

## 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.

## CATALOGUE DE VÊTEMENTS

Affichez votre passion pour le sport et pour notre club avec nos vêtements officiels Québec Performance. Tuques, cotons ouatés et chandails à manches longues sont disponibles en plusieurs couleurs tendances.

Vous avez jusqu'au 23 novembre pour passer votre commande via notre plateforme Amilia, faites vite!

Vous les recevrez à temps pour les Fêtes, alors pourquoi ne pas en profiter pour les offrir en cadeau de Noël



Voir le  
catalogue

Commander les  
vêtements

## CONFÉRENCE SUR LA NUTRITION

### L'équilibre alimentaire des athlètes

En collaboration avec L'Excellence Sportive Québec-Lévis, Québec Performance vous offre une **conférence virtuelle gratuite** sur la nutrition sportive pour vos enfants. Apprenez-en plus sur la nutrition sportive au quotidien, les enjeux nutritionnels, la gestion du poids et la préparation nutritionnelle.

Thèmes abordés:

- Les enjeux nutritionnels: choisir les nutriments clés
- Favoriser la saine relation avec l'alimentation et leur corps chez les jeunes
- Faire les bons choix avant, pendant et après les entraînements
- Choix éclairés: la composition des repas et collations

Date: 19 novembre 2020

Heure: 18 h 30 à 19 h 30

### Votre conférencière

Kinésiologue - nutritionniste chez Excellence Sportive Québec-Lévis, Alexandra Lavoie est bachelière en kinésiologie et en nutrition de l'Université Laval. En plus d'avoir encadré des sportifs de calibre international, Alexandra se

spécialise dans les sports où la gestion du poids et la composante esthétique sont primordiales, tels que la boxe, le taekwondo, la natation artistique et la gymnastique.

JOINDRE LA CONFÉRENCE



**Alexandra Lavoie**  
Kinésiologue-nutritionniste

## INFORMATIONS IMPORTANTES

### Calendrier de compétition

En date d'aujourd'hui, aucun calendrier de compétition n'est sorti. La fédération de gymnastique du Québec travaille sur différents scénarios selon l'évolution de la situation pandémique. Dès que nous aurons des nouvelles sur le calendrier de compétition de l'année 2020-2021, soyez assurés que nous vous en tiendrons informés.

## SECTEUR COMPÉTITIF DE SOIR

### Rappel séances d'entraînements

Nous continuons d'offrir des entraînements à distance durant la période de suspension des cours. La participation des athlètes est volontaire. L'objectif est de garder un lien entre eux et la pratique sportive. Cela ne remplace pas les cours qui ont été suspendus.

#### Dates d'entraînement

- Groupes Défis
  - Le mardi 17 novembre à 18 h
- Groupes CR, Nationaux et Provinciaux (toutes disciplines confondues)
  - Les mercredis 11 et 18 novembre à 18 h

Voici le lien ZOOM que vous devez utiliser pour vous connecter aux séances d'entraînement : <https://us02web.zoom.us/j/4246948580>

### Rappel - Crédits

Si les cours reprennent le 23 novembre, nous reprendrons 3 semaines de cours et les 4 semaines restantes seront créditées dans votre compte Amilia. Selon votre modalité de paiement de l'année, vous aurez un ajustement du prochain versement en conséquence. Le crédit apparaîtra sur votre compte après le 6 novembre.

## BÉNÉVOLAT 2020-2021

En raison de la situation actuelle, aucune compétition ne pourra être organisé par le club de gymnastique cette année. Nous avons toutefois différents besoins de bénévolat à combler au courant de l'année gymnique. En prévision d'un possible retour à l'entraînement dans les prochaines semaines, nous souhaitons connaître vos disponibilités de bénévolat.

### Agent d'accueil

#### Les soirs de semaines et les samedis et dimanches

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour nous aider à l'accueil des groupes lorsque les entraînements pourront reprendre. La tâche principale sera d'accueillir les athlètes des secteurs compétitif et récréatif et de s'assurer que les mesures sanitaires soient bien appliquées. Ces heures de bénévolat seront comptabilisées dans le dossier de votre enfant.

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

Formulaire de disponibilités

## INFO-COVID

Québec Performance continue à travailler pour vous pendant cette période. Nous avons créés un tableau des mesures sanitaires mises en place selon les différents

paliers d'alerte afin d'offrir un environnement sécuritaire lors de l'entraînement de votre enfant.

## À la gym, on se protège!

	ZONE VERTE	ZONE JAUNE	ZONE ORANGE	ZONE ROUGE
PORT DU MASQUE		 ENTRAINEUR ET ATHLÈTE À L'EXTÉRIEUR DE LA PALESTRE	 ENTRAINEUR EN TOUT TEMPS    ATHLÈTE EN DÉPLACEMENT	 ENTRAINEUR EN TOUT TEMPS    ATHLÈTE EN DÉPLACEMENT
ASSISTANCE MANUEL ET PORTÉE		 PORT DES LUNETTES ET DU MASQUE	 PORT DES LUNETTES ET DU MASQUE	 AUCUNE PORTÉE    AUCUNE ASSISTANCE
ENTRÉE DES ATHLÈTES PROGRESSIVES	NON	NON	OUI	NON
PALESTRE DIVISÉE PAR ZONES				
MAXIMUM DE PERSONNES PAR ZONE	PAS DE MAXIMUM	50	25	25
DÉSINFECTION DU MATÉRIEL AVANT L'ENTRAÎNEMENT ET ENTRE CHAQUE ROTATION				
LAVAGE DES MAINS AVANT ET APRÈS L'ENTRAÎNEMENT				
COURS RÉCRÉATIFS COURS COMPÉTITIFS				
HEURES D'OUVERTURE DU BUREAU ADMINISTRATIF	COMPLÈTES	COMPLÈTES	COMPLÈTES	RÉDUITES



### 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.gymquebecperformance.com](http://www.gymquebecperformance.com)

