

## 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.

### DATES DES COMPÉTITIONS EN DÉCEMBRE

#### 7 et 8 décembre 2019

- Première Sélection JO8 à JO10 et Espoir – St-Jérôme (Gym-Plus)
- Première compétition Régionale – R4 et R5 - Donnacona (Acti-Gym)
- Première Coupe Québec GAM et gymnastique acrobatique – Granby (Hirondelles)

#### 13 au 15 décembre 2019

- Séance de dépistage Élite Canada - GAF – Montréal INS
- Camp Jeune Élite - Montréal INS

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](#)

### INFORMATION DU MOIS

#### Vacances de Noël - 23 décembre au 2 janvier inclusivement

- Les bureaux administratifs seront fermés du 23 décembre 2019 au 4 janvier inclusivement. De retour le lundi 6 janvier 2020.
- Les cours du secteur compétitif font relâche du 23 décembre 2019 au 3 janvier 2020 inclusivement (sauf pour le GAF - Provincial et National).

#### Catalogue - Cadeaux pour Noël

Dans quelques jours, vous pourrez acheter, sur le site Amilia, les nouveaux articles du catalogue 2020.

#### Entraînements conjoints et séances photos 3-4-5 janvier

Du 3 au 5 janvier prochains à Rochebelle aura lieu un entraînement conjoint pour tous les secteurs. Nous vous enverrons les détails par courriel au courant du mois.

- Vendredi 3 janvier : GAF - Provincial et National
- Samedi 4 janvier : GAF - Régional
- Dimanche 5 janvier : GAF - Défi
- Pour le GAM, l'acro et le trampoline la journée exacte vous sera communiquée.

### Les maillots de compétition - Entretien

Voici les consignes du fournisseur Éolie pour l'entretien de tous les maillots de gymnastique, afin qu'ils conservent leurs caractéristiques et qualités originales.

#### Consignes:

- Laver à la main à l'eau **glacée** avec du savon doux (pour tissu délicat ex : Zéro);
- Ne pas laisser tremper dans l'eau plus de 2 minutes et bien rincer à l'eau très froide;
- **Aucun** savon en poudre, javellisant ou assouplisseur;
- Rouler dans une serviette pour essorer; (le maillot ne devrait pas dégoutter avec l'essorage);
- Sécher à plat puis suspendre;
- **Ne pas repasser ni mettre à la sècheuse**

#### Remarques :

- La transpiration et/ou l'utilisation de certains déodorants peuvent altérer le tissu métallique;
- Afin d'éviter le transfert de couleur et l'altération du tissu métallique, ne jamais laisser le maillot humide dans un sac.

### Procédures en cas de tempête

Le temps vous est incertain? En cas de mauvais temps, un avis vous sera émis par courriel si les activités sont annulées. La décision d'annuler des cours se prend de façon générale entre 14 h et 14 h 30. Un courriel est alors envoyé aux parents concernés et une publication sur notre page Facebook est publiée. Nous vous invitons à vous abonner notre page [Facebook officiel](#) si ce n'est pas déjà fait.

### Campagne de financement 2019-2020 - Tirage

La campagne de financement est de retour cette année. Ce sera un tirage de 2 crédits voyages de 2 500 \$. Les billets sont à 5\$. Votre enfant recevra son carnet de 20 billets prochainement. Si vous souhaitez avoir un second carnet, vous pouvez vous le procurer à la réception du Club au coût de 50\$. Le tirage se fera le vendredi 26 avril 2020 au Stade Telus entre 11 h et 13 h, dans le cadre des Championnats Québécois. Bonne chance à tous !

### Offres d'emploi

Le club est à la recherche de 4 personnes pour combler les postes suivants:

- Coordonnateur de plateau (Chef de secteur – Charlesbourg et Beauport)
- Surveillant de plateau – Rochebelle
- Commis-comptable
- Préposé à l'entretien à l'Arpidrome

N'hésitez pas à en parler autour de vous.

## CHAMPIONNATS QUÉBEC - 23 au 26 AVRIL 2020

### Bénévoles recherchés

Nous avons besoin de plus de 300 bénévoles pour la tenue des Championnats Québécois qui auront lieu à Québec au Stade TÉLUS, du 23 au 26 avril prochains. En janvier, vous recevrez un courriel afin de vous inscrire officiellement en spécifiant vos champs d'intérêt et vos disponibilités.

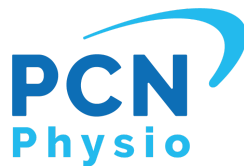
### Commandites

Nous avons besoin de vous. Si vous connaissez des entreprises dans le domaine alimentaire pour les repas et collations des bénévoles, juges et entraîneurs, on vous invite à communiquer avec Élyse Bastarache par courriel: ebastarache@gymqcperfo.com ou téléphone au 581-981-1496 #103

## SANTÉ ET GYMNASTIQUE

### Guide de nutrition pour parfait sportif

Pour être en mesure de s'entraîner et de performer adéquatement, il est primordial de fournir le bon carburant à votre corps. Consultez le guide de nutrition pour parfait sportif de notre partenaire PCN Physio.



## QUÉBEC PERFORMANCE



### 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



QUÉBEC PERFORMANCE | 581-981-1496 | 750 rue de la Sorbonne |  
[www.gymqcbecperfo.com](http://www.gymqcbecperfo.com)



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@gymqcbecperfo.com](mailto:info@gymqcbecperfo.com) in collaboration with



Try email marketing for free today!