	10 h/s, 10 h/s	2 660,35 \$	Compétitif Régional (B)	85 \$	285,00 \$	2 945,35 \$	2 945,35 \$	2 945,35 \$
	Provincial - Chaudi	13 h/s, 10 h/s	2 987,62 \$	Provincial (B)	170 \$	320,00 \$	3 477,62 \$	3 477,62 \$	3 477,62 \$
	Provincial/D40 - Amour	13 h/s, 10 h/s	3 547,39 \$	Provincial (B)	170 \$	320,00 \$	4 037,39 \$	4 037,39 \$	4 037,39 \$
	Provincial - Pak	13 h/s, 10 h/s	2 911,01 \$	Provincial (B)	170 \$	320,00 \$	3 371,01 \$	3 371,01 \$	3 371,01 \$
PROV & NAT.	Spécialisées / Secondaire	20 h/s, 10 h/s	4 507,28 \$	Provincial (B)	170 \$	320,00 \$	5 007,28 \$	5 007,28 \$	5 007,28 \$
	Spécialisées / Secondaire NAT	20 h/s, 10 h/s	4 507,28 \$	NAT - NAT	200 \$	360,00 \$	5 067,28 \$	5 067,28 \$	5 067,28 \$

LES COÛTS PEUVENT DIFFÉRER D'UN GROUPE À L'AUTRE ET SONT BASÉS SUR:

- LE NIVEAU DE L'ATHLÈTE (COÛT D'AFFILIATION)
- LE NOMBRE D'HEURES D'ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE
- LES COMPÉTITIONS PRÉVUES ET LEURS COÛTS
- LES FRAIS MATÉRIEL/FINANCEMENT
- LES JOURS FÉRIÉS/CONGÉS EN FONCTION DE L'HORAIRE D'ENTRAÎNEMENTS

AJUSTEMENT DES FRAIS DE COMPÉTITIONS : MOIS DE MAI

À LA FIN DE L'ANNÉE, LES FRAIS DE COMPÉTITIONS SONT AJUSTÉS EN FONCTION DES COMPÉTITIONS EFFECTUÉES PAR LES ATHLÈTES DANS L'ANNÉE.

SI L'ATHLÈTE A EFFECTUÉ PLUS DE COMPÉTITIONS QUE PRÉVU : IL SE PEUT QU'UNE FACTURE SOIT AJOUTÉE.

SI L'ATHLÈTE A EFFECTUÉ MOINS DE COMPÉTITIONS QUE PRÉVU : IL SE PEUT QU'UN CRÉDIT SOIT FAIT.

PROCÉDURE EN CAS DE SUSPENSION DES COURS - BLESSURE/MALADIE

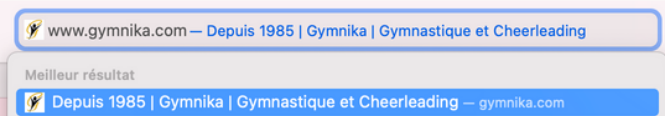
EN CAS DE BLESSURE/MALADIE, VEUILLEZ AVISER LA DIRECTION ADMINISTRATIVE EN MENTINANT LA DATE D'ARRÊT, LA DATE DE REPRISE, AINSI QU'EN FOURNISSANT LE BILLET MÉDICAL ASSOCIÉ. LE CRÉDIT SERA FAIT AU RETOUR DE L'ATHLÈTE À L'ENTRAÎNEMENT SEULEMENT.

POUR TOUTES QUESTIONS EN LIEN AVEC LES FINANCES, LES FACTURES OU LES PROBLÉMATIQUES DE PAIEMENT
VEUILLEZ CONTACTER LA DIRECTRICE ADMINISTRATIVE
GENEVIÈVE AU DIRECTION.ADMIN@GYMNIKA.COM
450-657-1342 POSTE #4



AIDE POUR L'ACCÈS AU COMPTE

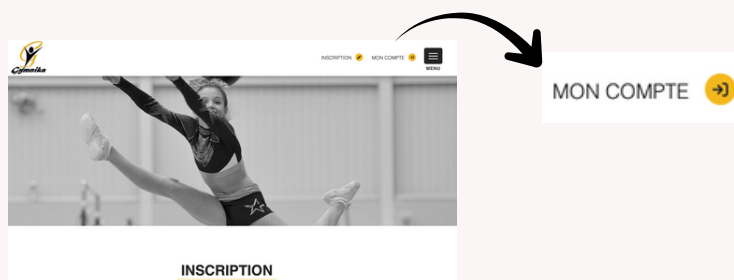
ALLER AU WWW.GYMNIKA.COM



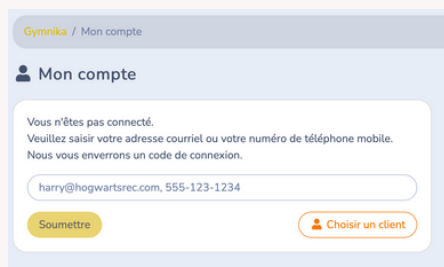
CLIQUER SUR “ INSCRIPTIONS ”



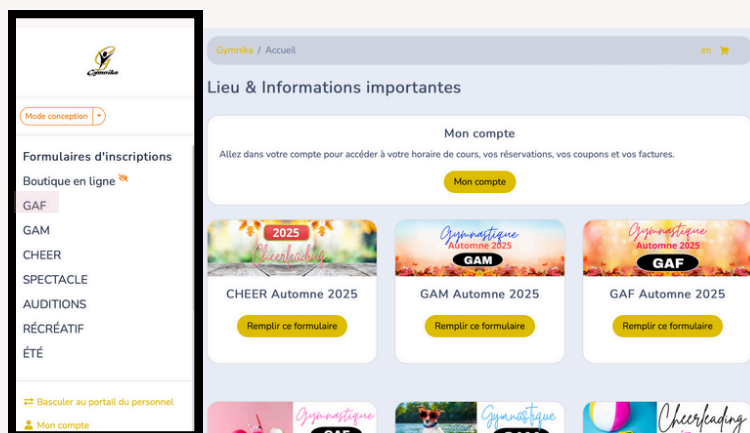
CLIQUER SUR “ MON COMPTE ”



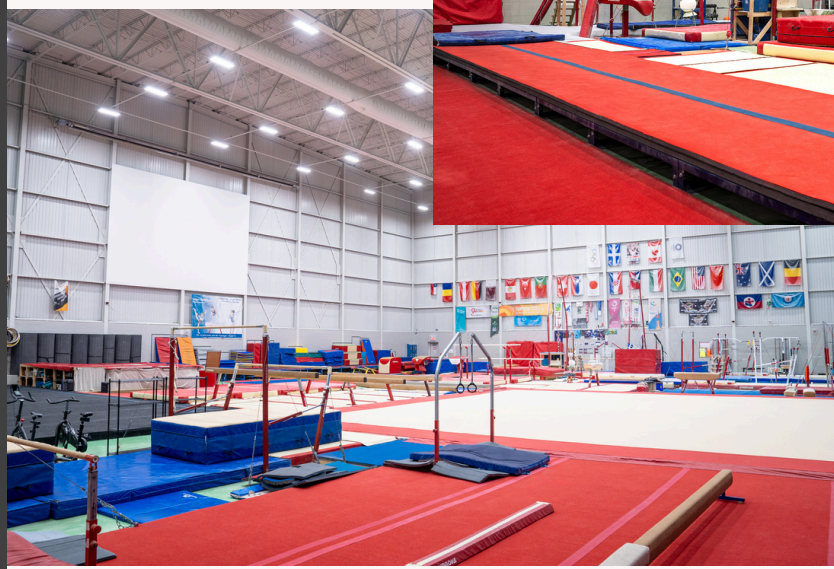
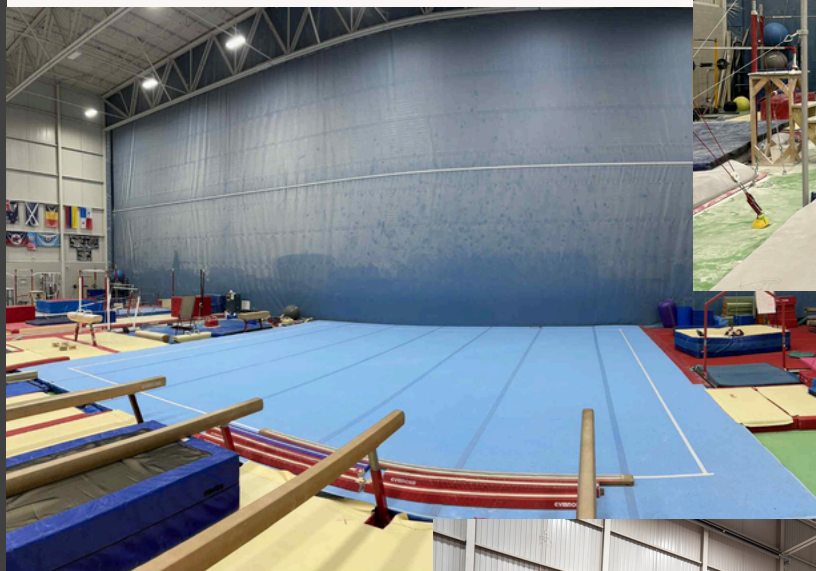
ENTRER UN ADRESSE
COURRIEL OU UN NUMÉRO DE
TÉLÉPHONE POUR LA
PREMIÈRE CONNEXION



VOUS TROUVEREZ ICI LES
FORMULAIRES AINSI QUE LES
INFORMATIONS IMPORTAN
TES/DOCUMENTS/HORAIRES
DE COMPÉTITIONS



NOS INSTALLATIONS EN IMAGE



AUTRES SERVICES DISPONIBLES

COURS PRIVÉS



- ACCESSIBLES AU SECTEUR COMPÉTITIF **SOUS RECOMMANDATION DE L'ENTRAÎNEUR SEULEMENT**
- DISPONIBLES EN CAS DE DIFFICULTÉ MARQUÉE, PEUR, BLOCAGE, RETARD MARQUÉ PAR RAPPORT AU GROUPE.
- COMMUNIQUER AVEC GAF.COORDO@GYMNIKA.COM POUR FAIRE VALIDER LA DEMANDE
- LA FACTURE EST PAYABLE EN PERSONNE OU SUR VOTRE COMPTE ACTIVITY MESSENGER. VOUS AVEZ LA RESPONSABILITÉ DE PASSER AU BUREAU CHERCHER VOS COUPONS DE COURS PRIVÉS APRÈS L'ACHAT.

PRATIQUES OUVERTES SUPERVISÉES ORGANISÉES PAR **PIRATES/ATHLETICS** (8 ANS ET +)

JOUR: VENDREDI

HEURES: 20H-22H

COÛT: 5\$ POUR LES MEMBRES, 15 \$ POUR LES NON-MEMBRES
AFFILIATIONS SI NON-MEMBRE: 15\$ 1X PAR ANNÉE

FONCTIONNEMENT:

PAIEMENT À LA PORTE

AUCUNE RÉSERVATION

ENTRAÎNEURS SUR PLACE POUR LA SUPERVISION

VÊTEMENTS SPORTS, CHEVEUX ATTACHÉS

PRATIQUES OUVERTES SUPERVISÉES ORGANISÉES PAR **PIRATES/ATHLETICS** (14 ANS ET +)

JOUR: MARDI

HEURES: 20H-22H

COÛT: 5\$ POUR LES MEMBRES, 15 \$ POUR LES NON-MEMBRES
AFFILIATION SI NON-MEMBRE: 15\$ 1X PAR ANNÉE

FONCTIONNEMENT:

PAIEMENT À LA PORTE

AUCUNE RÉSERVATION

ENTRAÎNEURS SUR PLACE POUR LA SUPERVISION

VÊTEMENTS SPORTS, CHEVEUX ATTACHÉS

FÊTES D'ENFANTS

À VENIR, PROJET EN COURS



F.A.Q.

EST-CE QUE MON ENFANT PEUT INTÉGRER LE SECTEUR COMPÉTITIF EN MILIEU D'ANNÉE?

TOUT DÉPEND DE LA DISPONIBILITÉ DES GROUPES ET DE LA LONGUEUR DE LA LISTE D'ATTENTE. SI DES PLACES SONT DISPONIBLES DANS UN GROUPE CORRESPONDANT AU NIVEAU DE VOTRE ATHLÈTE ET LA LISTE D'ATTENTE ÉPUISÉE, NOUS POURRONS PROCÉDER À UNE ÉVALUATION.

COMMENT FAIRE POUR REJOINDRE LA COORDONNATRICE LE PLUS RAPIDEMENT?

LA MANIÈRE LA PLUS SIMPLE DE ME REJOINDRE EST PAR COURRIEL AU GAF.COORDO@GYMNIKA.COM.

QUI ALLER VOIR POUR DES QUESTIONS LORS D'UN COURS?

LORS D'UN COURS, POUR TOUTES QUESTIONS ADMINISTRATIVES, VOUS POUVEZ VOUS ADRESSER AUX PERSONNES DANS LE BUREAU GYMNIKA/PIRATES À L'ENTRÉE DU COMPLEXE SPORTIF.

SI VOTRE QUESTION EST PRESSANTE ET CONCERNE LE COURS, VOUS POUVEZ VOUS ADRESSER À LA PERSONNE PORTANT UN CHANDAIL ROUGE DANS LE GYMNASE.

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT VOUS ADRESSER À L'ENTRAÎNEUR DE VOTRE ATHLÈTE.

EST-CE QUE MON ENFANT PEUT INTÉGRER LE PROGRAMME SPORT-ÉTUDES/CONCENTRATION GYMNASTIQUE SANS INVITATION?

NON, VOTRE ENFANT DOIT ÊTRE INVITÉ PAR NOS RESPONSABLES ET DOIT ÊTRE ATHLÈTE DE NIVEAU PROVINCIAL N6-N7 POUR POUVOIR INTÉGRER LE PROGRAMME.

COMMENT FAIRE L'ACHAT DE GANTS POUR LES BARRES/ MAILLOTS DE GYMNASTIQUE/ PROTÈGES-POIGNETS?

VOUS N'AVEZ QU'À CONTACTER GAF.COORDO@GYMNIKA.COM POUR PROCÉDER À L'ACHAT ET L'ESSAYAGE.

EST-CE QUE LES HORAIRES D'ENTRAÎNEMENTS SONT AJUSTABLES SELON LES DISPONIBILITÉS DE MON ENFANT?

MALHEUREUSEMENT NON. AU SECTEUR COMPÉTITIF, LES HORAIRES DES GROUPES SONT CONÇUS SELON LES DISPONIBILITÉS DES ENTRAÎNEURS ET CHAQUE GROUPE EST DIFFÉRENT. UNE ATHLÈTE NE PEUT DONC PAS CHANGER D'HORAIRE D'ENTRAÎNEMENTS À MOINS D'AVOIR UN EMPÊCHEMENT MAJEUR. LES DEMANDES DE MODIFICATION RELIÉES AU TRANSPORT ET À LA PRATIQUE D'AUTRES SPORTS/ACTIVITÉS RISQUENT D'ÊTRE REFUSÉES.

LES HORAIRES D'ENTRAÎNEMENTS CHANGENT EN SPTEMBRE, JANVIER ET JUIN.

NOUS JOINDRE



450-657-1342

POSTE #1: SECTEUR RÉCRÉATIF/ CAMP DE JOUR
POSTE #2: GYMNASTIQUE COMPÉTITIVE
POSTE #3: CHEERLEADING
POSTE #4: DIRECTION ADMINISTRATIVE
POSTE #5: DIRECTION TECHNIQUE



**DIRECTION ADMINISTRATIVE:
DIRECTION.ADMIN@GYMNIKA.COM**

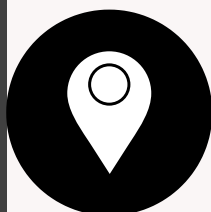
**DIRECTION TECHNIQUE:
BONJOUR@GYMNIKA.COM**

**COORDONNATRICE GAF:
GAF.COORDO@GYMNIKA.COM**

**COORDONNATEUR GAM:
GAM.COORDO@GYMNIKA.COM**

**COORDONNATEUR CHEER:
PIRATES.ATHLETICS@GYMNIKA.COM**

**COORDONNATRICE EDUCATIF:
EDU.COORDO@GYMNIKA.COM**



223 JACQUES-PLANTE, REPENTIGNY, J5Y 0B4



CODE DE VIE



ATHLÈTE

EN TANT QU'ATHLÈTE CHEZ GYMNIKA/PIRATES JE:

- Persévère et reste positif face aux défis
- Comprends et respecte le code de vie du club
- Respecte les autres autour de moi dans le gymnase, mais aussi à l'extérieur
- Suis inclusif et accepte la diversité
- Fais preuve d'esprit sportif et encourage mes coéquipiers
- Suis à l'écoute des entraîneurs et tente de m'améliorer
- Pratique mon sport avec enthousiasme et motivation
- Suis engagé dans mes entraînements et ma progression
- Communique mes besoins, insatisfactions et difficultés de façon respectueuse aux bonnes personnes (Coordonnateurs/responsables/entraîneurs)
- Respecte les décisions des entraîneurs, responsables et coordonnateurs
- M'engage à être présent aux entraînements à moins d'une bonne justification de mon absence à l'entraîneur



CODE DE VIE



ENTRAINEUR

EN TANT QU'ENTRAINEUR CHEZ GYMNIKA/PIRATES JE:

- Crée un milieu sécuritaire et accueillant
- Promouvois l'inclusion de chaque athlète et collègue
- Contribue au développement des athlètes par une bonne planification et un engagement aux entraînements
- Célèbre les réussites et reste encourageant lors d'échecs
- Suis à l'écoute des besoins de mes athlètes
- Cherche à devenir meilleur et à optimiser mes capacités d'entraîneur
- Communique clairement avec les parents toute information importante
- Suis motivé dans mon travail et démontre de l'enthousiasme
- Traite mes athlètes de façon juste et équitable
- M'engage à me former adéquatement selon les athlètes à ma charge



CODE DE VIE



PARENT \ ACCOMPAGNATEUR

EN TANT QUE PARENT/ACCOMPAGNATEUR D'ATHLÈTE CHEZ GYMNIKA/PIRATES JE:

- Laisse l'entraîneur gérer l'entraînement de mon enfant
- Suis à l'écoute des désirs, besoins et limites de mon enfant en m'assurant que le sport reste amusant
- Respecte les décisions des entraîneurs, responsables et coordonnateurs et encourage les autres à faire de même
- Donne l'exemple de la maîtrise de soi, d'une bonne résolution de problèmes et d'habiletés pour la gestion des conflits
- Suis conscient que je ne peux en aucun cas filmer un enfant à l'entraînement à travers la vitre
- Comprends que je ne peux en aucun cas discuter en mal d'un autre enfant/entraîneur publiquement
- Communique mes besoins, insatisfactions et difficultés de façon respectueuse aux bonnes personnes (direction, coordonnateurs, entraîneurs)
- Manifeste de l'appréciation et de la reconnaissance à l'égard des entraîneurs et bénévoles
- Acclame et encourage mon enfant ainsi que ses coéquipiers dans la participation et non la performance à tout prix
- Signale lorsque d'autres parents/entraîneurs/spectateurs ne respectent pas le code de vie
- Pose mes questions et contacte l'entraîneur rapidement en cas de besoin

ANNEXE 2. AIDE À LA LECTURE D'UN HORAIRE DE COMPÉTITION

1. REPÉRER LE **NIVEAU** ET LA **CATÉGORIE D'ÂGE** DE VOTRE ATHLÈTE
2. REPÉRER LES ATHLÈTES DE **GYMNIKA (GNK)**
3. REPÉRER L'**APPAREIL** AUQUEL L'ATHLÈTE DÉBUTERA SA COMPÉTITION POUR NE RIEN MANQUER!

 **Invitation Régionale Gymnika**
7-8 décembre 2024

CATÉGORIES DES ATHLÈTES PRÉSENTES AU BLOC 1 HEURE D'ARRIVÉE MAXIMUM DES ATHLÈTES

SAMEDI			PÉRIODE D'ÉVALUATION			
BLOC 1	Défi 2	Défi 3	Arrivée	Éch. Gén.	Évaluation	
			7h15	7h30-7h45	7h45-10h00	
Saut	GNK (3)-A					
Barres	GNK (3)-B					
Trampo	GNK (3)-C					
Poutre	GNK (4)-D					
P. Art.	GNK (4)-E					
Sol	GNK (2)-F	Viagym (2)				
Sol Art.	GNK (1)	Viagym (3)				
A	B	C	D	E	F	

APPAREIL DE DÉPART DES ATHLÈTES

CLUB DE PROVENANCE ET NOMBRE D'ATHLÈTES DÉBUTANT AUX BARRES

SÉPARATION DES ATHLÈTES PAR GROUPES

BLOC 2	R3-15+	R3-13-14	Arrivée	Éch. Gén.	Compétition	Remise
			9h40	9h55-10h10	10h15-12h15	12h30-13h00
Saut	CSS (5)					
Barres	HOPLA (4)-A					
Trampo	HOPLA (3)-B	Viagym (1)				
Poutre	GNK (4)-C					
Sol	GNK (3)-D	Gym-Annalie (1)				
Tumbling	GNK (5)					

CATÉGORIES D'ÂGE DES ATHLÈTES R3 (15 ANS ET PLUS ET 13-14 ANS)

PÉRIODE DE REMISE DES RÉCOMPENSES

À NOTER:

LES CATÉGORIES D'ÂGE SONT ÉTABLIES EN FONCTION DES ANNÉES DE NAISSANCE DES ATHLÈTES ET NON DE LEUR ÂGE AU MOMENT DE LA COMPÉTITION. UNE ATHLÈTE DE 14 ANS PEUT DONC SE RETROUVER DANS LA CATÉGORIE D'ÂGE 15 ANS ET +.

VOUS POUVEZ CONFIRMER LA CATÉGORIE D'ÂGE DE VOTRE ATHLÈTE AVEC L'ENTRAÎNEUR EN DÉBUT D'ANNÉE.