



Compétition des Maîtres

fin de semaine 18 au 20 décembre 2026

La gymnastique n'a pas d'âge, ni de limites !



Le club de gymnastique de Québec Performance est heureux de vous inviter à une nouvelle édition de la compétition des Maîtres ! Un rendez-vous sportif où hommes et femmes dès 16 ans se retrouvent pour prouver que la passion de la gym n'a pas de date de péremption.

Ici, on enchaîne les mouvements avec le sourire, on relève les défis avec énergie et on partage surtout de très bons moments. De la technique, du panache, un soupçon d'audace et beaucoup de bonne humeur : tous les ingrédients sont réunis pour une compétition aussi conviviale que spectaculaire 🤸‍♀️ ✨

Parce que la gymnastique n'a pas d'âge, ni de limites !

Lieu de compétition

Arpidrome de Charlesbourg
750, rue de la Sorbonne, RC49
Québec (Québec) G1H 1H1

Date de compétition

Fin de semaine du 18 au 20 décembre 2026
Sortie de l'horaire : 20 novembre 2026

C'est à la sortie de l'horaire que le moment de compétition sera déterminé avec précision. L'horaire sera communiqué à tous les participants par courriel dès sa sortie.

Règlement de la compétition Maîtres

- Bienvenue aux participants **dès 16 ans** !
- Compétition **mixte**, femmes et hommes bienvenus (On vous attend messieurs !)
- Ouvert uniquement aux athlètes qui ne sont inscrits sur aucun circuit de compétition de gymnastique et qui sont **affiliés Maîtres** auprès de la fédération.

Vous aurez la possibilité d'acheter votre affiliation 2026-2027 si vous ne l'avez pas encore sur le formulaire d'inscription à la compétition.

- La **présence d'un entraîneur affilié et formé** suivant le niveau de compétition de l'athlète est **obligatoire**. Vous référer au document Procédures et règlements de Gymnastique Québec.
- Format d'événement avec **5 appareils : barres asymétriques, poutre, sol, saut, trampoline**. Pas de total des appareils car les niveaux compétitionnés peuvent être différents selon l'engin. **Il n'est pas obligatoire de compétitionner sur tous les appareils.**
- Les catégories de compétition sont à partir de R3 jusqu'à Simone Biles (on espère qu'elle est disponible !). Une **catégorie différente peut être choisie pour chaque appareil**, mais une seule catégorie par appareil n'est autorisée. Seul le trampoline ne se compétitionnera qu'aux niveaux régional (R3 à R5).
- Le jugement se fera sur les **notes d'exécution uniquement**. Toutes les **notes de départ seront à 10** qu'importe la catégorie. Le mini-trampoline est autorisé au saut.
- La compilation (remise des récompenses) se fera par appareil, par catégorie. Le nombre de personnes recevant une médaille/ruban est le même que pour les compétitions régionales GAF comme déterminé par Gymnastique Québec.
- Un système de coupons sera attribué aux participants suivant leur âge. Parce qu'être plus âgé doit bien apporter des avantages, chaque individu de plus de 25 ans se verra remettre un ou plusieurs coupons pour les juges "ferment les yeux" sur une chute, une assistance manuelle, 2 élans supplémentaires aux barres ou une violation de l'équipement.

Musiques

- Une **musique de sol est possible mais non obligatoire**. Que vous passiez sur votre musique pop préférée, du métal, un concerto de Mozart ou encore le silence complet, tout est accepté ! Les **musiques avec paroles sont donc acceptées**.
- Envoyer la musique à l'avance à l'adresse courriel lzanuto@gymqcperfo.com ou lors de l'inscription sur le formulaire. Important de nommer le fichier suivant ce modèle : *Nom_Prénom_Master*. Les fichiers audios doivent être en format MP3.

Inscription et production de l'horaire

- **Date limite d'inscription : 11 novembre 2026**
- Frais d'inscription Maître :
 - 77,90\$ pour l'inscription à la compétition
 - (Si vous n'êtes pas déjà affilié) 86\$ d'affiliation à Gymnastique Québec

- Frais de retard :
 - Inscription tardive après la date limite d'inscription : 10\$ par athlète
 - Inscription tardive après la sortie de l'horaire : 20\$ par athlète
- **Inscription et paiement : [formulaire en ligne à compléter](#)**
- Paiement par carte de crédit ou prélèvement bancaire

Demande de remboursement

- Si votre demande de remboursement est faite avant la date limite d'inscription, aucun justificatif ne sera demandé et vous serez remboursé entièrement sur demande par courriel à lzanuto@gymqcperfo.com.
- Pour obtenir un remboursement après la date limite d'inscription, l'athlète doit envoyer à Québec Performance une demande accompagnée des **pièces justificatives** motivant les raisons de cette demande de remboursement. [Pour cela compléter le formulaire en ligne.](#)
- Aucun remboursement ne sera accordé si les pièces justificatives ne sont pas déposées dans un délai de **24 heures avant le début** des compétitions.
- Pour être acceptée, toute demande de remboursement devra obligatoirement être accompagnée d'un papier médical décrivant la nature de la blessure justifiant le retrait de la compétition. Les pièces acceptées sont les suivantes :
 - Un certificat médical provenant d'un médecin ;
 - Une attestation de blessure provenant d'un physiothérapeute membre de l'Ordre des Physiothérapeutes ;
 - Une attestation de blessure provenant d'un thérapeute du sport membre de l'Association Canadienne des Thérapeutes du Sport.
- Aucun remboursement ne sera accordé si les pièces justificatives sont datées de plus de 7 jours.

Physiothérapie

Un **service de physiothérapie sera présent sur place** lors de la compétition. Des professionnels seront là pour veiller sur vous !

Stationnement

Le stationnement se fait gratuitement, directement à l'Arpîdrome de Charlesbourg.

