

Rencontre parents/coachs

Secteur sport-études et
concentration sportive

9 mai 2023



ORDRE DU JOUR



MEGGHIE OUELLET-SAVARD
Directrice générale
mouelletsavard@gymqcperfo.com
581-981-1496 p.107

- Mot de la direction générale
- Mot de la direction technique
- Mot de la directrice administrative
- Période de questions
- Fin

MOT DE LA DIRECTION

1 - Bienvenue

2 - Objectifs de la rencontre

3 - Communications et événements

- Infolettre mensuelle : *Important de ne pas se désinscrire et d'en prendre connaissance tous les mois.*
- Médias sociaux : Facebook, Instagram
- Tempêtes : décision à 10h pour l'entraînement d'après-midi
- Compétitions : les détails seront précisés au courant de l'automne
- Site internet <https://gymqcpferfo.com/>
- Politiques et règles de fonctionnement secteur compétitif = VOTRE BIBLE
- Calendrier gymnique
- Chaîne de communications :
 - 1 = Entraîneurs
 - 2 = Responsable de discipline
 - 3 = Directeur technique
- Moyens de communication
 - Messages textes versus courriels

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE : Services aux membres



MARTINE HOUDE
Commis-comptable

commiscomptable@gymqperfo.com

581-981-1496 p.111



ANNE TREMBLAY
Agent service aux membres

info@gymqperfo.com

581-981-1496 p.101 ou le 0

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE : Responsables de discipline



ALEXANDRE GILLIS
Gymnastique acrobatique
agillis@gymqcperfo.com



RACHEL DROUIN-GERMAIN
Sports de trampoline
trampoline@gymqcperfo.com



SIMON BORDELEAU
Gymnastique artistique
masculine
sbordeleau@gymqcperfo.com



JULIE BOURASSA
Gymnastique artistique
féminine : circuit régional et
provincial
jbouassa@gymqcperfo.com
Sera en congé de maternité

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE : Direction



DELPHINE TREMBLAY
Directrice administrative
dtremblay@gymqcperfo.com
581-981-1496 p.106



SYLVAINGENOIS
Directeur technique
sgenois@gymqcperfo.com
581-981-1496 p.105



ÉMILIE TESSIER
Gymnastique artistique féminine
: programme défi et directrice
technique adjointe
etessier@gymqcperfo.com
581-981-1496 p.103



VÉRONIQUE CARON
Directrice des opérations
vcaron@gymqcperfo.com
581-981-1496 p.104

Présentation de l'équipe

- **Acro : 14 gymnastes**
 - Alexandre Gillis : agillis@gymqcperfo.com (responsable de discipline)
 - Maude Duval-Seyer : maude.ds@hotmail.com
 - Audrey Duval-Seyer : odinolis@hotmail.com
- **Trampoline : 15 trampolinistes**
 - Rachel Drouin-Germain : trampoline@gymqcperfo.com (responsable de discipline)
 - Mélanie Ouvrard : melanie_ouvrard@hotmail.com
- **Gymnastique artistique masculine : 10 garçons**
 - Simon Bordeleau : sbordeleau@gymqcperfo.com
- **Gymnastique artistique féminine : 33 filles**
 - Sylvain Genois : sgenois@gymqcperfo.com (directeur technique)
 - Carl-Emmanuel Tremblay : carl-etr@hotmail.com
 - Julie Bourassa : jbouassa@gymqcperfo.com (superviseur GAF cr et provincial de soir) congé de maternité
 - Émilie Tessier : etessier@gymqcperfo.com (directrice technique adjointe et superviseur défi GAF)
 - Cassandra Dignard : kdignard@gymqcperfo.com (coordonnatrice services aux membres)
- **Spécialistes et entraîneur volant :**
 - Justine Urbaniak : justineurbaniak.ju@gmail.com (spécialiste artistique)
 - Alexandre Gillis : agillis@gymqcperfo.com (entraîneur volant)
 - Pierre-Luc Petit : pl.petit@fittoprove.com (préparateur physique)
 - Élise Lechasseur : eliselechasseur@pcnphysio.com (physiothérapeute)

MOT DE LA DIRECTRICE ADMINISTRATIVE

1. Informations à jour dans Qidigo.
2. Vous recevrez un lien sous peu pour l'inscription (inscription sur 12 mois)
3. Paiement échoué / Changement des coordonnées bancaires
4. Facture ponctuelle
5. **Inscription compétitions** : le mentionner à l'entraîneur, commis comptable et Directrice des opérations minimum 6 semaines avant l'événement si désinscription. Si blessure à l'intérieur du 6 semaines, vous devez avoir un billet médical.
6. **Courriel dans Qidigo** = 1 adresse principale et mettre l'adresse du Club dans votre carnet d'adresses
7. **Intention de retour et dépôt** : Sondage en novembre, dépôt non-remboursable
8. **Maillot, singlet, pantalons et survêtement** :
 - Même vêtements que l'an dernier
 - **Essayage** : on commence cet été selon les heures d'ouverture de la réception.
 - **Astuce** : rejoindre le groupe Facebook **Parents de gymnastes de Québec** (initiative et gestion par un parent), plusieurs maillots et survêtements sont mis en vente

MOT DE LA DIRECTION TECHNIQUE

- Sport-étude versus concentration sportive :

- GAF = N7
- STR = P2
- GAM = N3
- Acro = N'existe pas

- Calendrier d'entraînement en lien avec le calendrier gymnique et non pas le calendrier scolaire

- Évaluation pour changement de catégories (date limite 15 septembre)

- Plan de réhabilitation et suivi des blessures (arrêt temporaire 8 semaines et plus)

- La gymnastique est dans le cursus scolaire: 2 bulletins (différent selon les écoles partenaires)

- Absences à motiver à l'école et au gym

- **Décorum en compétition** : remises des médailles, pas accès au plateau, arrivée 15 minutes avant, esprit d'équipe, horaire envoyé aussitôt qu'on le recoit (vous référer à notre site)

- Congé le lundi suivant une compétition

- Suivis de blessures avec la physio et le coach

- Composition des groupes en GAF: peut changer durant l'année.

- Communication évaluée à minimum une fois par mois.

- Commotions cérébrales: mode de fonctionnement

MOT DE LA DIRECTION TECHNIQUE

- Services octroyés par le club = Services de groupes
- Services octroyés par les écoles partenaires et reconnues
- Services par vos propres moyens = services personnels
- Mesures disciplinaires
- Intimidation versus chicanes

Absences consécutives 2 semaines avant une compétition peut entraîné une annulation de la compétition par sécurité sans remboursement

MOT DE LA DIRECTION TECHNIQUE

- Nombre d'heures:

GAF primaire/ 16hrs été /20hrs

GAF secondaire/20hrs été/20hrs

Acro pimaire/ 15hrs

Acro secondaire/ 18h45

GAM primaire/ 16hrs

GAM secondaire/20hrs

STR secondaire/15hrs

- Le nombre d'heures explique la direction vers une pratique délibérée

MOT DE LA DIRECTION TECHNIQUE

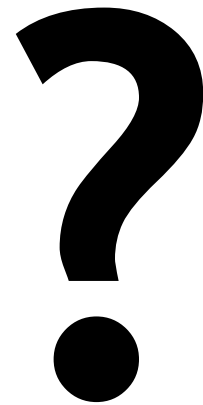
	JEU	JEU DÉLIBÉRÉ	PRATIQUE STRUCTURÉ	PRATIQUE DÉLIBÉRÉE
BUT	PLAISIR	PLAISIR	AUGMENTER PERFORMANCE	AUGMENTER PERFORMANCE
PERSPECTIVE	PROCESSUS	PROCESSUS ET SENSATION	PROCESSUS ET RÉSULTATS	PROCESSUS ET RÉSULTATS
CORRECTION	AUCUNE CORRERCTION	PEU DE CORRECTION	CORRECTION RETARDÉE	CORRECTION IMMÉDIATE
GRATIFICATION	IMMÉDIATE	IMMÉDIATE	IMMÉDIATE ET RETARDÉE	RETARDÉE

PARTENAIRE PHYSIO

- Clinique de dépistage à chaque les jeudis
- Clinique mobile à chaque jeudi : appeler à la clinique de Beauport (581-701-8502)
- Tarif préférentiel dans toutes les cliniques PCN
- Coordonnées <https://www.pcnphysio.com/>

Calendrier services physio été : <https://gymqcperfo.com/wp-content/uploads/2023/05/Arpi-Ete-2023.pdf>

Période de questions



The background features abstract, curved shapes in shades of blue and green. On the left, a dark blue shape curves inward. On the right, a light green shape curves inward, overlapping a darker teal shape. The text is centered in a clean, black, sans-serif font.

**MERCI DE VOTRE PRÉSENCE
et
BONNE ANNÉE GYMNIQUE !**