

## L'infolettre du Secteur Compétitif: la meilleure façon de rester informé.

Cher (e) Caroline, nous vous avons inscrits par défaut à l'infolettre dédiée à la clientèle du secteur compétitif. Ainsi, nous serons en mesure de vous transmettre toute l'information pertinente concernant les entraînements et les compétitions.

Il est important de ne pas vous désabonner si vous souhaitez obtenir toute l'information nécessaire au bon déroulement de l'année gymnique en cours.

## NOMINATION DIRECTRICE GÉNÉRALE PAR INTÉRIM



### **Delphine Tremblay**

Nous avons le plaisir de vous annoncer que Delphine Tremblay assurera l'intérim de Madame Megghie Ouellet-Savard directrice générale.

Son diplôme en Administration des Affaires à l'Université Laval et son expérience de plus de 20 ans en tant que gymnaste, entraîneur et commis-comptable au sein du club, font d'elle une candidate idéale. Nous sommes convaincus que Delphine excellera dans ses nouvelles tâches administratives. On te souhaite une belle année gymnique

## INFOS DU MOIS

### **Fermeture temporaire de la palestre de Charlesbourg pour cause de travaux de réfection par la Ville de Québec**

Les gymnastes du secteur compétitif qui s'entraînent normalement à l'Arpidrome sont relocalisés dans nos autres centres d'entraînements pour la période du 4 novembre 2019 au 17 janvier 2020.

Prenez note que les bureaux administratifs demeurent à l'Arpidrome.

### **Inscriptions du secteur récréatif pour la session hiver 2020**

#### **Pré-Inscription Session Hiver 2020 (pour les membres)**

Lundi 18 novembre (9 h) au dimanche 1<sup>e</sup> décembre

## Inscription Session Hiver 2020 (pour tous)

Lundi 2 décembre (9 h) au lundi 13 janvier (9 h)

Vous pouvez consulter la programmation sur Amélia dès le 4 novembre 2019.

## Les maillots de compétition

Les maillots seront livrés sur les sites d'entraînement en fonction des calendriers de compétitions.

## Carnets de suivi

Encore cette année, le carnet de suivi compétitif vous sera remis en début d'année. Cet outil est mis en place afin de suivre l'évolution de votre enfant dans le monde gymnique. Chaque mois, l'entraîneur de votre enfant déposera un commentaire que vous devez signer et/ou commenter à votre tour. La distribution des carnets est en cours.

## Changement d'adresse courriel

Pour tout changement d'adresse courriel veuillez nous transmettre l'information par téléphone 581-981-1496 poste 101 ou à l'adresse courriel suivante [info@gymqcperfo.com](mailto:info@gymqcperfo.com)

## Bénévoles recherchés - Championnats Québécois

Québec Performance est à la recherche de bénévoles engagés pour la tenue des Championnats Québécois qui auront lieu à Québec au Stade TÉLUS, du 23 au 26 avril prochains.

Pour plus d'informations ou pour nous faire part de votre intérêt, merci de communiquer avec madame Élyse Bastarache au [ebastarache@gymqcperfo.com](mailto:ebastarache@gymqcperfo.com).

## Information sur les compétitions

Nous vous rappelons que les bulletins d'information et les horaires de compétition sont constamment mis à jour sur notre site. Nous vous invitons à les consulter régulièrement

Documents et horaires des compétitions

## ÉVÉNEMENTS À VENIR

### Soirée d'information pour le Programme Sports Arts Études Cardinal-Roy

L' Alliance Sport-Études tiendra une soirée d'information le 13 novembre prochain à l'école Cardinal-Roy. Les 5 collèges membres de l'Alliance Sport-Études de la région de Québec seront présents: Cégep Garneau, Cégep de Lévis-Lauzon, Cégep Limoilou, Mérici, Cégep de Sainte-Foy.

### Entraînement préparatoire à la compétition en gymnastique acrobatique

Le club de gymnastique offre un entraînement préparatoire à la compétition à tous les athlètes de gymnastique acrobatique. Aucune inscription requise.

Date : 23 novembre 2019

Heure : 16 h à 18 h 30

Endroit : Palestre de Rochebelle

Information : Voir l'entraîneur de votre enfant

## SANTÉ ET GYMNASTIQUE

### Clinique Commotion de PCN

Située à PCN Lebourgneuf, la Clinique Commotion de PCN regroupe une équipe d'experts permettant de prendre en charge les athlètes atteints d'une commotion cérébrale. On vous invite à réserver à cette clinique en cas de commotion.

*Erratum: Veuillez prendre note qu'une erreur s'est glissée dans le dernier infolettre PCN: Ce n'est pas Élise Levasseur mais bien Élise Lechasseur, Physiothérapeute PCN La Capitale.*

### L'importance du sommeil chez nos athlètes

Bien dormir est très important pour tout le monde mais encore plus chez les sportifs qui doivent récupérer suite à des entraînements intenses. Voici quelques petits trucs pour atteindre un sommeil réparateur:

- Dormir dans un endroit calme, obscure et frais.
- Se coucher tôt et respecter le cycle du sommeil.
- Faire une sieste de 30 minutes, pas plus.

Pour en savoir plus consulter l'article de l'auteur *Anaël Aubry (Expert lepage-info et conseiller scientifique des équipes de France de triathlon & d'eau libre et de l'équipe cycliste Vital Concept - B&B Hôtels)*

L'importance du sommeil pour le sportif

## POLITIQUES ADMINISTRATIVES

Nous vous invitons à prendre connaissance du document concernant nos règles de fonctionnement et politiques administratives du secteur compétitif pour l'année gymnique 2019-2020.

Politiques administratives

### SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



Aimez la [page Facebook du Club de gymnastique Québec Performance](#) afin d'être à l'affût des changements de dernière minute (jour férié, fermeture en cas d'urgence, etc.) et des nouveautés!

### MERCI À NOS PARTENAIRES





Club de gymnastique Québec Per | 750, rue de la Sorbonne, RC49, 750, rue de la Sorbonne, CP1, ,  
Québec, Quebec G1H1H1 Canada

[Unsubscribe {recipient's email}](#)

[Update Profile](#) | [About Constant Contact](#)

Sent by [info@gymqperfo.com](mailto:info@gymqperfo.com) in collaboration with



Try email marketing for free today!