

## 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 FÉVRIER

- 8 au 9 février : Première Sélection Provinciale GAF - JO6 et JO7 (Lévis)
- 21 au 23 février : Deuxième Défi Provincial GAF-GAM-STR (Chicoutimi)
- 29 février et 1 mars : Deuxième Coupe Québec – STR (Saint-Hyacinthe)

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

[Documents et horaires des compétitions](#)

### BIENVENUE À DEUX NOUVELLES EMPLOYÉES

#### **Chef de secteur Charlesbourg / Beauport**

Nous sommes très heureux d'accueillir Josée-Anne Beaudet. Son expérience en gestion des loisirs, sa rigueur pour le service à la clientèle et son côté innovateur amèneront une nouvelle perspective dans la réalisation de nos projets.

#### **Coordonnatrice secteur récréatif**

Nathalie Bergeron a accepté de relever un nouveau défi en se joignant à notre équipe. Pendant 20 ans, elle a géré son entreprise qui offrait des excursions en traîneau à chien et un camp d'été durant la période estivale. Bienvenue à Nathalie.

# INFORMATION DU MOIS

## Catalogue - dernière chance

Vous avez jusqu'au 16 février pour commander de nouveaux articles du catalogue : tuques, bouteilles d'eau, chandail coton ouaté et chandails manches 3/4.

Commandez sur [amilia](#)

## Camps de jour - La relâche et estivaux

C'est la période d'inscription pour les camps de jour.

La relâche du 2 au 6 mars 2020

Camps de jour et entraînements estivaux - 29 juin au 21 août 2020

Inscrivez-vous : [amilia](#)

## 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

N'oubliez pas de remettre à l'entraîneur de votre enfant, vos billets pour le tirage des 2 crédits voyage d'une valeur de 2 500\$. Vous pouvez aussi les remettre à nos bureaux administratifs durant [nos heures d'ouverture!](#)

## Rendez-vous privilèges en physiothérapie avec PCN!

Prenez note que les dépistages et conseils offerts par les physiothérapeutes de PCN assignés à notre club ne remplacent pas une évaluation complète en clinique. Nous vous rappelons que nos athlètes bénéficient de rendez-vous privilèges dans toutes les cliniques PCN pour une prise en charge complète.

[Communiquez avec PCN pour tous les détails .](#)

## Bottes

Nous vous rappelons l'importance d'enlever vos bottes à l'entrée de nos différents sites d'entraînement afin de garder les corridors secs pour nos gymnastes qui y circulent. Veuillez aussi vous assurer de bien placer vos bottes afin de laisser les corridors accessibles. Merci de mettre les bottes dans les casiers et tablettes prévus à cet effet.

**CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS - 24 au 26 AVRIL 2020**

## Bénévoles recherchés

Québec Performance a été mandaté par Gymnastique Québec pour être l'hôte des Championnats Québécois de Gymnastique et Trampoline 2020. Nous recherchons des bénévoles qui ont à coeur la gymnastique et le trampoline ainsi que la réussite d'un tel événement d'envergure. Nous ferons notre possible afin de vous assigner des tâches en fonction de vos préférences. En février, vous recevrez un courriel vous invitant à vous inscrire en remplissant un questionnaire. Vous pourrez indiquer vos champs d'intérêt et vos disponibilités.

### Champs d'intérêts

Montage et/ou démontage des équipements...

Plateaux de compétition : aide aux juges, protocole...

Service aux participants : service de repas, accompagnement...

Opérations : inscriptions et autres...

### Horaire

23 avril : 7 h à minuit – montage des équipements

24 avril : 7 h à 21 h – journée de compétition

25 avril : 7 h à 21 h – journée de compétition

26 avril : 7 h à 23 h – journée de compétition et démontage

## SANTÉ ET GYMNASTIQUE

### **Le parfait parent de sportif sait quand mettre de la glace ou de la chaleur**

1- Utilisez la glace dans le but de diminuer une douleur locale, à la suite d'un traumatisme (un coup ou une chute par exemple). Vous pouvez utiliser un sac de glaces concassées, de légumes congelés ou même de la neige, recouvert d'un linge humide, que vous appliquez directement sur la région blessée.

2- Utilisez la chaleur lorsqu'il y a présence d'une raideur ou d'une limitation de mobilité quelques jours après un exercice excessif. Par la dilatation des vaisseaux sanguins, la chaleur diminue les tensions musculaires et augmente la mobilité. Vous pouvez utiliser une compresse de type *Sac Magique*, un coussin électrique ou un bain chaud.



# 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.gymqbecperfo.com](http://www.gymqbecperfo.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@gymqperfo.com](mailto:info@gymqperfo.com) in collaboration with



Try email marketing for free today!