

## 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.

### MISE À JOUR DE LA SITUATION

Bonjour chers parents et athlètes,

Nous espérons que vous allez tous bien. Nous avons très hâte de vous retrouver dans les palestres, et nous imaginons bien que les athlètes aussi!

Bien que nous ne sachions pas encore quand viendront les autorisations pour l'entraînement à l'intérieur, nous travaillons déjà au plan de relance du Club. Nous sommes donc très heureux de vous annoncer que nous allons offrir des entraînements extérieurs dirigés par un entraîneur du Québec Performance. Cette première étape de remise en forme permettra aux athlètes de se revoir et de travailler progressivement vers notre objectif ultime: un retour à la gymnastique dans nos palestres.

Ce retour nécessitera des ajustements et sera fait de façon progressive. Dans cette optique, nous vous présentons les différentes étapes à venir. Ces dernières ont été élaborées en tenant compte des mesures préconisées par notre fédération et en respectant les mesures exigées par les instances gouvernementales.

### PROCHAINES ÉTAPES

- **Étape 1** : Création du protocole de retour par l'équipe d'administration.
- **Étape 2** : Remise du protocole à GymQc et à notre répondant de la Ville de Québec.
- **Étape 3** : Acceptation du protocole de retour par la fédération GymQc.

- **Étape 4** : Permission de la ville d'ouvrir les locaux d'entraînements.
- **Étape 5** : Mise en place des installations par l'équipe de direction (palestres et bureaux administratifs) selon les normes et les règles exigées.
- **Étape 6** : Début du retour à l'entraînement en 5 phases.

## PHASE DE RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT

Sylvain Genois, directeur technique, et Émilie Tessier proposent 5 phases qui respectent les modalités de retour progressif, proposées par GYMQC. Afin d'assurer un retour à l'entraînement sécuritaire et agréable pour tous, nous nous devons d'y aller graduellement.

- **Phase 1** : Semaine du 15 juin : Début des entraînements de préparation physique à l'**EXTÉRIEUR** combinés à des périodes via ZOOM pour la clientèle du sport-études et concentration sportive (toutes disciplines confondues).
  - **Phase 2** : Semaine du 29 juin : Début des entraînements de préparation physique à l'**EXTÉRIEUR** combinés à des périodes via ZOOM, pour la clientèle du compétitif de soir (provincial, défi provincial, CR).
- ✓ Le 19 juin 2020 - Dernier entraînement de groupe via ZOOM, tel que nous l'offrons à l'ensemble des gymnastes compétitifs depuis avril.

✓ Vous avez jusqu'à mardi 16 juin 2020 pour remplir le sondage d'intention de participation aux entraînements extérieurs de la phase 2.

### SONDAGE D'INTENTION - PHASE 2 - ENTRAÎNEMENTS EXTÉRIEURS - COMPÉTITIF DE SOIR

- **Phase 3** : Début des entraînements à l'**INTÉRIEUR**– 1 groupe test, afin de s'assurer que le protocole est efficace avec des mesures adaptées à la COVID-19: en entente des autorisations.
- **Phase 4** : Début des entraînements progressifs à l'**INTÉRIEUR** – tous les groupes du secteur compétitif avec des mesures adaptées à la COVID-19: en entente des autorisations.
- **Phase 5** : Entraînements à l'**INTÉRIEUR** – Selon un horaire normal : en entente des autorisations.

## À RETENIR

Comme mentionné précédemment, les entraînements extérieurs de préparation physique sont maintenant permis. Selon le résultat du sondage, entraînements extérieurs phase 2, nous pourrons former les groupes et élaborer les horaires. Nous communiquerons avec vous afin de vous remettre les informations relatives aux séances d'entraînement, soient: entraîneur, endroit, nombre de séances recommandées, horaire, coût, etc. Par la suite, vous inscrirez votre enfant sur la plateforme amilia.

Les choses évoluent très rapidement, alors nous vous remercions à l'avance de votre patience et de votre collaboration. Dès que nous avons des nouvelles de notre fédération et les autorisations nécessaires, nous vous enverrons un communiqué avec les informations sur les étapes à venir.

Nous nous ennuyons des gymnastes et de leur super énergie. On a hâte de vous revoir tous.

Delphine, Sylvain, Émilie, Véronique et Élyse

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

### EFFETS PERSONNELS DANS LES PALESTRES

Les palestres sont encore fermées. Dès la réouverture vous pourrez venir récupérer vos effets personnels.

### CHAÎNE YOUTUBE - QUÉBEC PERFORMANCE

Nous vous rappelons qu'il y a des entraînements sur notre chaîne YouTube.

<https://bit.ly/2A0iaO1>

## QUÉBEC PERFORMANCE VOUS REMERCIE



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)

