



3e ÉVALUATION DÉFI PROVINCIAL GAF

Bois-Francis - 9 au 11 mai 2025



Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.

Version 2

VENDREDI - 9 MAI 2025

SESSION 1 - GAF

CATÉGORIES	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION		
DÉFI 5 A (27)	17:00	17:10 - 17:30	17:30 - 19:40		
DÉFI 6 (7)		20 minutes	130 minutes		
GROUPE A	Envol de Lévis (3)	Gym-Plus (1)	Gym-Plus (2)		6
GROUPE B	Wimgym (4)	Laval Excellence (2)			6
GROUPE C	Shergym (4)	Zénith (2)			6
GROUPE D	Jeune Aire (2)	Jeune Aire (2)	Bois-Francis (1)		5
GROUPE E	Gymnamic (3)	Gym Saguenay (2)			5
GROUPE F	Dynamix (1)	Excel Gym (1)	Gym-Richelieu (1)	Gym TRM (1)	Gymnika (1) 5

Wimgym : Jade, Serena, Eliana, Raegan

Envol de Lévis : Emma, Anaïs, Ophélie

33

ROTATION	Saut	Trampoline	Art. Poutre	Barres	Poutre	Sol (acro/gym)
1	A	B	C	D	E	F
2	F	A	B	C	D	E
3	E	F	A	B	C	D
4	D	E	F	A	B	C
5	C	D	E	F	A	B
6	B	C	D	E	F	A

SAMEDI - 10 MAI 2025

SESSION 2 - GAF

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION		
DÉFI 5 B (22)	7:45	8:00 - 8:20	8:20 - 10:30		
DÉFI 4 A (11)		20 minutes	130 minutes		
GROUPE A	Laval Excellence (4)	Hirondelles (3)			7
GROUPE B	Ionix (4)				4
GROUPE C	Qc Perfo (4)	Gym-Express (1)			5
GROUPE D	Wimgym (1)	Wimgym (4)			5
GROUPE E	Envol de Lévis (3)	Envol de Lévis (2)	Mégagym (1)		6
GROUPE F	Bois-Francis (3)	Bois-Francis (1)	Asymétriques (2)		6

Envol de Lévis : Anabelle, Daphnée

Wimgym : Winnifred, Emma, Vivienne, Katherine

33

ROTATION	Saut	Trampoline	Art. Poutre	Barres	Poutre	Sol (acro/gym)
1	A	B	C	D	E	F
2	F	A	B	C	D	E
3	E	F	A	B	C	D
4	D	E	F	A	B	C
5	C	D	E	F	A	B
6	B	C	D	E	F	A



3e ÉVALUATION DÉFI PROVINCIAL GAF

Bois-Francis - 9 au 11 mai 2025



Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.

Version 2

SAMEDI - 10 MAI 2025

SESSION 3 - GAF

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION			
DÉFI 4 B (33)	10:10	10:30 - 10:50	10:50 - 13:00			
		20 minutes	130 minutes			
GROUPE A	Qc Perfo (4)	Gym Express (1)				5
GROUPE B	Viagym (3)	Gymnika (3)				6
GROUPE C	Gymnamic (4)	Gym-Plus (2)				6
GROUPE D	Imagym (3)	Réflexes (2)				5
GROUPE E	Gym-Richelieu (2)	Excel Gym (3)				5
GROUPE F	Hirondelles (2)	Gymnacentre (2)	Gymnaska-Vol (2)			6

Gymnika : Zianna, Mara, Jade

Viagym : Charlie, Kayleeah, Liviane

33

Imagym : Mia, Léane, N'Deye Racky

Qc Perfo : Charlie, Annette, Jolyane, Éloïse

ROTATION	Saut	Trampoline	Art. Poutre	Barres	Poutre	Sol (acro/gym)
1	A	B	C	D	E	F
2	F	A	B	C	D	E
3	E	F	A	B	C	D
4	D	E	F	A	B	C
5	C	D	E	F	A	B
6	B	C	D	E	F	A

SAMEDI - 10 MAI 2025

SESSION 4 - GAF

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION			
DÉFI 4 C (33)	13:05	13:25 - 13:45	13:45 - 15:55			
		20 minutes	130 minutes			
GROUPE A	Imagym (3)	Viagym (3)				6
GROUPE B	Unigym (4)	Gymnika (2)				6
GROUPE C	Qc Perfo (4)	Shergym (2)				6
GROUPE D	Équilibrix (4)					4
GROUPE E	Shergym (3)	Gymnix (4)				7
GROUPE F	lonyx (4)					4

Gymnika : Lily, Alexie

Shergym : Lana, Rosalie

Shergym E : Léanne, Charlotte, Alyssa

33

Imagym : Ophélie, Emma, Billie

Unigym : Rose, Théa, Talie-Anne, Juliette

Viagym : Megane, Stella, Alyssia

Qc Perfo : Romane, Béatrice, Marianne, Ann-J.

ROTATION	Saut	Trampoline	Art. Poutre	Barres	Poutre	Sol (acro/gym)
1	A	B	C	D	E	F
2	F	A	B	C	D	E
3	E	F	A	B	C	D
4	D	E	F	A	B	C
5	C	D	E	F	A	B
6	B	C	D	E	F	A



3e ÉVALUATION DÉFI PROVINCIAL GAF

Bois-Francis - 9 au 11 mai 2025



Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.

Version 2

SAMEDI - 10 MAI 2025

SESSION 5 - GAF

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION		
DÉFI 4 D (23)	15:35	15:55 - 16:15	16:15 - 18:25		
DÉFI 3 A (10)		20 minutes	130 minutes		
GROUPE A	Zénith (4)	Dynamix (1)			5
GROUPE B	Zénith (2)	Laval Excellence (3)			5
GROUPE C	Dymanix (4)	Laval Excellence (2)			6
GROUPE D	Unigym (3)	Gym TRM (3)			6
GROUPE E	Wingym (3)	Gymini (2)			5
GROUPE F	Réflexes (3)	Équilibrix (3)			6

Dynamix A : Eva

Laval Excellence B : Kiara, Danika, Riley

Zénith B : Agathe, Élizabel

33

Dymanix C : Julianne, Leonie, Iris, Chloe

Laval Excellence C : Camille Clara

Zénith A : Antonella, Litycia, Rose, Rebecca

Équilibrix : Victoria, Livia D, Elena Grace

Réflexes : Abygaelle, Julie, Eva

Unigym : Charlotte, Ana-Ève, Eva-Rose

ROTATION	Saut	Trampoline	Art. Poutre	Barres	Poutre	Sol (acro/gym)
1	A	B	C	D	E	F
2	F	A	B	C	D	E
3	E	F	A	B	C	D
4	D	E	F	A	B	C
5	C	D	E	F	A	B
6	B	C	D	E	F	A

DIMANCHE - 11 MAI 2025

SESSION 6 - GAF

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION		
DÉFI 3 B (34)	7:15	7:30 - 7:50	7:50 - 10:00		
		20 minutes	130 minutes		
GROUPE A	Imagym (4)	Laval Excellence (3)			7
GROUPE B	Imagym (2)	Asymétriques (3)			5
GROUPE C	Gym-Richelieu (3)	Mégagym (3)			6
GROUPE D	Réflexes (4)	Flipgym (2)			6
GROUPE E	Gymnix (4)	Dymagym (2)			6
GROUPE F	Équilibrix (4)				4

Asymétriques : Valentina, Irie Avah, Mayissa

Imagym B : Béatrice M, Océanne

Réflexes : Frédérique, Estelle, Eva

34

Équilibrix : Béatrice, Emma, Livia O, Dahlia

Imagym A : Chloé, Laurie, Lilianne, Mia

Laval Excellence : Gabrielle, Naïka, Naïssa

Gym-Richelieu : Sanea, Coralie, Ophélie

Mégagym : Laura, Adele, Alice

ROTATION	Saut	Trampoline	Art. Poutre	Barres	Poutre	Sol (acro/gym)
1	A	B	C	D	E	F
2	F	A	B	C	D	E
3	E	F	A	B	C	D
4	D	E	F	A	B	C
5	C	D	E	F	A	B
6	B	C	D	E	F	A



3e ÉVALUATION DÉFI PROVINCIAL GAF

Bois-Francis - 9 au 11 mai 2025



Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.

Version 2

DIMANCHE - 11 MAI 2025

SESSION 7 - GAF

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION			
DÉFI 3 C (34)	9:40	10:00 - 10:20	10:20 - 12:30			
		20 minutes	130 minutes			
GROUPE A	Excel Gym (4)	Gym-Richelieu (2)				6
GROUPE B	Gym Saguenay (4)	Mégagym (2)				6
GROUPE C	Imagym (3)	Laval Excellence (3)				6
GROUPE D	Zénith (3)	Zénith (3)				6
GROUPE E	Gym-As (1)	Gymini (3)				4
GROUPE F	Gymnacentre (4)	Asymétriques (2)				6

Asymétriques : Charlie, Fiela

Gym-Richelieu : Lara Grace, Amie

Zénith : Romy, Tessa, Anaève

34

Excel Gym : Maélie, Livia, Ariana, Florence

Imagym : Azaly, Rosalie, Béatrice T.

Zénith : Gabrielle, Anastasia, Kylie

Gymini : Emma-Rose, Béatrice, Anabelle

Laval Excellence : Romy, Mila, Rosalina

Mégagym : Florence, Betül Erva

Gym Sag : Clara, Daphné, Émily, Emma

ROTATION	Saut	Trampoline	Art. Poutre	Barres	Poutre	Sol (acro/gym)
1	A	B	C	D	E	F
2	F	A	B	C	D	E
3	E	F	A	B	C	D
4	D	E	F	A	B	C
5	C	D	E	F	A	B
6	B	C	D	E	F	A

DIMANCHE - 11 MAI 2025

SESSION 8 - GAF

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION			
DÉFI 3 D (34)	12:35	12:55 - 13:15	13:15 - 15:25			
		20 minutes	130 minutes			
GROUPE A	Excel Gym (3)	Zénith (3)				6
GROUPE B	Excel Gym (4)	Unigym (3)				7
GROUPE C	Dynamix (4)	Rikigym (3)				7
GROUPE D	Dynamix (4)					4
GROUPE E	Gym Saguenay (4)					4
GROUPE F	Gymini (3)	Gymnika (3)				6

Dynamix C : Eve, Juno, Zoé B, Samuelle

Gymini : Daphné, Clara-Rose, Emma

Excel Gym A : Elia, Lyana, Charlie

34

Dynamix D : Rose, Olivia, Alicia, Emilie

Gym Sag : Emma, Estelle, Kaïlee, Ana

Excel Gym B : Olivia, Mila, Kéliane, Stacey

Zénith : Marion, Eva, Béatrice

ROTATION	Saut	Trampoline	Art. Poutre	Barres	Poutre	Sol (acro/gym)
1	A	B	C	D	E	F
2	F	A	B	C	D	E
3	E	F	A	B	C	D
4	D	E	F	A	B	C
5	C	D	E	F	A	B
6	B	C	D	E	F	A



3e ÉVALUATION DÉFI PROVINCIAL GAF

Bois-Francs - 9 au 11 mai 2025



Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.

Version 2

DIMANCHE - 11 MAI 2025

SESSION 9 - GAF

SESSION 9 - GAF						
CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION			
DÉFI 3 D (34)	15:05	15:25 - 15:45	15:45 - 17:55			
		20 minutes	130 minutes			
GROUPE A	Gym TRM (3)	Arabesque (3)				6
GROUPE B	Envol de Lévis (4)	Hirondelles (2)				6
GROUPE C	Gymnamic (4)	Gymnaska-Vol (3)				7
GROUPE D	Gymnaska-Vol (4)	Ionyx (2)				6
GROUPE E	Bois-Francs (5)					5
GROUPE F	Qc Perfo (4)					4

Gymnaska-Vol C : Maélie, Charlotte, May-Lee

Gymnaska-Vol : Laurianne, Liliane, Justine, Alya

34

ROTATION	Saut	Trampoline	Art. Poutre	Barres	Poutre	Sol (acro/gym)
1	A	B	C	D	E	F
2	F	A	B	C	D	E
3	E	F	A	B	C	D
4	D	E	F	A	B	C
5	C	D	E	F	A	B
6	B	C	D	E	F	A