

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

Chers membres, 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 MARS

- 29 au 1 mars : 2e Coupe Québec - STR (St-Hyacinthe)
- 4 au 8 mars : L'international Gymnix - GAF (Montréal)
- 6 au 8 mars : 2e Coupe Québec - ACRO - GAM (Montréal)
- 14 et 15 mars : 2e Sélection JO6 ET JO7 - GAF (Montmagny)
- 15 mars : 2e Évaluation Défi Régional - GAF (Québec)
- 18 au 22 mars : Élite Canada - STR (Longueuil)
- 28 et 29 mars : 3e Sélection - R4-R5 - GAF (Saint-Georges)
- 21 - 22 mars : 3e Coupe - STR (Longueuil)

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](#)

# INFORMATION DU MOIS

## Camps de jour et entraînements estivaux

L'entraînement durant l'été est une période très importante dans le développement gymnique de votre enfant. Durant cette période, votre enfant peut bénéficier d'heures d'entraînement supplémentaires qui lui permettront des gains considérables dans sa préparation pour la saison 2020-2021.

Pour en savoir plus : [Site internet](#)

Inscription : [amilia](#)

## 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!](#)

## BÉNÉVOLATS CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS FORMULAIRE D'INSCRIPTION



Cliquer sur l'image pour vous inscrire

1. Nous confirmerons la réception de votre formulaire par courriel dans un délai de quelques jours.
2. Les horaires de bénévolat vous seront envoyés au début du mois d'avril.
3. Pour plus d'informations : [benevole@gymqcperfo.com](mailto:benevole@gymqcperfo.com)

## SANTÉ ET GYMNASTIQUE

Cliquer sur l'image pour lire l'article

GYMZINE - Un nouveau magazine est publié par la fédération Gym Québec. Vous pouvez y lire des articles inspirants sur des gymnastes, des entraîneurs et des intervenants déterminants dans l'histoire de la gymnastique du Québec et du Canada. Dans cette édition, on mentionne deux de nos entraîneurs, Michael Carrière dans la section prix et honneurs (page 12) et Olivier Nadaud dans l'équipe de création du contenu (page 29) .



Un article a retenu particulièrement notre attention dans la ZONE PARENTS (page 22). Il nous explique les 7 erreurs à éviter en tant que parents d'athlètes. Prenez quelques minutes pour le lire en cliquant sur l'image.

Voici les énoncés y sont expliqués:

- 1- Vous n'êtes pas un entraîneur
2. Nourrir la motivation et non le talent
3. Contrôlez vos émotions
4. La pression n'est pas une solution
5. Être présent lors des compétitions
6. Respectez sa volonté
7. Rappelez-lui l'importance des entraînements

*"Les parents doivent se rappeler que leur rôle est d'offrir un soutien émotionnel et pratique, mais pas un soutien technique dans le sport."*

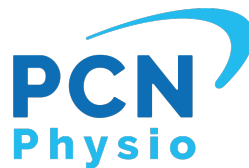
## NOUVELLE CLINIQUE PCN

### Bientôt à Beauport

PCN est fière de vous annoncer l'ouverture d'une toute nouvelle clinique à Beauport dont l'ouverture est prévue pour avril 2020!

Elle sera située au 2850 avenue St-David, directement au-dessus du Chocolat Favoris.

Communiqué PCN



## 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)

