

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

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.

LA COVID-19

Notre fédération (GYMQC) travaille en étroite collaboration avec les instances gouvernementales afin d'élaborer des actions adéquates à prendre en lien avec l'évolution de la pandémie et notre sport individuel. Depuis les dernières semaines, la direction générale de Québec Performance est en constante communication avec GYMQC afin de suivre le dossier de près.

Soyez assurés que nous communiquerons avec vous à chaque fois que nous devrons effectuer des changements importants dans la façon de pratiquer l'ensemble de nos disciplines.

Merci de votre collaboration et de votre patience.

Accueil des athlètes avant le début de l'entraînement

Un employé du club est posté à la porte d'entrée des différents sites, 10 minutes avant le début des cours. Il s'assure que les mesures sanitaires sont appliquées en posant les quatre (4) questions de contrôle proposées par le gouvernement et en invitant l'enfant à se laver les mains. Les entraîneurs attendent les gymnastes dans le gymnase.

Procédures en cas de doute

Afin de maintenir le bon déroulement des entraînements, nous vous demandons de bien suivre les procédures de la santé publique suivantes :

- Si votre enfant a été en contact avec une personne testée positive, svp nous informer et aller faire tester votre enfant.
- Si votre enfant a des symptômes : faire le test d'autoévaluation proposé par le gouvernement : [Outil d'autoévaluation des symptômes de la COVID-19](#)

- Vous pouvez aussi consulter le tableau récapitulatif suivant : [Les enfants et la COVID-19](#)
- Écrire à l'entraîneur de votre enfant et au chef de secteur du site. Nous aurons besoin de la date de la dernière présence de votre enfant au gymnase ainsi que le suivi de la situation avant le retour au gymnase de votre enfant.

Chef de secteur - Beauport et Charlesbourg

Josée-Anne Beaudet
581-981-1496 poste 102
jabeaudet@gymqcperfo.com

Chef de secteur - La haute-Saint-Charles et Sainte-Foy

Myriam Lambert-Dumas
581-981-1496 poste 110
mlambertdumas@gymqcperfo.com

SERVICE DE PHYSIOTHÉRAPIE - PCN

Horaire de physiothérapie - PCN

Les services de dépistage en physiothérapie commencent la semaine du 28 septembre 2020 à la palestre de Rochebelle et de l'Arpidrome. Le dépistage permet d'identifier les actions à prendre afin de régler la situation.

Si votre enfant se plaint de douleur, bien vouloir le mentionner à son entraîneur pour qu'il puisse proposer une rencontre avec la physiothérapeute.

Vous pouvez consulter les deux calendriers sur notre site internet, dans l'onglet DOCUMENTS FORMULAIRES.

[Calendrier service de physiothérapie à l'Arpidrome](#)

[Calendrier service de physiothérapie à Rochebelle](#)

Normes COVID-19 pour le dépistage

- Les athlètes sont traités avec leur masque;
- Les parents n'ont pas accès au local pendant le traitement de leur enfant;
- Un suivi sur papier sera fait au parent.

Les services PNC

Les services PCN avec tarifs préférentiels sont offerts à tous les membres de Québec Performance. Lors de la prise de votre rendez-vous, mentionnez que vous êtes référés par le club et ainsi vous profiterez du tarif préférentiel.

Clinique mobile à l'Arpidrome de Charlesbourg

Cette année, nous avons le privilège d'avoir la clinique mobile PCN. Elle est présente un jeudi sur deux à l'Arpidrome de Charlesbourg (voir les lignes en rose sur le [Calendrier service de physiothérapie à l'Arpidrome](#)). Ainsi, nous avons une plage horaire réservée pour tous nos membres.

Vous pouvez prendre rendez-vous en téléphonant à la clinique PCN de Beauport 581-701-8502 et vous rendre à l'Arpidrome pour suivre les traitements. Ces derniers sont à vos frais. Vous devrez payer sur place. Le mode de paiement vous sera communiqué sous peu.

Nos Physiothérapeutes



Marie-Andrée Thivierge - Rochebelle
Physiothérapeute PCN Ste-Foy
ma.thivierge21@gmail.com

J'adore me dépasser chaque jour pour permettre à mes patients de pouvoir se dépasser eux-mêmes dans l'atteinte de leurs objectifs! J'ai choisi d'être physiothérapeute pour me dévouer à la santé et au bien-être des gens. Pour moi, c'est très important de leur permettre d'avoir une vie active à la hauteur de leur attentes!



Élise Lechasseur - Arpidrome - Sport-études et clinique mobile
Physiothérapeute PCN Beauport
elise.lechasseur@pcnphysio.com

Ma plus grande réussite est de voir mes patients progresser dans leur réadaptation, retrouver leurs capacités antérieures et atteindre leurs objectifs! Comme physiothérapeute, je trouve important d'établir un lien de confiance avec mes patients et les soutenir dans leur progression. Ancienne athlète d'élite en gymnastique, j'aime aider les athlètes à retourner pratiquer leur sport au top de leur forme!



Geneviève Gagné - Arpidrome - Consultation du jeudi
Physiothérapeute PCN Beauport
genevieve_gagne@hotmail.com

J'aime être près des gens, avoir le temps de les écouter, utiliser des techniques manuelles pour soulager la douleur et améliorer la qualité de vie. J'adore accompagner les athlètes dans l'atteinte de leurs objectifs! Je suis une personne active et qui aime relever des défis. Ayant pratiqué l'athlétisme de haut niveau pendant plusieurs années, je suis encore une passionnée de ce sport.

Cynthia Gariépy - Arpidrome - Consultation du lundi



Physiothérapeute PCN Beauport
cynthia.gariepy@hotmail.com

J'aime créer de belles relations avec mes patients, m'impliquer avec eux pour atteindre leurs objectifs et me dépasser chaque jour pour toujours en apprendre plus! J'ai beaucoup d'intérêt pour la physiothérapie sportive! C'est la raison pour laquelle je me suis impliquée auprès d'équipes sportives dès le début de mes études en physiothérapie.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Technicien informatique

Nous avons besoin d'une personne formée en informatique qui apportera son soutien en cas de problèmes informatiques dans nos bureaux administratifs. Si vous êtes intéressés communiquez avec ebastarache@gymqcperfo.com.

Photographe semi-professionnel

Vous avez une bonne expertise en photographie et le matériel nécessaire du bon photographe, nous vous invitons à communiquer avec Élyse Bastarache : ebastarache@gymqcperfo.com

Agent d'accueil aux membres récréatifs

Les samedis et dimanches de la session d'automne 2020

Nous avons besoin de bénévoles pour nous aider à l'accueil des groupes, les samedis et dimanches de la session d'automne. La tâche principale est de gérer les entrées et les sorties des membres du secteur récréatif à l'Arpidrome et à Rochebelle. Ces heures de bénévolats seront comptabilisées dans le dossier de votre enfant.

Merci de remplir ce formulaire afin de nous donner vos disponibilités.

Formulaire d'inscription - Agent
d'accueil

NOTRE ENTRAÎNEUR ÉTOILE 2020

**Julie Bourassa: entraîneur
d'exception**

Quelle belle occasion de
souligner le travail exceptionnel



de notre entraîneur de gymnastique artistique féminine, Julie Bourassa.

Son charisme, sa générosité et son énergie lui confèrent une approche extraordinaire auprès des adolescentes et jeunes adultes du secteur compétitif. Personne dévouée, Julie crée des liens magnifiques avec ses athlètes. Elle leur donne envie de poursuivre leurs objectifs malgré les certaines embûches

rencontrées à cet âge. Elle lie rigueur et compassion avec un doigté exceptionnel.

Grand merci à toi Julie, pour ta patience légendaire et ton dévouement auprès de tes athlètes. Ton professionnalisme est rare et précieux. On t'apprécie beaucoup et tu es un atout pour nous tous à Québec Performance.

Bravo Julie !

INFORMATION GÉNÉRALE

Évaluations pour les catégories compétitives

Comme à chaque début d'année gymnique, les athlètes seront évalués afin de déterminer leur catégorie. Suite à cette évaluation qui aura lieu d'ici le 10 octobre, ils recevront leur catégorie pour l'année 2020-2021 par le biais de leurs entraîneurs.

Calendrier gymnique

Consultez le calendrier gymnique pour connaître les périodes d'entraînement, les congés et les pauses. [Calendrier gymnique](#)

Bloc de magnésium

Nous avons évalué le nombre de blocs consommés par un athlète pour une année gymnique.

- Sport-Études = 1 bloc aux 2 semaines
- GAF Provincial = 1 bloc aux 4 semaines
- GAF Régional = 1 bloc aux 6 semaines
- GAM = 1 bloc aux 4 semaines
- ACRO = 1 bloc aux 2 mois

L'entraîneur de votre enfant est responsable de la distribution et la gestion des blocs de magnésium.

Au courant de l'année, si votre enfant a épuisé tous ses blocs de magnésium prévus au préalable, vous pourrez en acheter au coût de 4 \$ le bloc. Votre enfant peut se présenter à la réception et nous procéderons à l'achat sur votre compte amila.

Auditions programmes de concentration sportive et de sport-études - Année 2021-2022

Si vous souhaitez que votre enfant entre dans l'un ou l'autre des programmes des différentes disciplines; GAF, GAM, ACRO et Trampoline, pour la saison 2021-2022, il doit participer aux auditions du 15 novembre à 18 h. Pour plus de renseignements, veuillez consulter notre [site internet](#).

Inscription à l'audition pour un programme scolaire 2021-2022

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 2020-2021.

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!



QUÉBEC PERFORMANCE | 581-981-1496 | 750 rue de la Sorbonne |
www.gymquebecperformance.com

