

Rencontre parents/coachs

Secteur sport-études et
concentration sportive

12 mai 2026



ORDRE DU JOUR



MEGGHIE OUELLET-SAVARD

Directrice générale

mouelletsavard@gymqcperfo.com

581-981-1496 p.107

- Mot de la direction Générale
- Mot de la coordonnatrice aux finances
- Mot de la direction technique
- Période de questions
- Fin

MOT DE LA DIRECTION

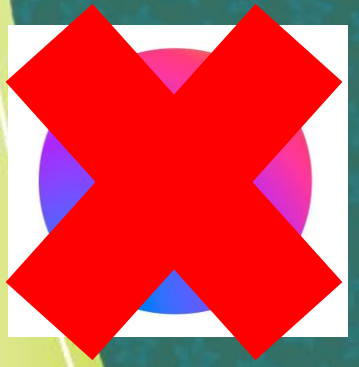
1 - Bienvenue

2 - Objectifs de la rencontre

3 - Communications générales et événements:

- Infolettre mensuelle : *Important de ne pas se désinscrire et d'en prendre connaissance tous les mois.*
- Médias sociaux : Facebook, Instagram (IDENTIFIEZ NOUS!)
- Tempêtes : décision à 10h pour l'entraînement d'après-midi
- Compétitions : les détails seront précisés au courant de l'automne
- Vous êtes responsable de la réservation de votre chambre d'hôtel si besoin en fonction du calendrier en début d'année. Exceptions :
Toutes les événements en délégations
- Site internet <https://gymqcperfo.com/>
- [Politiques et règles de fonctionnement secteur compétitif](#) = VOTRE BIBLE
- [Calendrier gymnique](#)

MOT DE LA DIRECTION



COMMUNICATIONS :

➤ Chaine de communications :

1 = Entraîneurs

2 = Responsable de discipline

3 = Directeur technique

➤ **RÉTROACTION = On maintien**

- Conversations de groupe, le directeur technique et le responsable de discipline seront insérés afin d'appuyer les entraîneurs.
 - Possibilité de conversation en privé avec le directeur technique et/ou l'entraîneur
 - Application
 - Possibilité de mentionner les absences également par la plateforme
- TOUJOURS PASSER PAR LE CLUB POUR TOUTES QUESTIONS LIÉES AUX CAMPS, COMPÉTITIONS, LISTES, ETC.

MOT DE LA DIRECTION



ACTIVITY MESSENGER

- 1-Permet l'envoi de SMS pour les informations de dernières minutes, exemple annulation de cours.
- 2-Permet la diminution de la charge administrative, surtout au récréatif.
- 3-Plateforme plus polyvalente.
- 4-Possibilité d'avoir 2 contacts, vous pouvez écrire à lzanuto@gymqcperfo.com

CARNETS

- 1-Remis par rétroaction environ une fois par 2 mois

ÉCOLES PARTENAIRES VERSUS LE CLUB

- 1-2 identités distinctes, donc si absence, merci d'aviser les deux.
 - 2-Nous sommes partenaires, alors si difficultés scolaires (ambiance, notes, etc.), nous aviser également.
 - 3-Justification absence camp et compétition : nous le faisons, mais uniquement pour les événements qui sont pendant les journées scolaires.
- Absences : on informe l'école selon l'horaire de compétition

MOT DE LA DIRECTION

COMPÉTITIONS : bien lire les bulletins envoyés par Véronique (date limite pour remboursements)

- Compétitions de sélections, parents responsables du transport et de l'hébergement de leur enfant.
- Finalités (Championnat de l'Est (GAF, GAM, STR), Championnat Canadien (tous), selon la situation de l'événement.

Transport : en fonction de l'endroit

Hébergement : cohabitions avec les autres athlètes

Alimentation : Selon le lieu

CAMPS D'ENTRAÎNEMENT:

- Engagement annuel (Horizon, Jeune Élite et Développement)
- Aucun frais d'inscription pour les camps du Québec
- Transport et hébergement en délégation, frais partagé avec les participants
- Doit faire l'ensemble du camp

FOND D'AIDE AUX MEMBRES

Voir information sur le site 2 éditions (15 septembre et 15 mars):

<https://gymqcperfo.com/nos-services/fond-aide-financiere/>

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE : Services aux membres



MARTINE HOUDE
Coordonnatrice aux finances
mhoude@gymqcperfo.com
581-981-1496 p.111



ANNE TREMBLAY
Agent service aux membres
info@gymqcperfo.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

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE :

Direction



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



SYLVAIN GENOIS
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

Présentation de l'équipe

- **Acro : 16 gymnastes**
 - Alexandre Gillis : agillis@gymqcperfo.com (responsable de discipline)
 - Maude Duval-Seyer : maude.ds@hotmail.com
- **Trampoline : 7 trampolinistes**
 - Rachel Drouin-Germain : trampoline@gymqcperfo.com (responsable de discipline)
- **Gymnastique artistique masculine : 13 garçons**
 - Simon Bordeleau : sbordeleau@gymqcperfo.com (Responsable de discipline)
 - Olivier Côté : oliviercote11@gmail.com
- **Gymnastique artistique féminine : 37 filles**
 - Sylvain Genois : sgenois@gymqcperfo.com (directeur technique)
 - Carl-Emmanuel Tremblay : catremblay@gymqcperfo.com
 - Julie Bourassa : jbouassa@gymqcperfo.com (responsable GAF CR et provincial de soir)
 - Émilie Tessier : etessier@gymqcperfo.com (directrice tech. adjointe et responsable défi GAF)
 - Shany Brousse : kdignard@gymqcperfo.com
- **Spécialistes et entraîneur volant :**
 - Justine Urbaniak : justineurbaniak.ju@gmail.com (spécialiste artistique)
 - Pierre-Luc Petit : pl.petit@fittoprove.com (préparateur physique)
 - Élise Lechasseur : eliselechasseur@pcnphysio.com (physiothérapeute)
 - Émilie Chateauvert : emiliechateauvert@casen.ca (travailleuse sociale)

MOT DE LA COORDONNATRICE AUX FINANCES

- 1. Vous recevrez un lien sous peu pour l'inscription (inscription sur 12 mois) :** Possibilité de payer par versements bancaires ou par carte de crédit. Si plus d'un enfant, vous obtiendrez les rabais s'ils sont sur la même facture. Plusieurs factures, contactez la coordonnatrice.
- 2. Paiement échoué :** Frais engendrés de 30\$
- 3. Changement des coordonnées bancaires ou de carte de crédit :** Vous-même dans votre compte Activity Messenger.
- 4. Factures ponctuelles (tape, competitions, etc.) :** Merci de les acquitter lorsque vous recevez le courriel.
- 5. Inscription compétitions :** le mentionner à l'entraîneur, coordonnatrice aux finances 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 medical et l'envoyer par le formulaire.
- 6. Courriel dans Activity Messenger :** Toujours utiliser le même (IMPORTANT).
- 7. Intention de retour et dépôt :** Sondage en novembre, dépôt *non-remboursable (200\$ nous permet de faire les groupes)*

MOT DE LA COORDONNATRICE AUX FINANCES

8. Maillot, singlet, pantalons et survêtement :

- Tous les vêtements sont les mêmes à l'année 2025-2026. Ne pas oublier de les essayer au plus tard en septembre.

9. Règles de fonctionnements faits saillants 2026-2027 :

- Tarification 2026-2027 statuquo pour une 3e année
- Frais de 3% ajouté aux factures dont le club est l'intermédiaire exemple : affiliations, inscriptions aux compétitions et camps, etc.
- Ajustement du frais d'encadrement lors des événements:
 - 10\$ dans la région
 - 20\$ au Québec excluant la région
 - 50\$ au Canada excluant la province de Québec
 - 100\$ à l'extérieur du pays

10. Loi 25 :

AUCUN BILLET PAR COURRIEL!!!! Utilisez le formulaire

MOT DE LA DIRECTION TECHNIQUE

1-Sport-étude versus concentration sportive

- GAF = N6
- STR = P2
- GAM = N3
- Acro = N'existe pas
- 12 ans et plus

2-Calendrier

- Entraînement en lien avec le calendrier gymnique et non pas le calendrier scolaire

3-Catégories

- Évaluation pour changement de catégories (date limite 15 septembre)
- Acro : choix des équipe à la fin de l'été

4-Blessures

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

5-Notes scolaires

- La gymnastique est dans le cursus scolaire: 3 bulletins (différent selon les écoles partenaires)

MOT DE LA DIRECTION TECHNIQUE

6-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)
- Vêtements du club obligatoires (parfois gymqc...)

7-Politiques :

- 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

8-Les services

- Services octroyés par le club = Services de groupes
- Services octroyés par les écoles partenaires et reconnues
- Services esql
- Services par vos propres moyens = services personnels

9-La saison estivale

- Camp animation pour les matinées, sinon arriver maximum 10 minutes avant le début du cours.

10-Spécialisation versus diversité sportive

- Pratique sportive diversifiée : faire attention au niveau de pratique

11-Présence et respect du plan

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

MOT DE LA DIRECTION TECHNIQUE

12-Nombre d'heures et horaire:

- Vous référer au document que vous recevrez pour les horaires.
- Voici un tableau

Groupes	Heures été	Heures année scolaire
GAF et GAM primaire	20h	16h
GAF et GAM secondaire	20h	20h
Acro primaire	20h	14h
Acro secondaire	20h	17,5h
Trampoline	15h	15h
Haute performance GAF	26.5h	24.25h

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 CORRECTION	PEU DE CORRECTION	CORRECTION RETARDÉE	CORRECTION IMMÉDIATE
GRATIFICATION	IMMÉDIATE	IMMÉDIATE	IMMÉDIATE ET RETARDÉE	RETARDÉE

MOT DE LA DIRECTION TECHNIQUE

13-MESURES DISCIPLINAIRES VERSUS VALEURS

AVERTISSEMENT 1	L'enfant et le parent sont informés du comportement inadéquat et des mesures à prendre pour que cela ne se répète plus.
AVERTISSEMENT 2	L'enfant est privé d'assister à son cours et est retenu dans le bureau des entraîneurs. Le parent est avisé le jour même.
AVERTISSEMENT 3	L'enfant est privé d'assister à une semaine d'entraînement. Il doit revenir avec un plan d'action expliquant les changements qu'il doit adopter à la palestre. Le parent est avisé le jour même.
AVERTISSEMENT 4	Si l'enfant ne respecte pas son plan d'action, il se voit alors convoqué avec l'ensemble de la direction et ses parents. Son implication au sein du programme est donc remise en cause.

PARTENAIRE PHYSIO ET TRAVAILLEUSE SOCIALE

1-Clinique de dépistage

- 15 minutes physio
- 30 minutes travailleuse sociale (max. 3 rencontres)
- Assumé par Québec Performance
- Chaque jeudi pour la physio et ½ semaine pour la travailleuse sociale
- Un document vous est remis par l'entremise de votre enfant

2-Clinique mobile

- Chaque jeudi pour la physio et ½ semaine pour la travailleuse sociale
- Un rendez-vous comme à la Clinique
- Frais assumé par le parent
- Appeler à la clinique de Beauport (581-701-8502) pour la physio
- Contacter Émilie pour prendre un rendez-vous : 418-317-6717

3-Tarif préférentiel pour la physiothérapie en clinique

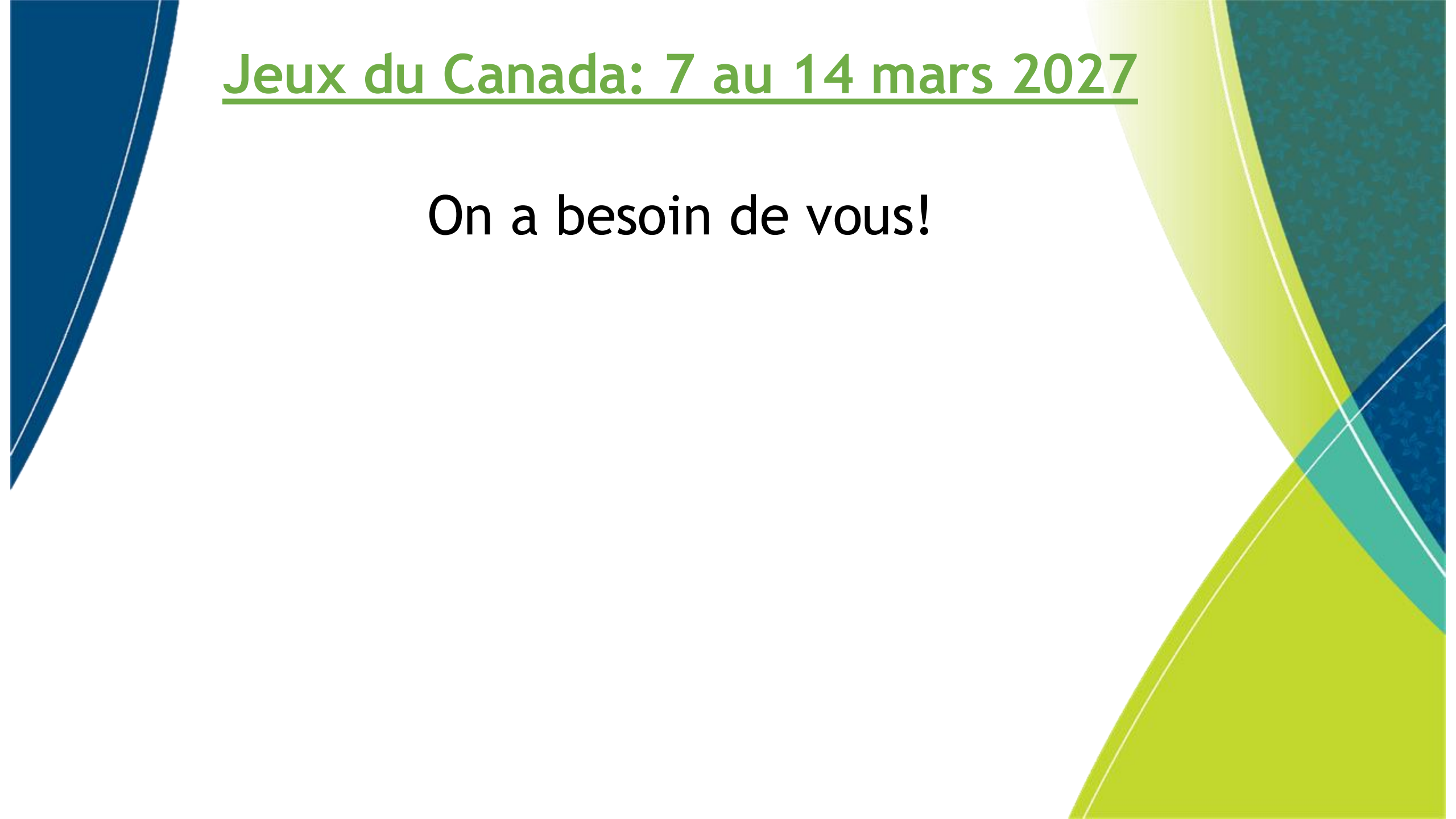
- Dans toutes les cliniques PCN
- Vous devez faire mettre dans votre dossier que vous êtes un membre de Québec Performance

4-Coordonnées des cliniques

- <https://www.pcnphysio.com/>
- www.casen.ca

5-Calendrier

- services physio été : [Calendrier été 2026](#)
- Service avec Émilie Chateauvert TS : <https://gymqcperfo.com/wp-content/uploads/2026/05/Calendrier-TS-Ete26.pdf>

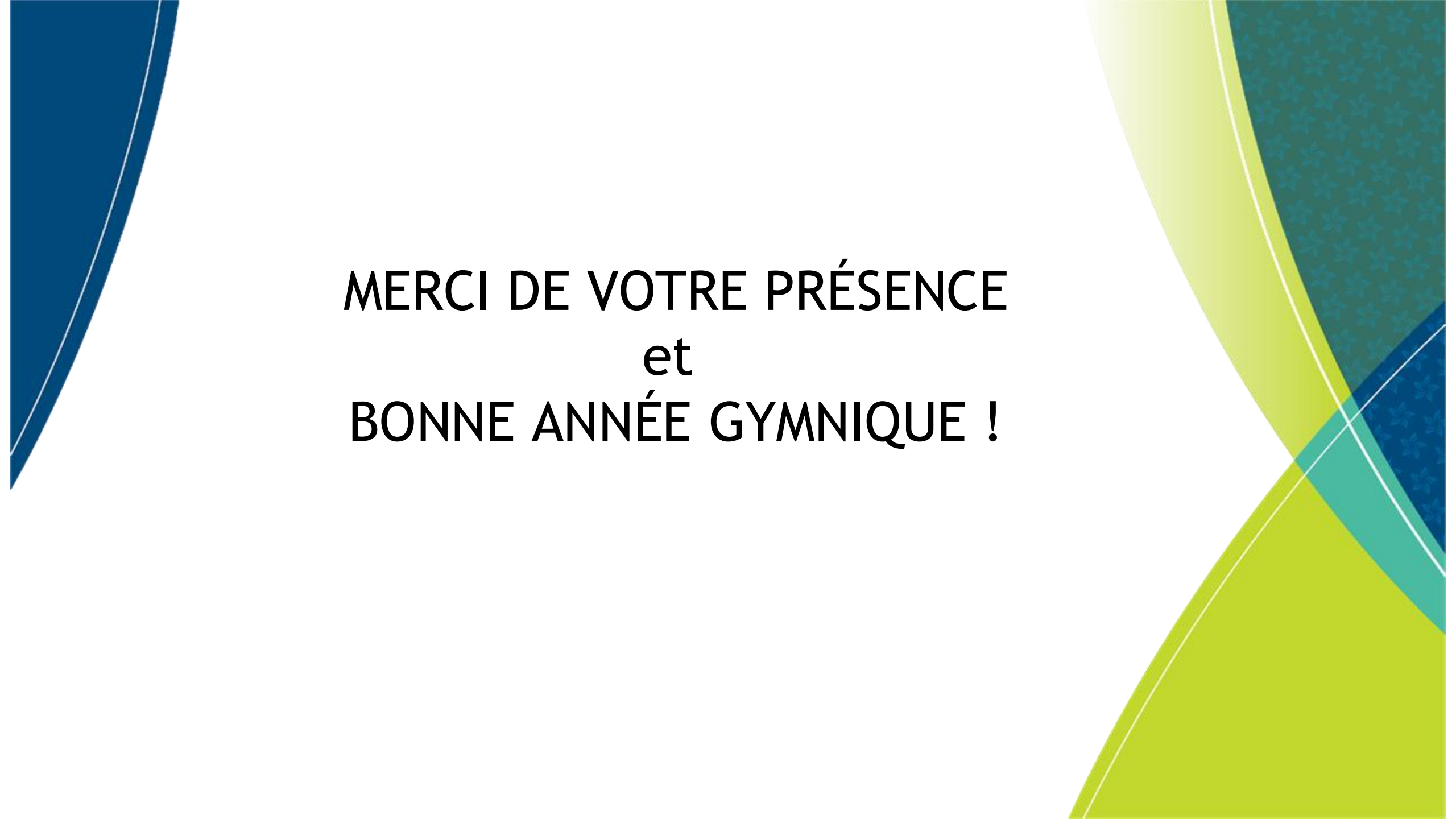


Jeux du Canada: 7 au 14 mars 2027

On a besoin de vous!

Période de questions





MERCI DE VOTRE PRÉSENCE
et
BONNE ANNÉE GYMNIQUE !