

# Document d'information

## Session récréative P2025



**Québec**  
**Performance**

CLUB DE GYMNASTIQUE

# ORDRE DU JOUR

- Mot de la direction
- Présentation de l'équipe
- Rapport d'accident et fiche suivi coup à la tête
- Déroulement de la session
- Où récupérer mon enfant
- Services du Club
- Code de vie (prendre connaissance)

# MOT DE LA DIRECTION

## 1 - Communications = **responsabilité partagée**

- **Infolettre** : Moyen utilisé pour communiquer avec l'ensemble des membres, les sujets importants durant la session.

***Important de ne pas se désinscrire et d'en prendre connaissance***

- Médias sociaux : Facebook, Instagram
- Site internet : [www.gymqcperfo.com](http://www.gymqcperfo.com)
- Règles de fonctionnement et politiques administratives :

○ <https://gymqcperfo.com/wp-content/uploads/2024/07/Regles-de-fonctionnement-recreatif-2024-2025.pdf>

## 2- Différentes disciplines au sein du Club

- Petite enfance 3-4 ans, 5 ans et Parents-enfants (**parcours pour le développement moteur**)
- Gymnastique acrobatique : acrosport pyramide
- Gymnastique artistique féminine
- Gymnastique artistique masculine
- Trampoline : tumbling, trampoline et double mini

## 3 - Tarification

- Varie en fonction du nombre de semaines  
(automne = 12 semaines, hiver = 10 semaines, printemps = 7 semaines, été = 8 semaines)
- Varie en fonction du site

## 4 - Vérification date de naissance

- Conséquence de falsifier une date de naissance : affiliation/assurance est caduque et brime enfant du bon âge

## 5 – Fond d'aide aux athlètes

Voir information sur le site : <https://gymqcperfo.com/2022/11/23/nouveau-fond-daide-pour-nos-athletes/>

# PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE : Services aux membres



MARTINE HOUDE  
Commis-comptable  
[commiscomptable@gymqperfo.com](mailto:commiscomptable@gymqperfo.com)  
581-981-1496 p.106



ANNE TREMBLAY  
Agent service aux membres  
[info@gymqperfo.com](mailto:info@gymqperfo.com)  
581-981-1496 p.101 ou le 0

# PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE : CHEFS DE SECTEURS ET COORDONNATRICE



**LAURIANNE DUBÉ**

Chef de secteur Charlesbourg/Beauport  
[ldube@gymqcperfo.com](mailto:ldube@gymqcperfo.com)



**FLORENCE GAUTHIER-  
DESCHÊNES**

Chef de secteur adjoint  
Charlesbourg/Beauport  
[info@gymqcperfo.com](mailto:info@gymqcperfo.com)



**ANIKA BÉDARD**

Chef de secteur adjoint Sainte-  
Foy/Haute Saint-Charles  
[info@gymqcperfo.com](mailto:info@gymqcperfo.com)



**MARY-LOU AUDET**

Coordonnatrice service aux membres  
[mlaudet@gymqcperfo.com](mailto:mlaudet@gymqcperfo.com)  
581-981-1496 p.111



**OLIVIER LACASSE**

Chef de secteur Sainte-Foy/Haute Saint-  
Charles  
[olacasse@gymqcperfo.com](mailto:olacasse@gymqcperfo.com)

# PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE : Direction et coordo communication



**LÉA ZANUTO**

Coordonnatrice communications et événements

[lzanuto@gymqcperfo.com](mailto:lzanuto@gymqcperfo.com)

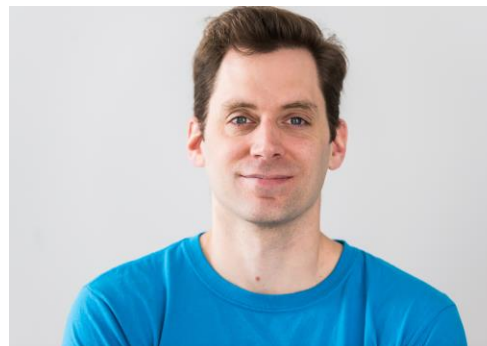
581-981-1496 p.108



**VÉRONIQUE CARON**  
Directrice des opérations

[vcaron@gymqcperfo.com](mailto:vcaron@gymqcperfo.com)

581-981-1496 p.104



**SYLVAIN GENOIS**  
Directeur technique

[sgenois@gymqcperfo.com](mailto:sgenois@gymqcperfo.com)

581-981-1496 p.105



**MEGGHIE OUELLET-SAVARD**  
Directrice générale

[mouelletsavard@gymqcperfo.com](mailto:mouelletsavard@gymqcperfo.com)

581-981-1496 p.107

# RAPPORT ACCIDENT ET FICHE SUIVI COUP À LA TÊTE

Lorsqu'un incident se produit pendant l'entraînement ou une activité, un rapport d'accident est rempli et automatiquement envoyé à Gymnastique Québec.

Dans le cas d'un coup à la tête aussi minime soit-il, **l'enfant doit être retiré immédiatement et commencer le protocole d'observation pour 48 h.**

Une fiche de suivi de commotion vous sera acheminée. Vous devez remplir la première partie de la **fiche de suivi** et nous la faire parvenir d'ici 48 heures.

Si votre enfant a subi des symptômes dans les 48h suivant l'accident, une consultation avec un professionnel (médecin, physiothérapeute ou thérapeute du sport) est **obligatoire** avant la reprise des activités.

Nous devons suivre ce protocole qui est exigé par Gymnastique Québec et le Ministère de l'Éducation, du Loisirs et du Sport.

Prendre connaissance de la procédure de gestion des commotions cérébrales.

# DÉROULEMENT DE LA SESSION

- 7 semaines du 4 avril au 1er juin pour tous les sites (*Arpidrome, Rochebelle, Cimes*)
- Pause de cours : 18-19-20 avril 2025 et 17-18 mai 2025
- Semaine de reprise de cours si nécessaire : Du 26 mai au 8 juin
- Code de couleurs et animaux : envoi courriel avant le début de la session pour vous informer dans quel groupe est votre enfant. À votre arrivée, repérer la couleur ou l'animal qui correspond au groupe de votre enfant. Les effets personnels peuvent être déposés à cet endroit et l'entraîneur vous y rejoindra pour le début du cours.
- Début de cours : veuillez attendre que l'entraîneur soit entré dans le gymnase avec le groupe de votre enfant avant de quitter.
- Mon enfant pleure, puis-je l'accompagner dans le gymnase : les parents ne sont pas autorisés dans les gymnases (exception cours parents-enfants 18-36 mois). Le superviseur accompagnera l'enfant pour la transition.
- Fin du cours : l'entraîneur va reconduire l'enfant à sa couleur/animal pour s'assurer qu'un parent est présent pour l'accueillir.
- La gymnastique se pratique principalement pieds nus, mais il est possible de garder ses bas. Pour le trampoline, le port des bas est obligatoire.
- Vêtements confortables, près du corps (short, cuissard, leggings, camisole, maillot). PAS DE JUPETTE DE BALLET





# DÉROULEMENT DE LA SESSION

## Frais de retard – session récréative

- Un parent venant récupérer son enfant plus de 15 minutes après la fin du cours de celui-ci se verra facturé pour ce retard.
- Le parent recevra une facture de frais de retard et celle-ci devra être acquittée dans les (10) dix jours suivant le retour.

Nombre de minutes de retard	Frais
16 à 30 minutes	20\$
31 à 45 minutes	40\$
46 à 60 minutes	60\$
61 minutes et plus	80\$

- Enfant âgé de 10 ans et plus peut quitter seul mais vous devez compléter le formulaire sur le site internet :

<https://activitymessenger.com/p/it60n1J?lang=fr>

- Ou scannez le code QR affiché sur les sites.

**Référence** : Règles de fonctionnement et politiques administratives point 6.6

# DÉROULEMENT DE LA SESSION

## → **Spécification cours parents-enfants 18-36 mois**

- 1 adulte par enfant inscrit (pas de frère, sœur, cousin, ami, etc.) même s'il y a des absents dans le groupe.
- Le groupe suit le parcours indiqué par l'entraîneur.
- Être disposé à suivre votre enfant dans le parcours (exemple : ne pas texter)
- Lorsque l'entraîneur annonce la fin du cours, vous devez sortir du gymnaste avec votre enfant.

## → **Règles de fonctionnement en groupe (priorité à la sécurité et à la pratique la gymnastique)**

- Règles d'écoute établies par l'entraîneur.
- L'entraîneur avise une fois l'enfant qui ne respecte la ou les règles.
- Si un deuxième avertissement est nécessaire, le superviseur intervient avec la possibilité de retirer l'enfant du groupe de 3 à 10 minutes selon son âge.
- Si une troisième intervention est nécessaire, ce sera la fin du cours pour l'enfant et le parent est contacté pour venir le chercher.
- Pour les cours suivants, si les 3 premières étapes doivent être répétées, le parent sera contacté par la coordonnatrice du service aux membres pour trouver une solution durable qui peut aller jusqu'à l'annulation de l'inscription pour le reste de la session.

# DÉROULEMENT DE LA SESSION

- **Raisons des ajustements et changements horaires (mesure exceptionnelle) :**  
disponibilités des ressources humaines et espace dans les palestres.
- Plusieurs de nos entraîneurs sont aussi des athlètes et il y aura un remplaçant lorsqu'il sera en compétition.
- Apporter une gourde.
- Collation sans noix/arachides pour les cours de 2 h 30 et plus (11 ans et +).
- Recrutement secteur compétitif :
  - Auditions par année de naissance selon les besoins à combler dans les groupes. C'est annoncé par infolettre ou courriel, Facebook et site internet.
  - Si recruté après l'audition, période d'essai de 1 mois.
  - Si vous souhaitez que votre enfant soit placé sur la liste de recrutement, veuillez remplir ce formulaire : <https://activitymessenger.com/p/435jSBT?lang=fr>
  - Ou scannez le code QR affiché sur les sites.
  - Vous serez ainsi avisé des auditions lorsque l'année de naissance correspondra aux besoins à combler

# Es-tu prêt à entrer dans la palestre ?

## AVANT D'ENTRER DANS LE GYM J'AI :



**mes chaussettes  
dans les mains**



**les cheveux  
attachés**



**ma bouteille d'eau**



**aucun bijou**



**fait pipi**



**mon sourire !**

The background features abstract geometric shapes in shades of blue and green. On the left, a dark blue shape curves inward. On the right, a light green shape curves outward, overlapping a darker teal shape. The text is centered on a white background.

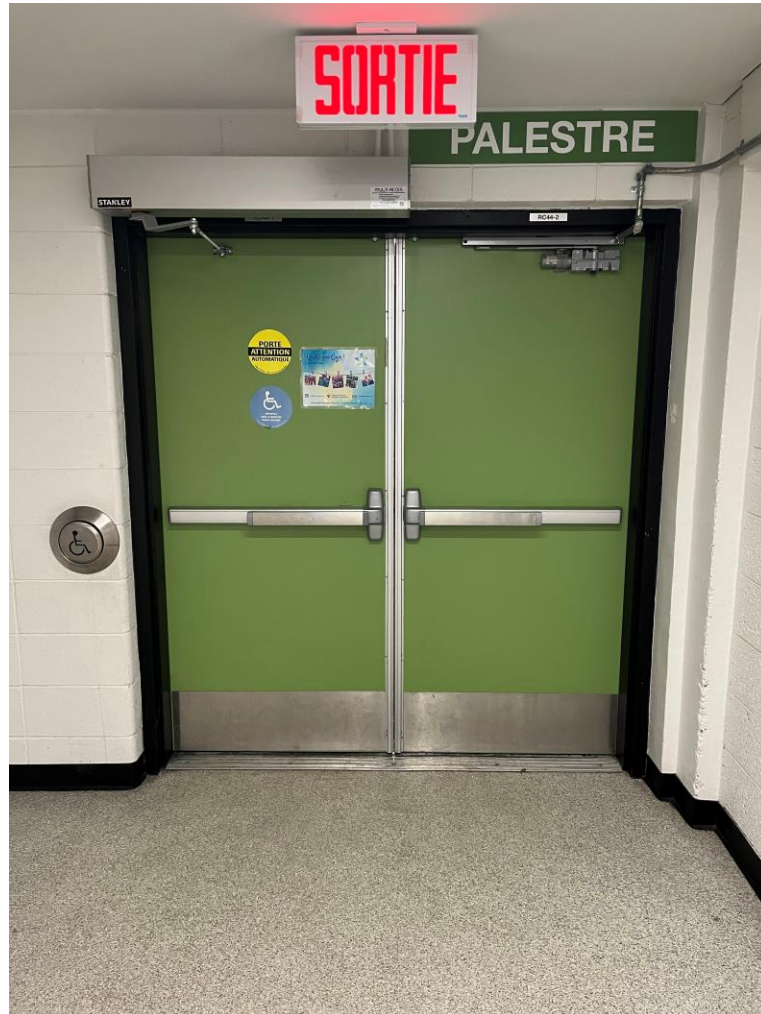
**OÙ DÉPOSER  
MON ENFANT ?**

**ARPI**

Localiser la palestre (arriver par la 79e Rue)  
*Arpidrome de Charlesbourg*



# Entrée de la section de la palestre



# *Entrée de la palestre*

**Couleur ou animal** : vous trouverez une affiche avec la couleur ou l'animal correspondant au groupe de votre enfant. L'entraîneur vous y rejoindra pour le début du cours. Lorsque le cours sera commencé, vous pourrez monter à la mezzanine ou prendre place dans le corridor ou simplement revenir à la fin du cours.





The background features abstract geometric shapes in shades of blue and green. On the left, a dark blue shape curves inward. On the right, a light green shape curves outward, overlapping a darker green textured area. The text is centered in a bold, green, sans-serif font.

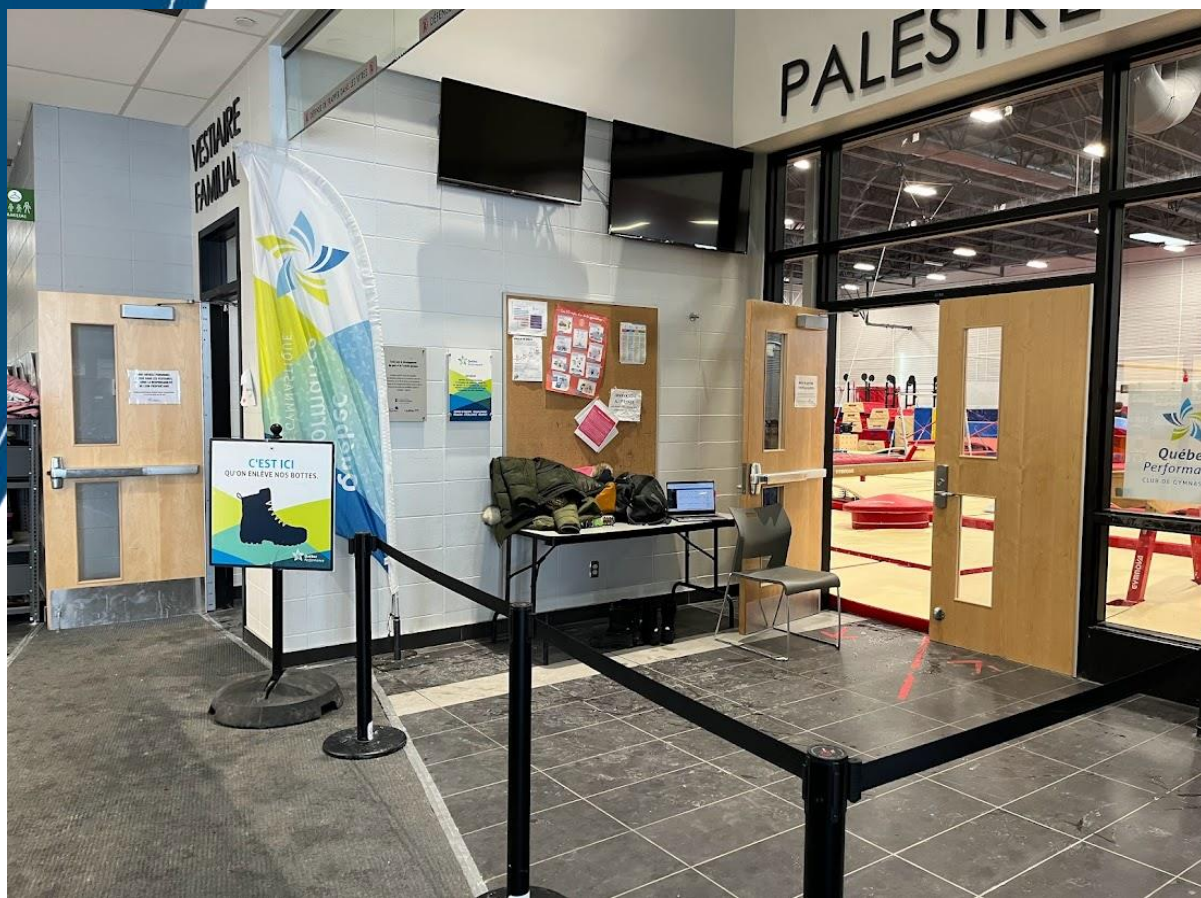
**OÙ DÉPOSER  
MON ENFANT ?  
ROCHEBELLE**

# Entrer dans le complexe

## *Complexe Sportif de Rochebelle - Porte 5*



# Entrée de la palestre



## *Entrée de la palestre*

### **Couleur ou animal :**

vous trouverez une affiche avec la couleur ou l'animal correspondant au groupe de votre enfant. L'entraîneur vous y rejoindra pour le début du cours. Lorsque le cours sera commencé, vous pourrez monter à l'étage.

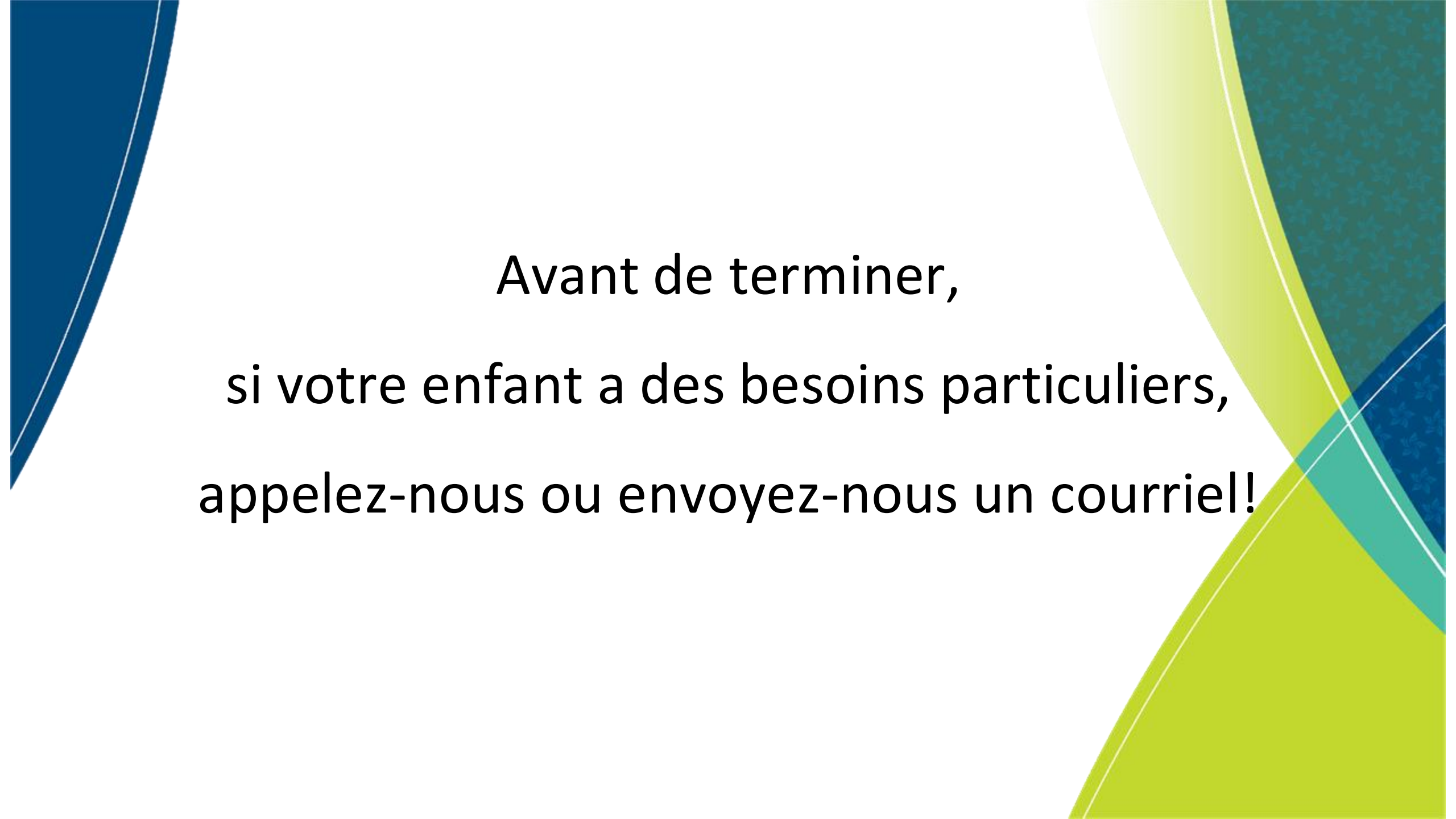
**Les parents ne sont pas tolérés dans le hall d'entrée durant les cours afin de faciliter l'accueil et la circulation des groupes tout au long de la session.**



# OÙ DÉPOSER MON ENFANT ? École des Cimes

- Dirigez-vous à l'entrée du gymnase
- Déposez les effets personnels de votre enfant dans le vestiaire
- L'entraîneur viendra chercher l'enfant pour le début du cours.





Avant de terminer,  
si votre enfant a des besoins particuliers,  
appelez-nous ou envoyez-nous un courriel!

# SERVICE DU CLUB

- Boutique : maillots, gants, tape
- Fête d'enfant
- Location gymnase
- Cours privés
- Groupes
- Secteur pré-compétitif et compétitif

***Votre enfant aimerait devenir assistant-entraîneur ou entraîneur?***

\* À partir de 12 ans

\* Faire parvenir à Mary-Lou Audet [mlaudet@gymqcperfo.com](mailto:mlaudet@gymqcperfo.com) une petite lettre de motivation pour nous dire en quelques mots pourquoi il aimerait faire partie de l'équipe. Important également d'y ajouter ses coordonnées pour le contacter.



# CODE DE VIE

## **Le respect de soi**

- 1- Donner sa présence lors de son arrivée
- 2- Porter des vêtements adéquats, attacher ses cheveux et retirer tous ses bijoux, pas de jupette de ballet

## **Le respect des autres**

- 3- Respecter les autres participants et les entraîneurs
- 4- Rester avec son entraîneur et demander la permission avant de quitter le groupe (fontaine, salle de bains, vestiaires, etc.)
- 5- Ne pas crier
- 6- Marcher en tout temps
- 7- S'arrêter lorsque l'entraîneur mentionne que l'activité est terminée
- 8- Interdiction d'aller sur les appareils sans la surveillance et l'autorisation d'un entraîneur de Québec Performance
- 9- Ne pas apporter d'effets personnels tels que : téléphone cellulaire, iPod, lecteur mp3, jeux vidéo, etc.

# CODE DE VIE

## *Le respect de l'environnement*

- 10- Ne pas détruire, briser ou endommager le matériel
- 11- Ne pas laisser traîner ses déchets ou ses effets personnels
- 12- Ranger ses jeux et son matériel après utilisation
- 13- Aucune chaussure, nourriture et breuvage coloré n'est permis dans le gymnase

***Aucun parent n'est admis à l'intérieur des palestres/gymnases.***



**MERCI  
et  
BONNE SESSION GYMNIQUE !**