

CAMP JEUNE ÉLITE ET DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL GAF-GAM-STR-ACRO

QUÉBEC PERFORMANCE

9 au 11 octobre 2026

GAF - JEUNE ÉLITE		
VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026		
11:00 - 12:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification collective	Arpidrome
12:30 - 12:45	TOUS: Remise des chandails et Photos du collectif	Arpidrome
12:45 - 16:30	TOUS: Entraînement #1	Arpidrome
17:30 - 19:45	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES	Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026		
12:15 - 13:15	ENTRAÎNEURS: Discussion animée et suivi sur l'atelier de périodisation et planification - GYMQC	Arpidrome
13:30 - 17:30	TOUS: Entraînement #2	Arpidrome
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (facultatif)	Dooly's Sainte-Foy Duplessis
DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026		
8:00 - 12:00	TOUS: Entraînement #3	Arpidrome

GAF - DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL		
VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026		
17:30 - 18:30	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES	Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
19:00 - 20:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification collective	Hôtel Plaza Québec (Salle Haendel)
SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026		
8:00 - 12:00	TOUS: Entraînement #1 - Collectif PROVINCIAL	Rochebelle
12:15 - 13:45	ENTRAÎNEURS: Atelier - Vers une pédagogie de l'accomplissement - ÉRIC CORDIER	Rochebelle
14:00 - 18:00	TOUS: Entraînement #1 - Collectif DÉFI	Rochebelle
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (facultatif)	Dooly's Sainte-Foy Duplessis
DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026		
8:00 - 12:00	TOUS: Entraînement #2 - Collectif PROVINCIAL	Rochebelle
12:30 - 13:15	ENTRAÎNEURS: Atelier théorique sur les techniques de course lors d'une approche - ARIANE JEUDY	Rochebelle
13:30 - 17:30	TOUS: Entraînement #2 - Collectif DÉFI	Rochebelle

CAMP JEUNE ÉLITE ET DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL GAF-GAM-STR-ACRO
QUÉBEC PERFORMANCE
9 au 11 octobre 2026

GAM - JEUNE ÉLITE		
VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026		
11:00 - 12:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification collective	Arpidrome
12:30 - 12:45	TOUS: Remise des chandails et Photos du collectif	Arpidrome
12:45 - 16:30	TOUS: Entraînement #1	Arpidrome
17:30 - 19:45	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES	Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026		
12:15 - 13:15	ENTRAÎNEURS: Discussion animée et suivi sur l'atelier de périodisation et planification - GYMQC	Arpidrome
13:30 - 17:30	TOUS: Entraînement #2	Arpidrome
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (facultatif)	Dooly's Sainte-Foy Duplessis
DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026		
13:00 - 17:00	TOUS: Entraînement #3	Arpidrome

GAM - DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL		
VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026		
17:30 - 18:30	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES	Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
19:00 - 20:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification collective	Hôtel Plaza Québec (Salle Haendel)
SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026		
8:00 - 12:00	TOUS: Entraînement #1	Rochebelle
12:15 - 13:45	ENTRAÎNEURS: Atelier - Vers une pédagogie de l'accomplissement - ÉRIC CORDIER	Rochebelle
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (facultatif)	Dooly's Sainte-Foy Duplessis
DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026		
8:00 - 12:00	TOUS: Entraînement #2 - Collectif PROVINCIAL	Rochebelle
12:30 - 13:15	ENTRAÎNEURS: Atelier théorique sur les techniques de course lors d'une approche - ARIANE JEUDY	Rochebelle

CAMP JEUNE ÉLITE ET DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL GAF-GAM-STR-ACRO

QUÉBEC PERFORMANCE

9 au 11 octobre 2026

STR - JEUNE ÉLITE		
VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026		
11:00 - 12:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification collective	Arpidrome
12:30 - 12:45	TOUS: Remise des chandails et Photos du collectif	Arpidrome
12:45 - 16:30	TOUS: Entraînement #1	Arpidrome
17:30 - 19:45	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES	Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026		
8:00 - 12:00	TOUS: Entraînement #2	Arpidrome
12:15 - 13:15	ENTRAÎNEURS: Discussion animée et suivi sur l'atelier de périodisation et planification - GYMQC	Arpidrome
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (<i>facultatif</i>)	Dooly's Sainte-Foy Duplessis
DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026		
8:00 - 12:00	TOUS: Entraînement #3	Arpidrome

STR - DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL		
VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026		
17:30 - 18:30	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES	Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
19:00 - 20:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification collective	Hôtel Plaza Québec (Salle Haendel)
SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026		
12:15 - 13:45	ENTRAÎNEURS: Atelier - Vers une pédagogie de l'accomplissement - ÉRIC CORDIER	Rochebelle
14:00 - 17:00	TOUS: Entraînement #1	Rochebelle
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (<i>facultatif</i>)	Dooly's Sainte-Foy Duplessis
DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026		
12:30 - 13:15	ENTRAÎNEURS: Atelier théorique sur les techniques de course lors d'une approche - ARIANE JEUDY	Rochebelle
13:30 - 16:30	TOUS: Entraînement #2	Rochebelle

CAMP JEUNE ÉLITE ET DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL GAF-GAM-STR-ACRO
QUÉBEC PERFORMANCE
9 au 11 octobre 2026

ACRO - JEUNE ÉLITE		
VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026		
11:00 - 12:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification collective	Arpidrome
12:30 - 12:45	TOUS: Remise des chandails et Photos du collectif	Arpidrome
12:45 - 16:30	TOUS: Entraînement #1	Arpidrome
17:30 - 19:45	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES	Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026		
9:00 - 11:00	TOUS: Entraînement #2 (Partie 1)	Arpidrome
11:00 - 13:00	TOUS: Pause-dîner et Atelier théorique sur la biomécanique - SYLVAIN RAINVILLE	Arpidrome
13:00 - 15:30	TOUS: Entraînement #2 (Partie 2)	Arpidrome
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (facultatif)	Dooly's Sainte-Foy Duplessis
DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026		
11:00 - 12:00	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la préparation physique - LAURIE DENOMMÉE	Arpidrome
12:00 - 13:30	TOUS: Tests physiques pour certaines athlètes ciblées - LAURIE DENOMMÉE	Arpidrome
14:00 - 17:00	TOUS: Entraînement #3	Arpidrome

ACRO - DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL		
VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026		
17:30 - 18:30	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES	Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
19:00 - 20:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification collective	Hôtel Plaza Québec (Salle Haendel)
SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026		
9:00 - 11:00	TOUS: Entraînement #1 (Partie 1)	Arpidrome
11:00 - 13:00	TOUS: Pause-dîner et Atelier théorique sur la biomécanique - SYLVAIN RAINVILLE	Arpidrome
13:00 - 15:30	TOUS: Entraînement #1 (Partie 2)	Arpidrome
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (facultatif)	Dooly's Sainte-Foy Duplessis
DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026		
11:00 - 12:00	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la préparation physique - LAURIE DENOMMÉE	Arpidrome
12:00 - 13:30	TOUS: Tests physiques pour certaines athlètes ciblées - LAURIE DENOMMÉE	Arpidrome
14:00 - 17:00	TOUS: Entraînement #1	Arpidrome



CAMP JEUNE ÉLITE (GAF)
QUÉBEC PERFORMANCE
9-11 octobre 2026



VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026						
11:00 - 12:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification - GYMQC - Arpidrome					
12:30 - 12:45	TOUS: Remise des chandails et Photos du collectif - Arpidrome					
12:45 - 16:30	Entraînement #1 - Arpidrome					
	12:45 - 13:15	13:15 - 14:00	14:00 - 14:45	14:45 - 15:30	15:30 - 16:15	16:15 - 16:30
Groupe A	MOT DE BIENVENUE ET ÉCHAUFFEMENT (avec ACRO) WIMGYM	SOL TOUS	TRAMPOLINE ANTOINE VALLIÈRES	POUTRE TOUS	BARRES DAVID ALTMAYER	EXERCICES PERSONNELS
Groupe B		TRAMPOLINE ANTOINE VALLIÈRES	POUTRE TOUS	BARRES DAVID ALTMAYER	SOL TOUS	
Groupe C		POUTRE TOUS	BARRES DAVID ALTMAYER	SOL TOUS	TRAMPOLINE ANTOINE VALLIÈRES	
Groupe D		BARRES DAVID ALTMAYER	SOL TOUS	TRAMPOLINE ANTOINE VALLIÈRES	POUTRE TOUS	
17:30 - 19:45	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification (Parties 1 et 2) - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES - Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)					

SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026							
12:15 - 13:15	ENTRAÎNEURS: Discussion animée et suivi sur l'atelier de périodisation et planification - <i>GYMQC</i> - Arpidrome						
13:30 - 17:30	Entraînement #2 - Arpidrôme						
	13:30 - 14:00	14:00 - 14:45	14:45 - 15:30	PAUSE 15 MINUTES	15:45 - 16:30	16:30 - 17:15	17:15 - 17:30
	ÉCHAUFFEMENT (avec GAM) <i>DAVID ALTMAYER ET VANESSA TOULOUSE</i>	SAUT (avec GAM-B) <i>THIBAUT EGLINGER</i>	BARRES <i>SYLVAIN GENOIS</i>		POUTRE <i>JOHANNE SOUCY</i>	SOL <i>DAVID ALTMAYER</i>	EXERCICES PERSONNELS
		BARRES <i>SYLVAIN GENOIS</i>	POUTRE <i>JOHANNE SOUCY</i>		SOL (avec GAM-B) <i>DAVID ALTMAYER</i>	SAUT (avec GAM-A) <i>THIBAUT EGLINGER</i>	
		POUTRE <i>JOHANNE SOUCY</i>	SOL (avec GAM-A) <i>DAVID ALTMAYER</i>		SAUT (avec GAM-C) <i>THIBAUT EGLINGER</i>	BARRES <i>SYLVAIN GENOIS</i>	
		SOL (avec GAM-C) <i>DAVID ALTMAYER</i>	SAUT <i>THIBAUT EGLINGER</i>		BARRES <i>SYLVAIN GENOIS</i>	POUTRE <i>JOHANNE SOUCY</i>	
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (<i>facultatif</i>) - Dooly's Sainte-Foy Duplessis - 3291 Ch Ste-Foy 2e étage, Québec, QC G1X 3V2 (dans les Galeries Duplessis)						

DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026							
8:00 - 12:00	Entraînement #3 - Arpidrôme						
	8:00 - 8:30	8:30 - 9:15	9:15 - 10:00	PAUSE 15 MINUTES	10:15 - 11:00	11:00 - 11:45	11:45 - 12:00
Groupe A	ÉCHAUFFEMENT LAVAL EXCELLENCE	BARRES DAVID ALTMAYER	POUTRE JOHANNE SOUCY		ATELIER AVEC OFFICIEL GENEVIÈVE PICARD	TECHNIQUE DE COURSE ARIANE JEUDY	EXERCICES PERSONNELS ET MOT DE LA FIN
Groupe B		POUTRE JOHANNE SOUCY	ATELIER AVEC OFFICIEL GENEVIÈVE PICARD		TECHNIQUE DE COURSE (avec DMT) ARIANE JEUDY	BARRES DAVID ALTMAYER	
Groupe C		ATELIER AVEC OFFICIEL GENEVIÈVE PICARD	TECHNIQUE DE COURSE ARIANE JEUDY		BARRES DAVID ALTMAYER	POUTRE JOHANNE SOUCY	
Groupe D		TECHNIQUE DE COURSE ARIANE JEUDY	BARRES DAVID ALTMAYER		POUTRE JOHANNE SOUCY	ATELIER AVEC OFFICIEL GENEVIÈVE PICARD	

GROUPES CAMP JEUNE ÉLITE (GAF)						
Groupe A						
Wimgym	Ntenta	Sohane		GAF	Novice	Monica Nolet
Wimgym	Cros	Amy Noemie		GAF	Novice	Monica Nolet
Wimgym	Thibeault	Julianne		GAF	Novice / Junior	Monica Nolet
Laval Excellence	Lefebvre	Lya		GAF	Junior / N10	Ryan MacPhail / Alyssa DelCastilho
Laval Excellence	Montminy	Eva		GAF	Junior / N10	Ryan MacPhail / Alyssa DelCastilho
Laval Excellence	Benoit	Paige		GAF	Junior	Ryan MacPhail / Alyssa DelCastilho
Laval Excellence	Feki	Myriam		GAF	Junior	Ryan MacPhail / Alyssa DelCastilho
Groupe B						
Québec Performance	Guimont	Florence		GAF	Novice	Sylvain Genois/Émilie Tessier
Québec Performance	Leprohon	Sofia		GAF	Novice	Sylvain Genois/Émilie Tessier
Québec Performance	Morin	Coralie		GAF	Novice	Sylvain Genois/Émilie Tessier
Québec Performance	Tessier	Mila		GAF	Novice	Sylvain Genois/Émilie Tessier
Québec Performance	Thibault	Julia		GAF	Novice	Sylvain Genois/Émilie Tessier
Gym-Plus	Royer	Maeva		GAF	N9	Megane Clement
Groupe C						
Laval Excellence	Boereau	Eva-Elijah		GAF	Novice	Ryan MacPhail / Cindy Noonan
Laval Excellence	Lapointe	Kelly-Ann		GAF	Novice	Ryan MacPhail / Cindy Noonan
Laval Excellence	Naigre	Maélys		GAF	Junior	Ryan MacPhail / Cindy Noonan
Laval Excellence	Casseus	Lexy-Ann		GAF	Youth 2	Ryan MacPhail / Cindy Noonan
Gymnamic	Turgeon	Magalie		GAF	Novice	Kim Lehouillier
Equilibrix	Rioux	Anna Claude		GAF	Youth 2	Kristina Duford
Groupe D						
Gym-Richelieu	Stafa	Anna		GAF	Youth	Julie Charron/Michel Charron
Gym-Richelieu	Cumatrenco	Anna		GAF	Youth	Julie Charron/Michel Charron
Gym-Richelieu	Angulo-Medina	Alisha		GAF	Youth	Julie Charron/Michel Charron
Gym-Richelieu	Garneau	Mia		GAF	Youth	Julie Charron/Michel Charron
SherGym	Belzile	Madeleine		GAF	Youth	Daphné Plante
Equilibrix	Leblanc	Lexie		GAF	Youth 1	Megan Lemaire
Gymnamic	Blais	Emy		GAF	Youth 1	Rosalie Simard

CONTENU CAMP JEUNE ÉLITE (GAF)	
Entraînement #1	
TRAMPOLINE	ATELIER TECHNIQUE - ANTOINE VALLIÈRES: Construction des repères pour acrobaties supérieures (partie 2)
BARRES	ATELIER TECHNIQUE - DAVID ALTMAYER: Tours proches / Changements de barre haute à barre basse
POUTRE	Complexe au choix / Acrobaties de base / Sortie
SOL	Travail de double salto et +
Entraînement #2	
SAUT (avec GAM)	ATELIER TECHNIQUE - THIBAUT EGLINGER: Tsukahara / Kasamatsu
BARRES	ATELIER TECHNIQUE - SYLVAIN GENOIS: Lâchers / Changements de barre basse à barre haute
POUTRE	ATELIER TECHNIQUE - JOHANNE SOUCY: Complexe de sauts / Série acrobatique
SOL (avec GAM)	ATELIER TECHNIQUE - DAVID ALTMAYER: Combinaisons et éléments avant
Entraînement #3	
TECHNIQUE DE COURSE	ATELIER TECHNIQUE - ARIANE JEUDY: Techniques d'athlétisme pour la course d'approche
BARRES	ATELIER TECHNIQUE - DAVID ALTMAYER: Éléments de valse (soleil 1/2, soleil 1/1, tour proche avec pirouette, etc.) / Sortie
POUTRE	ATELIER TECHNIQUE - JOHANNE SOUCY: Complexe de tours / Acrobaties sans main



CAMP DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL (GAF)
QUÉBEC PERFORMANCE
9-11 octobre 2026



VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026

17:30 - 18:30	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification (Partie 1) - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÈNES - Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
19:00 - 20:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification - GymQc - Hôtel Plaza Québec (Salle Haendel)

SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026

Entraînement #1 - Collectif PROVINCIAL - Rochebelle							
8:00 - 12:00	8:00 - 8:30	8:30 - 9:15	9:15 - 10:00	PAUSE 15 MINUTES	10:15 - 11:00	11:00 - 11:45	11:45 - 12:00
Groupe A	ÉCHAUFFEMENT QUÉBEC PERFORMANCE	SAUT WIMGYM/ZÉNITH	BARRES JULIE CHARRON		POUTRE ALYSSA DEL CASTILLO	SOL BLEU RYAN MACPHAIL	EXERCICES PERSONNELS
Groupe B		BARRES JULIE CHARRON	POUTRE ALYSSA DEL CASTILLO		SOL BLEU RYAN MACPHAIL	SAUT HOPLA/UNIGYM	
Groupe C		POUTRE ALYSSA DEL CASTILLO	SOL BLEU RYAN MACPHAIL		SAUT IONYX/ENVOL	BARRES JULIE CHARRON	
Groupe D		SOL BLEU RYAN MACPHAIL	SAUT GYMNAMIC/GYMNIGAN		BARRES JULIE CHARRON	POUTRE ALYSSA DEL CASTILLO	
ENTRAÎNEURS: Atelier - Vers une pédagogie de l'accomplissement - ÉRIC CORDIER - Rochebelle							
Entraînement #1 - Collectif DÉFI - Rochebelle							
14:00 - 18:00	14:00 - 14:30	14:30 - 15:15	15:15 - 16:00	PAUSE 15 MINUTES	16:15 - 17:00	17:00 - 17:45	17:45 - 18:00
Groupe A	ÉCHAUFFEMENT GYM-TRM	TRAMPO ANTOINE VALLIÈRES	BARRES BOIS-FRANCS/UNIGYM		POUTRE WIMGYM/EXCEL GYM	SOL BLEU BOIS-FRANCS/EXCEL GYM	EXERCICES PERSONNELS
Groupe B		BARRES HIRONDELLES/ENVOL	POUTRE GYMNASKA-VOLT./QC PERFO		SOL BLEU ENVOL/QC PERFO	TRAMPO ANTOINE VALLIÈRES	
Groupe C		POUTRE IONYX/VIAGYM	SOL BLEU ZÉNITH/DYNAMIX		TRAMPO ANTOINE VALLIÈRES	BARRES IONYX/DYNAMIX	
Groupe D		SOL BLEU LAVAL EX./ÉQUILIBRIX	TRAMPO ANTOINE VALLIÈRES		BARRES FLIPGYM/LAVAL EX.	POUTRE GYM TRM/ÉQUILIBRIX	
ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (facultatif) - Dooly's Sainte-Foy Duplessis - 3291 Ch Ste-Foy 2e étage, Québec, QC G1X 3V2 (dans les Galeries Duplessis)							

DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026

8:00 - 12:00	Entraînement #2 - Collectif PROVINCIAL - Rochebelle						
	8:00 - 8:30	8:30 - 9:15	9:15 - 10:00	PAUSE 15 MINUTES	10:15 - 11:00	11:00 - 11:45	11:45 - 12:00
Groupe A	ÉCHAUFFEMENT ÉQUILIBRIX	POUTRE EXCEL GYM/QC PERFO	SOL ROUGE GYM-RICHELIEU/ZÉNITH		TRAMPO ANTOINE VALLIÈRES	BARRES WIMGYM/QC PERFO	EXERCICES PERSONNELS ET MOT DE LA FIN
Groupe B		SOL ROUGE ZÉNITH/EXCEL GYM	TRAMPO ANTOINE VALLIÈRES		BARRES ÉQUILIBRIX/HOPLA	POUTRE UNIGYM/EXCEL GYM	
Groupe C		TRAMPO ANTOINE VALLIÈRES	BARRES CAMPIAGILE/RÉFLEXES		POUTRE RÉFLEXES/ENVOL	SOL ROUGE IONYX/CAMPIAGILE	
Groupe D		BARRES LAVAL EXCELLENCE/GADBOIS	POUTRE GYMNAMIC/LAVAL EXCELLENCE		SOL ROUGE GYMNIGAN/GADBOIS	TRAMPO ANTOINE VALLIÈRES	
12:30 - 13:15	ENTRAÎNEURS: Atelier théorique sur les techniques de course lors d'une approche - ARIANE JEUDY - Rochebelle						
13:30 - 17:30	Entraînement #2 - Collectif DÉFI - Rochebelle						
	13:30 - 14:00	14:00 - 14:45	14:45 - 15:30	PAUSE 15 MINUTES	15:45 - 16:30	16:30 - 17:15	17:15 - 17:30
Groupe A	ÉCHAUFFEMENT EXCEL GYM	POUTRE ALYSSA DEL CASTILLO	SOL ROUGE WIMGYM/UNIGYM		SAUT RYAN MACPHAIL	BARRES JULIE CHARRON	EXERCICES PERSONNELS ET MOT DE LA FIN
Groupe B		SOL ROUGE GYMNASKA-VOLT./HIRONDELLES	SAUT RYAN MACPHAIL		BARRES JULIE CHARRON	POUTRE ALYSSA DEL CASTILLO	
Groupe C		SAUT RYAN MACPHAIL	BARRES JULIE CHARRON		POUTRE ALYSSA DEL CASTILLO	SOL ROUGE ZÉNITH/VIAGYM	
Groupe D		BARRES JULIE CHARRON	POUTRE ALYSSA DEL CASTILLO		SOL ROUGE FLIPGYM/GYM TRM	SAUT RYAN MACPHAIL	

GROUPES CAMP DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL (GAF) - Collectif DÉFI
Groupe A

Bois-Francis	St-Onge	Rosalie		GAF	DÉFI 6	Frédérique Perreault
Bois-Francis	Labbé	Béatrice		GAF	DÉFI 6	Florence Vézina
Excel Gym	Au	Stacey		GAF	DÉFI 6	Sabrina Pinard
Excel Gym	Baril	Alie		GAF	DÉFI 6	Laurie-Anne Thibodeau
Unigym Gatineau	Bernier	Charlotte		GAF	DÉFI 6	Catherine Beauvais
Unigym Gatineau	Désilets	Anna-Eve		GAF	DÉFI 6	Catherine Beauvais
Wimgym	Ng	Reagan		GAF	DÉFI 5-6	Valérie Lecuyer
Wimgym	MacLean	Reagan		GAF	DÉFI 5-6	Valérie Lecuyer

Groupe B

Gymnaska-Voltigeurs	Carrière Beaucage	Laurianne		GAF	DÉFI 6	Mégane Richard
Gymnaska-Voltigeurs	Brunelle	Liliane		GAF	DÉFI 5	Mégane Champigny
Hirondelles	Phénix	Emma		GAF	DÉFI 5	Rebecca Dion
Hirondelles	Power	Flavie		GAF	DÉFI 5	Estelle Davignon
Envol de Lévis	Patry	Laurence		GAF	DÉFI 5	Médérique Shink
Envol de Lévis	Bergeron	Élisabeth		GAF	DÉFI 5	Médérique Shink
Québec Performance	Bernier	Charlotte		GAF	DÉFI 5	Laurianne Dubé
Québec Performance	Ouellet	Laurence		GAF	DÉFI 5	Laurianne Dubé

Groupe C

Dynamix	Ouimet	Zoé B.		GAF	DÉFI 4-5	Odile Canuel
Dynamix	Robertson Fagnan	Samuelle		GAF	DÉFI 4-5	Odile Canuel
Centre IONYX	Groulx	Charlotte		GAF	DÉFI 4	Noémie Paré
Centre IONYX	Bélanger	Léa-Rose		GAF	DÉFI 5	Noémie Paré
Viagym	Poisson	Eve		GAF	DÉFI 5	Ariane Bernier
Viagym	Maurice	Victoria		GAF	DÉFI 5	Aya Rose Stella
Zénith	Joannette	Rose		GAF	DÉFI 5	Sara Lanthier
Zénith	Gingras	Kylie		GAF	DÉFI 5	Sara Lanthier

Groupe D

Equilibrix	Caissy	Victoria		GAF	DÉFI 4-5	Kristina Duford
Equilibrix	Daigneault	Livia		GAF	DÉFI 4-5	Kristina Duford
Flipgym	Priou-Dallongeville	Alix		GAF	DÉFI 4-5	Gabryelle Boudreault-Lafortune
Flipgym	Gagnon	Céleste		GAF	DÉFI 4-5	Felicia Beauchamp
GYM TRM	Richard	Anaïs		GAF	DÉFI 4	Jade Loranger
GYM TRM	Lavergne	Ève		GAF	DÉFI 5	Élisabeth Lampron
Laval Excellence	Afif	Sofia		GAF	DÉFI 4	Zoé Cotnoir
Laval Excellence	Casseus	Elyssa		GAF	DÉFI 4	Zoé Cotnoir

GROUPES CAMP DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL (GAF) - Collectif PROVINCIAL						
Groupe A						
Gym-Richelieu	Paraiso	Soelie		GAF	Youth	Julie Charron
Gym-Richelieu	Sauvignac	Laura		GAF	Youth	Julie Charron
Zénith	Clark-Roy	Anna		GAF	N8	Sophie Privé
Québec Performance	Asselin	Marine		GAF	Espoir 1	Shany Brousse
Québec Performance	Miyahouenou	Malia		GAF	Espoir 2	Émilie Tessier
Wimgym	Olenik	Abigail		GAF	N7	Valérie Lecuyer
Wimgym	Gradek	Jasmine		GAF	N6	Valérie Lecuyer
Excel Gym	Senra	Alycia		GAF	N8	Sabrina Pinard
Groupe B						
Unigym Gatineau	Stone	Lucie		GAF	Espoir	Linda Loyer
Unigym Gatineau	Miaffo	Sara		GAF	Espoir	Linda Loyer
Equilibrix	Monette	Mackenzzy		GAF	Espoir	Megan Lemaire
Equilibrix	Guillaume	Leyla		GAF	Youth 1	Megan Lemaire
Excel Gym	Au	Kaley		GAF	N7	Laurie-Anne Thibodeau
Hopla	Lacombe	Victoria		GAF	N7	Roxanne Bilodeau
Hopla	Brisette	Ophélie		GAF	N7	Roxanne Bilodeau
Zénith	Charbonneau	Anastasia		GAF	N6	Sara Lanthier/Emma Ducreux
Groupe C						
Les Réflexes	Vaudolon	Livia		GAF	N7	Stéphane Voisin
Les Réflexes	Lambert	Emma		GAF	N7	Stéphane Voisin
Campiagile	Dumouchel	Livia		GAF	N7	Jorane Brodeur
Campiagile	Poliquin Fordham	Lory		GAF	N7	Mathéa Morneau
Centre IONYX	Laviolette	Sara		GAF	N7	Noémie Paré
Centre IONYX	Mourain	Anabelle		GAF	N7	Noémie Paré
Envol de Lévis	Laberge	Olivia		GAF	N7	Frédérique Hébert
Envol de Lévis	Poulin	Florence		GAF	N7	Frédérique Hébert
Groupe D						
Gadbois	Bouchard	Maele		GAF	N6	Angèle Labro
Gadbois	Starr	Olivia		GAF	N6	Angèle Labro
Gymnamic	Michaud	Ellie		GAF	N-Intro	Sandrine Lauzier et Lysanne Turcotte
Gymnamic	Bernier	Léa-Rose		GAF	N-Intro	Sandrine Lauzier et Lysanne Turcotte
Gymnigan	Desmarais	Rose		GAF	N6	Annik Rousseau
Gymnigan	Halmäi	Audrey		GAF	N6	Annik Rousseau
Laval Excellence	Fortin	Delphine		GAF	N6	Yasmina Meddour
Laval Excellence	Moreira Grey	Ingrid		GAF	N6	Yasmina Meddour

CONTENU CAMP DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL (GAF) - COLLECTIF DÉFI	
Entraînement #1	
TRAMPOLINE	ATELIER TECHNIQUE - ANTOINE VALLIÈRES: Construction des repères pour acrobaties supérieures (partie 2)
BARRES	Complexe de valse au sol / Travail de soleils et lunes / Sorties
POUTRE	Complexe gymnique / Acrobaties de base / Tours
SOL	Travail acrobatique arrière: Salto arrière (vers tendu), 1/2 vrille et +
Entraînement #2	
SAUT	ATELIER TECHNIQUE - RYAN MACPHAIL: Travail de Yurchenko: Base et +
BARRES	ATELIER TECHNIQUE - JULIE CHARRON: Complexe de bascule / Travail de tours proches
POUTRE	ATELIER TECHNIQUE - ALYSSA DEL CASTILLO: Complexe acrobatique / Série acrobatique / Sortie
SOL	Travail acrobatique avant: Saut de mains / Salto avant (en série) / Vrille avant, etc.
CONTENU CAMP DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL (GAF) - COLLECTIF PROVINCIAL	
Entraînement #1	
SAUT	Travail de Yurchenko: Base et +
BARRES	ATELIER TECHNIQUE - JULIE CHARRON: Complexe de valse au sol / Grands tours: Soleils et lunes avec 1/2 / Sorties
POUTRE	ATELIER TECHNIQUE - ALYSSA DEL CASTILLO: Complexe gymnique / Acrobaties de base / Tours
SOL	ATELIER TECHNIQUE - RYAN MACPHAIL: Travail acrobatique avant: Construction en série (flic avant, SDM, salto avant, etc.)
Entraînement #2	
TRAMPOLINE	ATELIER TECHNIQUE - ANTOINE VALLIÈRES: Construction des repères pour acrobaties supérieures (partie 2)
BARRES	Complexe de bascule ATR / Travail de tours proches / Soleils et lunes
POUTRE	Complexe acrobatique / Série acrobatique / Sortie
SOL	Travail acrobatique arrière: Construction en série / Vrille et double salto



CAMP JEUNE ÉLITE (GAM)
QUÉBEC PERFORMANCE
9-11 octobre 2026



VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026						
11:00 - 12:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification - GYMQC - Arpidrome					
12:30 - 12:45	TOUS: Remise des chandails et Photos du collectif - Arpidrome					
12:45 - 16:30	Entraînement #1 - Arpidrôme					
	12:45 - 13:15	13:15 - 14:00	14:00 - 14:45	14:45 - 15:30	15:30 - 16:30	
Groupe A	MOT DE BIENVENUE ET ÉCHAUFFEMENT (avec STR) DYNAMIX	SAUT LAVAL EXCELLENCE/UNIGYM	PARALLÈLES THIBAUT EGLINGER	FIXE VANESSA TOULOUSE	BASES ET PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE GAM-ACRO PATRICK BEAUCHAMP	
Groupe B		PARALLÈLES THIBAUT EGLINGER	FIXE VANESSA TOULOUSE	SAUT TOUS		
Groupe C		FIXE VANESSA TOULOUSE	SAUT SHERGYM/GYMNAMIC	PARALLÈLES THIBAUT EGLINGER		
17:30 - 19:45	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification (Parties 1 et 2) - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÈNES - Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)					

SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026						
12:15 - 13:15	ENTRAÎNEURS: Discussion animée et suivi sur l'atelier de périodisation et planification - GYMQC - Arpidrome					
13:30 - 17:30	Entraînement #2 - Arpidrôme					
	13:30 - 14:00	14:00 - 14:45	14:45 - 15:30	PAUSE 15 MINUTES	15:45 - 16:30	16:30 - 17:15
Groupe A	ÉCHAUFFEMENT (avec GAF) DAVID ALTMAYER ET VANESSA TOULOUSE	ANNEAUX VANESSA TOULOUSE	SOL (avec GAF-C) DAVID ALTMAYER		ARÇONS IMAGYM/GYMNAMIC	SAUT (avec GAF-B) THIBAUT EGLINGER
Groupe B		SAUT (avec GAF-A) THIBAUT EGLINGER	ANNEAUX VANESSA TOULOUSE		SOL (avec GAF-B) DAVID ALTMAYER	ARÇONS TOUS
Groupe C		SOL (avec GAF-D) DAVID ALTMAYER	ARÇONS IMAGYM/UNIGYM		SAUT (avec GAF-C) THIBAUT EGLINGER	ANNEAUX VANESSA TOULOUSE
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (facultatif) - Dooly's Sainte-Foy Duplessis - 3291 Ch Ste-Foy 2e étage, Québec, QC G1X 3V2 (dans les Galeries Duplessis)					

DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026						
13:00 - 17:00	Entraînement #3 - Arpidrôme					
	13:00 - 13:30	13:30 - 14:15	14:15 - 15:00	PAUSE 15 MINUTES	15:15 - 16:00	16:00 - 16:45
Groupe A	ÉCHAUFFEMENT THIBAUT EGLINGER	ARÇONS THIBAUT EGLINGER	TRAMPOLINE ANTOINE VALLIÈRES		PARALLÈLES TOUS	TECHNIQUE DE COURSE ARIANE JEUDY
Groupe B		TRAMPOLINE ANTOINE VALLIÈRES	PARALLÈLES TOUS		TECHNIQUE DE COURSE ARIANE JEUDY	ARÇONS THIBAUT EGLINGER
Groupe C		PARALLÈLES TOUS	TECHNIQUE DE COURSE ARIANE JEUDY		ARÇONS THIBAUT EGLINGER	TRAMPOLINE ANTOINE VALLIÈRES

GROUPES CAMP JEUNE ÉLITE (GAM)						
Groupe A						
Gymnamic	Castillo	Noah		GAM	Novice	Napoléon Côté
Gymnamic	Godbout	Zack		GAM	Novice	Napoléon Côté
Unigym	Cyr	Gabriel		GAM	Junior	Juan Orjuela
Imagym	Drolet	Jacob		GAM	Novice	Victor Cardoso Rosa
Laval Excellence	Tremblay	Félix		GAM	Novice	Brice Bernard
Laval Excellence	Alaabouch	Malek		GAM	N4	Brice Bernard
Laval Excellence	Douillet	Jean-Mathieu		GAM	N4	Brice Bernard
Laval Excellence	Haber	Leroy		GAM	N4	Brice Bernard
Groupe B						
Québec Performance	Laberge	Louis		GAM	N4	Simon Bordeleau
Québec Performance	Cossette	Joseph		GAM	N4	Simon Bordeleau
Québec Performance	Cossette	Léo		GAM	N3	Simon Bordeleau
Québec Performance	Jenny	Vasco		GAM	N3	Simon Bordeleau
Québec Performance	Thibault	Jérôme		GAM	N3	Simon Bordeleau
Campiagile	Dupuis	Charles Edouard		GAM	N3	Jonathan Tsambasis
Dynamix	Gaudette	Olivier		GAM	N3	Yohann Roualdes
Dynamix	Fournier	Mathias		GAM	N3	Yohann Roualdes
Groupe C						
Gymnamic	Bouchard	William		GAM	N2	Napoléon Côté
Imagym	Moya Drouin	Alexi		GAM	N2	Victor Cardoso Rosa
Imagym	Campos	Samuel		GAM	N2	Victor Cardoso Rosa
Imagym	Labelle	Charlie		GAM	N3	Victor Cardoso Rosa
Imagym	Lafond Ieville	Antony		GAM	N4	Victor Cardoso Rosa
SherGym	Heppell	Charles-Antoine		GAM	N3	Grégory Poulin
Unigym	Parent	Miko		GAM	N2	Juan Orjuela

CONTENU CAMP JEUNE ÉLITE (GAM)	
Entraînement #1	
SAUT	Saut de main salto avant +
BARRES PARALLÈLES	ATELIER TECHNIQUE - THIBAUT EGLINGER: Famille Moy / Éléments en appui
FIXE	ATELIER TECHNIQUE - VANESSA TOULOUSE: Endo et Stalder / Préparation lâcher (Tkatchev)
Entraînement #2	
SOL (avec GAF)	ATELIER TECHNIQUE - DAVID ALTMAYER: Combinaisons et éléments avant
ARÇONS	Flop / Russe
ANNEAUX	ATELIER TECHNIQUE - VANESSA TOULOUSE: Sortie / Descente de soleil et de lune +
SAUT (avec GAF)	ATELIER TECHNIQUE - THIBAUT EGLINGER: Tsukahara / Kasamatsu
Entraînement #3	
ARÇONS	ATELIER TECHNIQUE - THIBAUT EGLINGER: Transports appui facial et dorsal / Ciseaux
TRAMPOLINE	ATELIER TECHNIQUE - ANTOINE VALLIÈRES: Construction des repères pour acrobaties supérieures (partie 2)
BARRES PARALLÈLES	Peach / Sortie
TECHNIQUE DE COURSE	ATELIER TECHNIQUE - ARIANE JEUDY: Techniques d'athlétisme pour la course d'approche



17:30 - 18:30	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification (Partie 1) - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES - Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
19:00 - 20:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification - GymQc - Hôtel Plaza Québec (Salle Haendel)

DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026							
8:00 - 12:00	Entraînement #2 - Rochebelle						
	8:00 - 8:30	8:30 - 9:15	9:15 - 10:00	PAUSE 15 MINUTES	10:15 - 11:00	11:00 - 11:45	11:45 - 12:00
Groupe A	ÉCHAUFFEMENT THIBAUT EGLINGER	SOL BLEU TOUS	ANNEAUX YOHANN ROUALDES		SAUT THIBAUT EGLINGER	PARALLÈLES VANESSA TOULOUSE	EXERCICES PERSONNELS
Groupe B		ANNEAUX YOHANN ROUALDES	SAUT THIBAUT EGLINGER		PARALLÈLES VANESSA TOULOUSE		
Groupe C		SAUT THIBAUT EGLINGER	PARALLÈLES VANESSA TOULOUSE		SOL BLEU TOUS	ANNEAUX YOHANN ROUALDES	
12:30 - 13:15	ENTRAÎNEURS: Atelier théorique sur les techniques de course lors d'une approche - ARIANE JEUDY - Rochebelle						

GROUPES CAMP DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL (GAM)

Groupe A

Campiagile	Page	Alek		GAM	N2	Jonathan Tsambasis
Dynamix	Doucet	Emile		GAM	N2	Cristiano Vaillancourt DaSilva
Dynamix	Molovata	Leo		GAM	N2	Cristiano Vaillancourt DaSilva
Megagym	Guilbault	Léo		GAM	N1	Anie Parmentier
Megagym	Leclercq	Xavier		GAM	N1	Anie Parmentier
Megagym	Zerecero	Matteo		GAM	N1	Anie Parmentier
Megagym	William	Laporte		GAM	N1	Anie Parmentier

Groupe B

Gymnika	joseph pouliot	Noah		GAM	N2	Raphael Madore
Gymnika	Mongeon	félix		GAM	N2	Raphael Madore
Imagym	Brisebois	Cameron		GAM	N2	Victor Cardoso Rosa
Imagym	Gagnon	Charles		GAM	N2	Victor Cardoso Rosa
Imagym	Bouchard-Tcheconi	Mannix		GAM	N2	Victor Cardoso Rosa
Imagym	Umanet	Yaroslava		GAM	N2	Victor Cardoso Rosa
Unigym Gatineau	Nozawa	Hayaaki		GAM	N2	Xavier Lafrenière
Unigym Gatineau	Rzhechyskyi	Ian		GAM	N2	Xavier Lafrenière

Groupe C

Québec Performance	Morin	Mathéo		GAM	N3	Gabriel Arsenault
Québec Performance	Bérubé	Vincent		GAM	N2	Gabriel Arsenault
SherGym	Tran-Roy	Joey		GAM	N2	Grégory Poulin
SherGym	Nguyen	Henri		GAM	Défi 2	Grégory Poulin
SherGym	Meyer	Logan		GAM	N2	Grégory Poulin
SherGym	Gulyaev	Michaël		GAM	N2	Grégory Poulin

CONTENU CAMP DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL (GAM)

Entraînement #1

SOL	ATELIER TECHNIQUE - YOHANN ROUALDES: Travail acrobatique avant: Construction en série (flic avant, SDM, salto avant, etc.)
ARÇONS	ATELIER TECHNIQUE - SIMON BORDELEAU: Balancés en appui vers ciseaux / Cercles de base (sans poignée)
TRAMPOLINE	ATELIER TECHNIQUE - ANTOINE VALLIÈRES: Construction des repères pour acrobaties supérieures (partie 2)
FIXE	ATELIER TECHNIQUE - VANESSA TOULOUSE: Soleil / Balancé 1/2 tour et changement direct / Sortie

Entraînement #2

SOL	Travail acrobatique arrière: Construction en série (flic arrière, salto arrière, etc.)
ANNEAUX	ATELIER TECHNIQUE - YOHANN ROUALDES: Équilibres / Balancés et descentes de soleil et lune
SAUT	ATELIER TECHNIQUE - THIBAUT EGLINGER: Tsukahara / Préparation Kasamatsu
BARRES PARALLÈLES	ATELIER TECHNIQUE - VANESSA TOULOUSE: Sortie salto / Bascule / Équilibre valse



CAMP JEUNE ÉLITE (STR)
QUÉBEC PERFORMANCE
9-11 octobre 2026



VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026						
11:00 - 12:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification - GYMQC - Arpidrome					
12:30 - 12:45	TOUS: Remise des chandails et Photos du collectif - Arpidrome					
12:45 - 16:30	Entraînement #1 - Arpidrôme					
	12:45 - 13:15	13:15 - 14:00	14:00 - 14:45	14:45 - 15:30	15:30 - 16:15	16:15 - 16:30
Groupe TRI 1	MOT DE BIENVENUE ET ÉCHAUFFEMENT (avec GAM) DYNAMIX	TRAMPOLINE KARINA KOSKO	TRAMPOLINE KARINA KOSKO	EXPLORATION ET/OU TRAVAIL DMT TOUS	PRÉPARATION PHYSIQUE TOUS	EXERCICES PERSONNELS
Groupe TRI 2			EXPLORATION ET/OU TRAVAIL DMT TOUS	TRAMPOLINE KARINA KOSKO		
Groupe DMT		DOUBLE-MINI TOUS	PRÉPARATION PHYSIQUE OPHÉLIE BERGER/VICTOR CANUEL	TRAMPOLINE KARINA KOSKO	DOUBLE-MINI TOUS	
Groupe TU		TUMBLING OPHÉLIE BERGER/VICTOR CANUEL		TUMBLING OPHÉLIE BERGER/VICTOR CANUEL	TRAMPOLINE KARINA KOSKO	
17:30 - 19:45	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification (Parties 1 et 2) - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES - Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)					

SAMEDI - 11 OCTOBRE 2025							
8:00 - 12:00	Entraînement #2 - Arpidrôme						
	8:00 - 8:30	8:30 - 9:15	9:15 - 10:00	PAUSE 15 MINUTES	10:15 - 11:00	11:00 - 11:45	11:45 - 12:00
Groupe TRI 1	ÉCHAUFFEMENT VIAGYM	TRAMPOLINE ENCASTRÉ TRAMPO INTERCITÉ/DYNAMIX	TRAMPOLINE KARINA KOSKO		PILATES (avec DMT) GENEVIÈVE BLOUIN	TRAMPOLINE KARINA KOSKO	EXERCICES PERSONNELS
Groupe TRI 2		TRAMPOLINE KARINA KOSKO	TRAMPOLINE ENCASTRÉ VIAGYM/VIRTUOSE		TRAMPOLINE KARINA KOSKO	PILATES (avec TU) GENEVIÈVE BLOUIN	
Groupe DMT		DOUBLE-MINI TOUS			PILATES (avec TRI 1) GENEVIÈVE BLOUIN	TRAMPOLINE ENCASTRÉ TOUS	
Groupe TU		TUMBLING OPHÉLIE BERGER/VICTOR CANUEL			TRAMPOLINE ENCASTRÉ OPHÉLIE BERGER/VICTOR CANUEL	PILATES (avec TRI 2) GENEVIÈVE BLOUIN	
12:15 - 13:15	ENTRAÎNEURS: Discussion animée et suivi sur l'atelier de périodisation et planification - GYMQC - Arpidrome						
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (facultatif) - Dooly's Sainte-Foy Duplessis - 3291 Ch Ste-Foy 2e étage, Québec, QC G1X 3V2 (dans les Galeries Duplessis)						

DIMANCHE - 12 OCTOBRE 2025							
8:00 - 12:00	Entraînement #2 - Arpidrôme						
	8:00 - 8:30	8:30 - 9:15	9:15 - 10:00	PAUSE 15 MINUTES	10:15 - 11:00	11:00 - 11:45	11:45 - 12:00
Groupe TRI 1	ÉCHAUFFEMENT VIRTUOSE	TRAMPOLINE TOUS	TRAMPOLINE ENCASTRÉ EXCEL GYM/UNIGYM		TRAMPOLINE PRÉSENCE D'OFFICIELLE - CAMILLE B.	ATELIER THÉORIQUE - OFFICIEL JULIE SAVARD	EXERCICES PERSONNELS ET MOT DE LA FIN
Groupe TRI 2		ATELIER THÉORIQUE - OFFICIEL JULIE SAVARD	TRAMPOLINE VIAGYM/VIRTUOSE		TRAMPOLINE ENCASTRÉ VIAGYM/VIRTUOSE	TRAMPOLINE PRÉSENCE D'OFFICIELLE - CAMILLE B.	
Groupe DMT		DOUBLE-MINI PRÉSENCE D'OFFICIELLE - CAMILLE B.	ATELIER THÉORIQUE - OFFICIEL JULIE SAVARD		TECHNIQUE DE COURSE (avec GAF) ARIANE JEUDY	DOUBLE-MINI TOUS	
Groupe TU		TRAMPOLINE ENCASTRÉ ÉTOILE/HIRONDELLES	TUMBLING PRÉSENCE D'OFFICIELLE - CAMILLE B.		ATELIER THÉORIQUE - OFFICIEL JULIE SAVARD	TUMBLING DYNAMIX/VIAGYM	

GROUPES CAMP JEUNE ÉLITE (STR)						
Groupe TRI 1						
Trampoline Intercité	Marchand	Charlotte		STR - TRI	Junior	France Bouffard
Dynamix	Price-Bellerive	Cullen		STR - TRI	Novice	Antoine Vallières
Dynamix	Bélanger	Samuel		STR - TRI	N5	Sandrine Lesieur
Dynamix	Dochez	Robin		STR - TRI	N5	Antoine Vallières
Excel Gym	Trudel	Rafael		STR - TRI	Novice	Émilie Desjardins
Excel Gym	Ouimet Dorion	Ludovic		STR - TRI	N4	Émilie Desjardins
Excel Gym	Corden	Hugo		STR - TRI	N4	Émilie Desjardins
Unigym	Desjardins	Camille		STR - TRI	N5	Charlotte Vickers
Groupe TRI 2						
Viagym	Schoeb	Justine		STR - TRI	Novice	Marika Girard
Viagym	Boudrias	Béatrice		STR - TRI	N4	Marika Girard
Virtuose	Turcotte	Alizé		STR - TRI	Novice	Éliane Ross
Virtuose	Lemenu	Julien		STR - TRI	Novice	Éliane Ross
Virtuose	Morin	Antoine		STR - TRI	N5	Éliane Ross
Virtuose	Baciu	Andrea		STR - TRI	N4	Éliane Ross
Virtuose	Cartier	Juliette		STR - TRI	N4	Éliane Ross
Virtuose	Cartier	Justin		STR - TRI	N4	Éliane Ross
Groupe DMT						
Dynamix	Samson	Thomas		STR - DMT	N5	Christophe DeCoste-Labelle
Trampoline Intercité	LeBlanc	Gabrielle		STR - DMT	N5	France Bouffard
Viagym	Schoeb	Justine		STR - DMT	Novice	Marie-Ève Roussel
Viagym	Lanteigne	Zac		STR - DMT	N5	Marie-Ève Roussel
Viagym	Benoit	Alyssa		STR - DMT	N5	Marie-Ève Roussel
Groupe TU						
Acrobatique l'Étoile	Chapdelaine	Léo		STR - TU	N4	André Emond
Dynamix	Blain	Lilie		STR - TU	N4	Rafaëlle Gravel
Hirondelles	Pivin	Ollie		STR - TU	N6	Stéphanie Larochelle
Viagym	Beiram	Évita		STR - TU	N6	Amélie Brisebois

CONTENU CAMP JEUNE ÉLITE (STR)		
Entraînement #1		
PRÉPARATION PHYSIQUE	TOUS:	Libre
TRAMPOLINE	TRI - ROTATION 1:	ATELIER TECHNIQUE - KARINA KOSKO: Détails à venir
	TRI - ROTATION 2:	ATELIER TECHNIQUE - KARINA KOSKO: Détails à venir
	DMT:	ATELIER TECHNIQUE - KARINA KOSKO: Détails à venir
	TU:	ATELIER TECHNIQUE - KARINA KOSKO: Blocages arrières et/ou besoins spécifiques
DOUBLE-MINI TRAMPOLINE	ROTATION 1:	Courses et entrées
	ROTATION 2:	Contrôle spotter (face/dos) / Sorties
	TRI:	Libre
TUMBLING	ROTATION 1:	ENTRAÎNEMENT AVEC AMBASSADEURS - OPHÉLIE BERGER ET VICTOR CANUEL: Travail en série (flics, whips, etc.)
	ROTATION 2:	ENTRAÎNEMENT AVEC AMBASSADEURS - OPHÉLIE BERGER ET VICTOR CANUEL: Travail de double salto (sortie)
Entraînement #2		
TRAMPOLINE	TRI - ROTATION 1:	ATELIER TECHNIQUE - KARINA KOSKO: Détails à venir
	TRI - ROTATION 2:	ATELIER TECHNIQUE - KARINA KOSKO: Détails à venir
TRAMPOLINE ENCASTRÉ	TRI:	Travail de double salto avec vrille +
	DMT:	Travail de double salto avec vrille +
	TU:	ENTRAÎNEMENT AVEC AMBASSADEURS - OPHÉLIE BERGER ET VICTOR CANUEL: Travail de double salto avec vrille +
DOUBLE-MINI TRAMPOLINE	ROTATION 1:	Entrées en double salto / Sorties en double salto (avec ou sans vrille)
TUMBLING	ROTATION 1:	ENTRAÎNEMENT AVEC AMBASSADEURS - OPHÉLIE BERGER ET VICTOR CANUEL: Travail de base (appel, rondade, whip, etc.) + Progression acrobatique des transitions
Entraînement #3		
TRAMPOLINE	TRI - ROTATION 1:	Progression personnelle selon grands thèmes communs
	TRI - ROTATION 2:	PRÉSENCE D'UNE OFFICIELLE: Enchaînements courts axés sur les fins de mouvement
TRAMPOLINE ENCASTRÉ	TRI:	Progression personnelle
	TU:	Progression personnelle
DOUBLE-MINI TRAMPOLINE	ROTATION 1:	PRÉSENCE D'UNE OFFICIELLE: Travail de précision (qualité) des enchaînements et/ou portions
	ROTATION 2:	Objectifs personnels
TUMBLING	ROTATION 1:	PRÉSENCE D'UNE OFFICIELLE: Travail de précision (qualité) des lignes complètes et/ou portions
	ROTATION 2:	Sorties en double salto (avec ou sans vrille)



CAMP DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL (STR)
QUÉBEC PERFORMANCE
9-11 octobre 2026



VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026

17:30 - 18:30	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification (Partie 1) - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÈNES - Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
19:00 - 20:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification - GymQc - Hôtel Plaza Québec (Salle Haendel)

SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026

12:15 - 13:45	ENTRAÎNEURS: Atelier - Vers une pédagogie de l'accomplissement - ÉRIC CORDIER - Rochebelle						
14:00 - 17:00	Entraînement #1 - Rochebelle						
	14:00 - 14:30	14:30 - 15:00	15:00 - 15:30	PAUSE 15 MINUTES	15:45 - 16:15	16:15 - 16:45	16:45 - 17:00
Groupe TRI 1	ÉCHAUFFEMENT ZÉNITH	TRAMPOLINE CAMILLE BÉRUBÉ	DOUBLE-MINI OU PRÉP. PHYSIQUE TOUS		TRAMPOLINE CAMILLE BÉRUBÉ	PILATES GENEVIÈVE BLOUIN	EXERCICES PERSONNELS
Groupe TRI 2		PILATES GENEVIÈVE BLOUIN	TRAMPOLINE CAMILLE BÉRUBÉ		DOUBLE-MINI OU PRÉP. PHYSIQUE TOUS	TRAMPOLINE CAMILLE BÉRUBÉ	
Groupe DMT		DOUBLE-MINI TOUS	PILATES GENEVIÈVE BLOUIN		PRÉPARATION PHYSIQUE TOUS	DOUBLE-MINI TOUS	
Groupe TU		TUMBLING OPHÉLIE BERGER/VICTOR CANUEL	PRÉPARATION PHYSIQUE OPHÉLIE BERGER/VICTOR CANUEL		PILATES GENEVIÈVE BLOUIN	TUMBLING OPHÉLIE BERGER/VICTOR CANUEL	
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (facultatif) - Dooly's Sainte-Foy Duplessis - 3291 Ch Ste-Foy 2e étage, Québec, QC G1X 3V2 (dans les Galeries Duplessis)						

DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026

12:30 - 13:15	ENTRAÎNEURS: Atelier théorique sur les techniques de course lors d'une approche - ARIANE JEUDY - Rochebelle						
13:30 - 16:30	Entraînement #2 - Rochebelle						
	13:30 - 14:00	14:00 - 14:30	14:30 - 15:00	PAUSE 15 MINUTES	15:15 - 15:45	15:45 - 16:15	16:15 - 16:30
Groupe TRI 1	ÉCHAUFFEMENT EXCEL GYM	ATELIER THÉORIQUE - OFFICIEL JULIE SAVARD	TRAMPOLINE CAMILLE BÉRUBÉ		PRÉPARATION PHYSIQUE TOUS	TRAMPOLINE CAMILLE BÉRUBÉ	EXERCICES PERSONNELS ET MOT DE LA FIN
Groupe TRI 2		TRAMPOLINE CAMILLE BÉRUBÉ	PRÉPARATION PHYSIQUE TOUS		TRAMPOLINE CAMILLE BÉRUBÉ	ATELIER THÉORIQUE - OFFICIEL JULIE SAVARD	
Groupe DMT		DOUBLE-MINI TOUS	TRAMPOLINE ENCASTRÉ TOUS		ATELIER THÉORIQUE - OFFICIEL JULIE SAVARD	DOUBLE-MINI TOUS	
Groupe TU		TUMBLING ÉTOILE/UNIGYM	ATELIER THÉORIQUE - OFFICIEL JULIE SAVARD		TRAMPOLINE ENCASTRÉ TOUS	TUMBLING HÉLIOS/VIRTOUSE/VIAGYM	

GROUPES CAMP DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL (STR)						
Groupe TRI 1						
Dynamix	Brouillette	Eliot		STR - TRI	N2 ou N3	Christophe DeCoste-Labelle
Dynamix	Sigouin	Louis-Philippe		STR - TRI	N2 ou N3	Christophe DeCoste-Labelle
Dynamix	Drolet	Maverick		STR - TRI	N2 ou N3	Christophe DeCoste-Labelle
Dynamix	Buggie	Mackenzie		STR - TRI	N2 ou N3	Sandrine Lesieur
Excel gym	Turcotte	Liam		STR - TRI	N3	Émilie Desjardins
Excel gym	Dégarie	Charlie		STR - TRI	N2	Lee-Anne Roland
Zénith	Drouin	Jeanne		STR - TRI	N1	Amelia Dion
Zénith	Thifault	Naomie		STR - TRI	N2	Amelia Dion
Groupe TRI 2						
Québec Performance	Noël	Camille		STR - TRI	N2	Rachel Drouin-Germain
Québec Performance	Gosselin	Maude		STR - TRI	N1	Anne-Jolie Roy
Québec Performance	Lavoie	Mathieu		STR - TRI	N2	Anne-Jolie Roy
Québec Performance	Watters	Tom		STR - TRI	N2	Rachel Drouin-Germain
Viagym	Stephen	Livia		STR - TRI	N3	Marie-Ève Roussel
Viagym	Lapalme	Raphaëlle		STR - TRI	N3	Marie-Ève Roussel
Viagym	Laurie			STR - TRI	N3	Marie-Ève Roussel
Viagym	Atwill-Morin	Allyson		STR - TRI	N3	Marie-Ève Roussel
Groupe DMT						
Excel gym	Ouellet	Jacob		STR - DMT	N3	Émilie Desjardins
Excel gym	Édouard	Roland		STR - DMT	N4	Émilie Desjardins
Viagym	Cardenas	Eleana		STR - DMT	N2	Marika Girard
Viagym	Boudrias	Noémie		STR - DMT	N2	Marika Girard
Virtuose	Savaria	Florence		STR - DMT	N2	Éliane Ross
Virtuose	Vongsouthi	Liana		STR - DMT	N2	Éliane Ross
Zénith	Drouin	Jeanne		STR - DMT	N1	Amelia Dion
Zénith	Thifault	Naomie		STR - DMT	N2	Amelia Dion
Groupe TU						
Acrobatique l'Étoile	Larocque	Lily-Eve		STR - TU	N2	André Emond
Acrobatique l'Étoile	Favreau	Abbey-Gail		STR - TU	N3	André Emond
Helios	Rooke	Alyzée		STR - TU	N2	Philippe Gagné
Unigym Gatineau	Richard	Gabrielle		STR - TU	N2	Alexandre Rémy
Unigym Gatineau	Chayer	Alizée		STR - TU	N2	Alexandre Rémy
Viagym	Buisson	Olivia		STR - TU	N1	Amélie Brisebois
Viagym	Dumais	Clara		STR - TU	N1	Amélie Brisebois
Virtuose	Godbout	Emma		STR - TU	N2	Éliane Ross
Virtuose	Laperrière	Raphaëlle		STR - TU	N2	Éliane Ross

CONTENU CAMP DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL (STR)		
Entraînement #1		
PRÉPARATION PHYSIQUE	TOUS:	Libre
TRAMPOLINE	TRI - ROTATION 1:	ATELIER TECHNIQUE - CAMILLE BÉRUBÉ : Travail de bases avec variations des hauteurs
	TRI - ROTATION 2:	ATELIER TECHNIQUE - CAMILLE BÉRUBÉ : Prise de hauteur en courts enchaînements
DOUBLE-MINI TRAMPOLINE	DMT - ROTATION 1:	Course, appel et entrées
	DMT - ROTATION 2:	Spotter: Travail sans course pour contrôle (avec blocs spots et/ou avec plus de sauts droits)
TUMBLING	TU - ROTATION 1:	ATELIER TECHNIQUE - OPHÉLIE BERGER ET VICTOR CANUEL: Travail de base (appel, rondade, flic, whip, etc.)
	TU - ROTATION 2:	ATELIER TECHNIQUE - OPHÉLIE BERGER ET VICTOR CANUEL: Travail de sortie (salto avec ou sans vrille)
Entraînement #2		
PRÉPARATION PHYSIQUE	TOUS:	Libre
TRAMPOLINE	TRI - ROTATION 1:	ATELIER TECHNIQUE - CAMILLE BÉRUBÉ : Travail de Ballout et Cody (étapes)
	TRI - ROTATION 2:	ATELIER TECHNIQUE - CAMILLE BÉRUBÉ : Déplacement horizontal
TRAMPOLINE ENCASTRÉ	DTM:	Travail de vrille et/ou de double salto
	TU:	Travail de vrille et/ou de double salto
DOUBLE-MINI TRAMPOLINE	DMT - ROTATION 1:	Sorties
	DMT - ROTATION 2:	Enchaînements
TUMBLING	TU - ROTATION 1:	Travail en séries (flic, whip, etc.)
	TU - ROTATION 2:	Enchaînements complets



CAMP JEUNE ÉLITE (ACRO)
QUÉBEC PERFORMANCE
 9-11 octobre 2026



VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026				
11:00 - 12:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification - GYMQC - Arpidrome			
12:30 - 12:45	TOUS: Remise des chandails et Photos du collectif - Arpidrome			
12:45 - 16:30	Entraînement #1 - Arpidrôme			
	13:00 - 13:30	13:30 - 15:30		15:30 - 16:30
Sol	MOT DE BIENVENUE ET ÉCHAU (avec GAF) WIMGYM	EXPLORATION ARTISTIQUE DES TRANSITIONS QUÉBEC PERFORMANCE	OBJECTIFS ET DÉVELOPPEMENT PERSONNELS QUÉBEC PERFORMANCE	BASES ET PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE GAM-ACRO PATRICK BEAUCHAMP
17:30 - 19:45	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification (Parties 1 et 2) - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES - Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)			

SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026				
9:00 - 11:00	Entraînement #2 (Partie 1) - Arpidrôme			
	9:00 - 9:30	9:30 - 11:00		
Sol	ÉCHAUFFEMENT SYLVAIN RAINVILLE	ATELIER TECHNIQUE - PARTIE 1: DYNAMIQUE ET ÉDUCATIFS SYLVAIN RAINVILLE		
11:00 - 13:00	TOUS: Pause-dîner et Atelier théorique sur la biomécanique - SYLVAIN RAINVILLE - Arpidrôme			
13:00 - 15:30	Entraînement #2 (Partie 2) - Arpidrôme			
	13:00 - 13:30	13:30 - 15:30		
Sol	ÉCHAUFFEMENT SYLVAIN RAINVILLE	ATELIER TECHNIQUE - PARTIE 2: DYNAMIQUE ET ÉDUCATIFS SYLVAIN RAINVILLE		
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (facultatif) - Dooly's Sainte-Foy Duplessis - 3291 Ch Ste-Foy 2e étage, Québec, QC G1X 3V2 (dans les Galeries Duplessis)			

DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026				
11:00 - 12:00	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la Préparation Physique - LAURIE DENOMMÉE - Arpidrome			
12:00 - 13:30	TOUS: Tests physiques pour athlètes ciblées - LAURIE DENOMMÉE - Arpidrome			
14:00 - 17:00	Entraînement #3 - Arpidrôme			
	14:00 - 14:30	14:30 - 16:45		16:45 - 17:00
Sol	ÉCHAUFFEMENT HELIOS	ATELIER TECHNIQUE: ÉQUILIBRE ET STATIQUE KENNETH LINDEMANN <i>*LAURIE DENOMMÉE sera également présente pour une partie de cet entraînement (observation et intervention)</i>		EXERCICES PERSO. ET MOT DE LA FIN

GROUPES CAMP JEUNE ÉLITE (ACRO)						
Groupes						
Québec Performance	Chrétien	Rose-Emma		ACRO	Pré-jeun. 11-16	Maude Duval-Seyer
Québec Performance	Guérin	Amanda		ACRO	Pré-jeun. 11-16	Maude Duval-Seyer
Québec Performance	Légaré	Gabrielle		ACRO	Pré-jeun. 11-16	Maude Duval-Seyer
Québec Performance	Ketat Paquin	Lena		ACRO	Pré-jeun. 11-16	Maude Duval-Seyer
Québec Performance	Ruel	Maély		ACRO	Pré-jeun. 11-16	Maude Duval-Seyer
Québec Performance	Larochelle	Ava-Jolie		ACRO	N8	Alexandre Gillis
Québec Performance	Ruel	Alexia		ACRO	N8	Alexandre Gillis
Québec Performance	Allard	Béatrice		ACRO	N8	Alexandre Gillis
Québec Performance	Blackburn	Naëllie		ACRO	Pré-jeun. 11-16	Alexandre Gillis
Québec Performance	Lapointe	Charlie		ACRO	Pré-jeun. 11-15	Alexandre Gillis
Québec Performance	Shevchenko	Anna		ACRO	Pré-jeun. 11-16	Alexandre Gillis



CAMP DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL (ACRO)
QUÉBEC PERFORMANCE
9-11 octobre 2026



VENDREDI - 9 OCTOBRE 2026

17:30 - 18:30	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la périodisation et la planification (Partie 1) - PÉNÉLOPE PARADIS-DESCHÊNES - Hôtel Plaza Québec (Salle Vivaldi/Wagner)
19:00 - 20:30	ENTRAÎNEURS: Réunion et planification - GymQc - Hôtel Plaza Québec (Salle Haendel)

SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026

SAMEDI - 10 OCTOBRE 2026			
9:00 - 11:00	Entraînement #1 (Partie 1) - Arpidrôme		
	9:00 - 9:30	9:30 - 11:00	
Sol	ÉCHAUFFEMENT SYLVAIN RAINVILLE	ATELIER TECHNIQUE - PARTIE 1: DYNAMIQUE ET ÉDUCATIFS SYLVAIN RAINVILLE	
11:00 - 13:00	TOUS: Pause-dîner et Atelier théorique sur la biomécanique - SYLVAIN RAINVILLE - Arpidrôme		
13:00 - 15:30	Entraînement #1 (Partie 2) - Arpidrôme		
	13:00 - 13:30	13:30 - 15:30	
Sol	ÉCHAUFFEMENT SYLVAIN RAINVILLE	ATELIER TECHNIQUE - PARTIE 2: DYNAMIQUE ET ÉDUCATIFS SYLVAIN RAINVILLE	
20:00	ENTRAÎNEURS: Rassemblement social (facultatif) - Dooly's Sainte-Foy Duplessis - 3291 Ch Ste-Foy 2e étage, Québec, QC G1X 3V2 (dans les Galeries Duplessis)		

DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026

DIMANCHE - 11 OCTOBRE 2026				
11:00 - 12:00	ENTRAÎNEURS: Présentation théorique sur la Préparation Physique - LAURIE DENOMMÉE - Arpidrome			
12:00 - 13:30	TOUS: Tests physiques opur athlètes ciblées - LAURIE DENOMMÉE - Arpidrome			
14:00 - 17:00	Entraînement #2 - Arpidrôme			
	14:00 - 14:30	14:30 - 16:45	16:45 - 17:00	
Sol	ÉCHAUFFEMENT HELIOS	ATELIER TECHNIQUE: ÉQUILIBRE ET STATIQUE KENNETH LINDEMANN		MOT DE LA FIN
		*LAURIE DENOMMÉE sera également présente pour une partie de cet entraînement (observation et intervention)		

GROUPES CAMP DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL (ACRO)

Groupe						
Helios	Berthiaume	Émilie		ACRO	N6	Mélanie Gagnon
Helios	Labonté	Evelyne		ACRO	N6	Mélanie Gagnon
Helios	Bergevin	Thalia		ACRO	N6	Mélanie Gagnon
Helios	Bolduc	Bonnie		ACRO	N7	Mathilde Pouliot
Helios	Archambault	Megane		ACRO	N7	Mathilde Pouliot
Helios	Côté	Magalie		ACRO	N7	Mathilde Pouliot
Helios	David	Clémence		ACRO	N8	Philippe Gagné
Helios	Croteau	Florence		ACRO	N8	Philippe Gagné
Helios	Roch-Rehayem	Justine		ACRO	N8	Philippe Gagné
Hirondelles	Dubuc	Malorie		ACRO	N7	Sophie Jault
Hirondelles	Langlois	Elyssa		ACRO	N7	Sophie Jault
Hirondelles	Brault	Amélia		ACRO	N6	Sophie Jault
Hirondelles	Laroche	Miaroze		ACRO	N6	Sophie Jault
Hirondelles	Bilodeau	Ellyandra		ACRO	N7	Sophie Jault
Hirondelles	Tremblay	Adélianne		ACRO	N7	Sophie Jault
Québec Performance	Turcotte	Léa-Rose		ACRO	N7	Alexandre Gillis
Québec Performance	Deblois	Mélanie		ACRO	N7	Alexandre Gillis
Québec Performance	Tavares	Lilly-France		ACRO	N7	Corélia Gaudreault-Cloutier
Québec Performance	Kasala Gauthier	Sofia		ACRO	N7	Corélia Gaudreault-Cloutier
Québec Performance	Kaddour	Eya		ACRO	N7	Corélia Gaudreault-Cloutier
Québec Performance	Roy	Sara-Kim	ACRO	N7	Rosie Laflamme	
Québec Performance	Nabih	Yasmine	ACRO	N7	Rosie Laflamme	
Québec Performance	Boivin	Charlotte	ACRO	N7	Rosie Laflamme	
Unigym Gatineau	Tremblay	Zoé	ACRO	N7	Alexandre Rémy	
Unigym Gatineau	Chartrer	Jessica	ACRO	N7	Alexandre Rémy	
Unigym Gatineau	Vanse	Celestre	ACRO	N7	Alexandre Rémy	
Unigym Gatineau	Lallier	Loralie	ACRO	N7	Alexandre Rémy	
Unigym Gatineau	Gendron	Éléna	ACRO	N7	Alexandre Rémy	
Unigym Gatineau	Richer	Mathilde	ACRO	N7	Alexandre Rémy	

ARPIDRÔME - Vendredi PM - Entraînement

[illegible]

ARPIDRÔME - Samedi AM - Entraînement																	
Heures (par bonds de <u>15 minutes</u>)	8:00 - 8:15	8:15 - 8:30	8:30 - 8:45	8:45 - 9:00	9:00 - 9:15	9:15 - 9:30	9:30 - 9:45	9:45 - 10:00	10:00 - 10:15	10:15 - 10:30	10:30 - 10:45	10:45 - 11:00	11:00 - 11:15	11:15 - 11:30	11:30 - 11:45	11:45 - 12:00	
Sol 1 - Bleu pâle	ÉCHAU STR									STR (TRI 1 + DMT) - PILATES			STR (TRI 2 + TU) - PILATES				
Sol 2 - Blanc					ÉCHAU ACRO		ACRO										
Saut (dur et fosse)									PAUSE 15 MINUTES								
Poutres																	
Barres asymétriques																	
Double-mini			STR (DMT)														
Tumbling			STR (TU)														
Trampo linéaire																	
Tramos compés			STR (TR 2)			STR (TR 1)				STR (TR 2)			STR (TR 1)				
Barres parallèles																	
Barres fixes																	
Anneaux																	
Arçons																	
Trampo encastré			STR (TR 1)			STR (TR 2)				STR (TU)			STR (DMT)				
Zone de prép. phys.																	
Salle de danse																	

ARPIDRÔME - Samedi PM - Entraînement

Heures (par bonds de <u>15 minutes</u>)	13:30 - 13:45	13:45 - 14:00	14:00 - 14:15	14:15 - 14:30	14:30 - 14:45	14:45 - 15:00	15:00 - 15:15	15:15 - 15:30	15:30 - 15:45	15:45 - 16:00	16:00 - 16:15	16:15 - 16:30	16:30 - 16:45	16:45 - 17:00	17:00 - 17:15	17:15 - 17:30
Sol 1 - Bleu pâle	ÉCHAU GAF-GAM		GAF (D) + GAM (C)			GAF (C) + GAM (A)			PAUSE 15 MINUTES	GAF (B) + GAM (B)			GAF (A)			
Sol 2 - Blanc	ACRO															
Saut (dur et fosse)			GAF (A) + GAM (B)			GAF (D)				GAF (C) + GAM (C)			GAF (B) + GAM (A)			
Poutres			GAF (C)			GAF (B)				GAF (A)			GAF (D)			
Barres asymétriques			GAF (B)			GAF (A)				GAF (D)			GAF (C)			
Double-mini																
Tumbling			GAF (D) + GAM (C)			GAF (C) + GAM (A)				GAF (B) + GAM (B)			GAF (A)			
Trampo linéaire			GAF (D) + GAM (C)			GAF (C) + GAM (A)				GAF (B) + GAM (B)			GAF (A)			
Trampos compés	ACRO															
Barres parallèles																
Barres fixes																
Anneaux			GAM (A)			GAM (B)							GAM (C)			
Arçons						GAM (C)				GAM (A)			GAM (B)			
Trampo encastré	ACRO															
Zone de prép. phys.																
Salle de danse																

ARPIDRÔME - Dimanche AM - Entraînement																
Heures (par bonds de <u>15 minutes</u>)	8:00 - 8:15	8:15 - 8:30	8:30 - 8:45	8:45 - 9:00	9:00 - 9:15	9:15 - 9:30	9:30 - 9:45	9:45 - 10:00	10:00 - 10:15	10:15 - 10:30	10:30 - 10:45	10:45 - 11:00	11:00 - 11:15	11:15 - 11:30	11:30 - 11:45	11:45 - 12:00
Sol 1 - Bleu pâle	ÉCHAU GAF ÉCHAU STR		GAF (C)			GAF (B)			PAUSE 15 MINUTES	GAF (A)			GAF (D)			
Sol 2 - Blanc																
Saut (dur et fosse)			GAF (D)			GAF (C)				GAF (B) + STR (DMT)			GAF (A)			
Poutres			GAF (B)			GAF (A)				GAF (D)			GAF (C)			
Barres asymétriques			GAF (A)			GAF (D)				GAF (C)			GAF (B)			
Double-mini			STR (DMT)							GAF (B) + STR (DMT)			STR (DMT)			
Tumbling						STR (TU)							STR (TU)			
Trampo linéaire																
Trampos compés			STR (TR 1)			STR (TR 2)				STR (TR 1)			STR (TR 2)			
Barres parallèles																
Barres fixes																
Anneaux																
Arçons																
Trampo encastré			STR (TU)			STR (TR 1)				STR (TR 2)						
Zone de prép. phys.																
Salle de danse																

ARPIDRÔME - Dimanche PM - Entraînement

[illegible]

ROCHEBELLE - Samedi AM - Entraînement																	
Heures (par bonds de <u>15 minutes</u>)	8:00 - 8:15	8:15 - 8:30	8:30 - 8:45	8:45 - 9:00	9:00 - 9:15	9:15 - 9:30	9:30 - 9:45	9:45 - 10:00	10:00 - 10:15	10:15 - 10:30	10:30 - 10:45	10:45 - 11:00	11:00 - 11:15	11:15 - 11:30	11:30 - 11:45	11:45 - 12:00	
Sol 1 - Bleu pâle	ÉCHAU GAF		GAF (D)			GAF (C)			PAUSE 15 MINUTES	GAF (B)			GAF (A)				
Sol 2 - Rouge	ÉCHAU GAM		GAM (C)			GAM (B)							GAM (A)				
Saut (dur et fosse)			GAF (A)			GAF (D)				GAF (C)			GAF (B)				
Poutres			GAF (C)			GAF (B)				GAF (A)			GAF (D)				
Barres asymétriques			GAF (B)			GAF (A)				GAF (D)			GAF (C)				
Double-mini																	
Tumbling																	
Trampo linéaire																	
Trampos compés																	
Barres parallèles																	
Barres fixes			GAM (B)								GAM (A)			GAM (C)			
Anneaux																	
Arçons			GAM (A)			GAM (C)					GAM (B)						
Trampo encastré						GAM (A)					GAM (C)			GAM (B)			

ROCHEBELLE - Samedi PM - Entraînement

Heures (par bonds de 15 minutes)	14:00 - 14:15	14:15 - 14:30	14:30 - 14:45	14:45 - 15:00	15:00 - 15:15	15:15 - 15:30	15:30 - 15:45	15:45 - 16:00	16:00 - 16:15	16:15 - 16:30	16:30 - 16:45	16:45 - 17:00	17:00 - 17:15	17:15 - 17:30	17:30 - 17:45	17:45 - 18:00
Sol 1 - Bleu pâle	ÉCHAU GAF		GAF (D)			GAF (C)			PAUSE	GAF (B)			GAF (A)			
Sol 2 - Rouge	ÉCHAU STR		STR (TRI 2) - PILATES		STR (DMT) - PILATES		PAUSE	STR (TU) - PILATES		STR (TRI 1) - PILATES						
Saut (dur et fosse)									PAUSE 15 MINUTES							
Poutres			GAF (C)			GAF (B)				GAF (A)			GAF (D)			
Barres asymétriques			GAF (B)			GAF (A)				GAF (D)			GAF (C)			
Double-mini			STR (DMT)		STR (TRI 1)		PAUSE 15 MINUTES	STR (TRI 2)		STR (DMT)						
Tumbling			STR (TU)							STR (TU)						
Trampo linéaire																
Trampos compés			STR (TRI 1)		STR (TRI 2)			STR (TRI 1)		STR (TRI 2)						
Barres parallèles									PAUSE 15 MINUTES							
Barres fixes																
Anneaux																
Arçons																
Trampo encastré			GAF (A)			GAF (D)				GAF (C)			GAF (B)			

ROCHEBELLE - Dimanche AM - Entraînement																
Heures (par bonds de 15 minutes)	8:00 - 8:15	8:15 - 8:30	8:30 - 8:45	8:45 - 9:00	9:00 - 9:15	9:15 - 9:30	9:30 - 9:45	9:45 - 10:00	10:00 - 10:15	10:15 - 10:30	10:30 - 10:45	10:45 - 11:00	11:00 - 11:15	11:15 - 11:30	11:30 - 11:45	11:45 - 12:00
Sol 1 - Bleu pâle	ÉCHAU GAM		GAM (A)						PAUSE 15 MINUTES	GAM (C)		GAM (B)				
Sol 2 - Rouge			GAF (B)		GAF (A)					GAF (D)		GAF (C)				
Saut (dur et fosse)			GAM (C)		GAM (B)					GAM (A)						
Poutres			GAF (A)		GAF (D)					GAF (C)		GAF (B)				
Barres asymétriques			GAF (D)		GAF (C)					GAF (B)		GAF (A)				
Double-mini																
Tumbling																
Trampo linéaire																
Trampos compés																
Barres parallèles						GAM (C)				GAM (B)		GAM (A)				
Barres fixes																
Anneaux			GAM (B)		GAM (A)							GAM (C)				
Arçons																
Trampo encastré			GAF (C)		GAF (B)					GAF (A)		GAF (D)				

ROCHEBELLE - Dimanche PM - Entraînement

Heures (par bonds de 15 minutes)	13:30 - 13:45	13:45 - 14:00	14:00 - 14:15	14:15 - 14:30	14:30 - 14:45	14:45 - 15:00	15:00 - 15:15	15:15 - 15:30	15:30 - 15:45	15:45 - 16:00	16:00 - 16:15	16:15 - 16:30	16:30 - 16:45	16:45 - 17:00	17:00 - 17:15	17:15 - 17:30
Sol 1 - Bleu pâle	ÉCHAU STR															
Sol 2 - Rouge	ÉCHAU GAF			GAF (B)			GAF (A)				GAF (D)			GAF (C)		
Saut (dur et fosse)				GAF (C)			GAF (B)		PAUSE 15 MINUTES		GAF (A)			GAF (D)		
Poutres				GAF (A)			GAF (D)				GAF (C)			GAF (B)		
Barres asymétriques				GAF (D)			GAF (C)				GAF (B)			GAF (A)		
Double-mini			STR (DMT)				PAUSE 15 MINUTES			STR (DMT)						
Tumbling			STR (TU)							STR (TU)						
Trampo linéaire																
Trampos compés			STR (TRI 2)		STR (TRI 1)			STR (TRI 2)		STR (TRI 1)						
Barres parallèles																
Barres fixes																
Anneaux																
Arçons																
Trampo encastré					STR (DMT)		PAUSE	STR (TU)								