

INFO-CLUB

Avril 2023



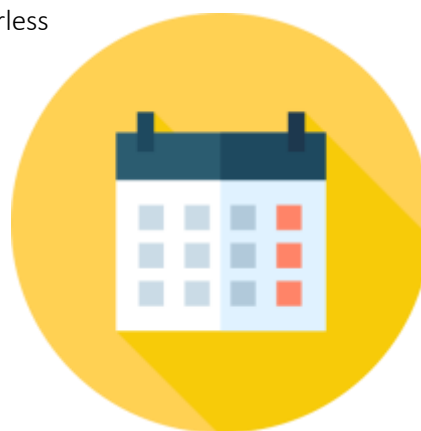
Voici les informations concernant le mois d'avril. Bonne lecture !

À VENIR ...

- 14-15-16 avril : Les Nationaux de cheerleading (Niagara) – Intensity et Fearless
- 15 et 16 avril : Qualification provinciale N4-N6 (Magog)
- 21, 22 ou 23 avril : dernier cours Parent-enfant, Bout-chou ou Parkour
- 22 et 23 avril : Championnat québécois gymnastique (Terrebonne)
- 28-29-30 avril et 1 mai : photos de fin d'année Expose Image
- 6 et 7 mai : Challenge des régions (Varenes)
- 6 et 7 mai : Défi évaluation provinciale (Montréal)

DATES À RETENIR

- 3 juin 2023 : spectacle annuel (Colisée Desjardins)
- 10 juin : Try out Équipes cheerleading JETS – saison 2023-2024
- 14 ou 15 juin 2023 : Gala méritas (date et lieu à confirmer)
- 26 juin : début du camp de jour et de la session d'été



Inscriptions session été 2023

La session d'été se déroulera du 26 juin au 18 août 2023.



- Les inscriptions se font en ligne au lien : <https://www.jeminscristmaintenant.com/gymboisfrancs/>
- Quelques places sont encore disponibles dans les différents groupes récréatifs!

Jeux du Québec 2023

À Rivière-du-Loup, au début du mois de mars, 5 de nos gymnastes y représentaient le Centre-du-Québec : Emmeraude Lizotte, Océane Lachance, Kyliann Binette, Magalie Noreau et Frédéric Cormier.

Ils ont tous travaillé fort pour se rendre à cette compétition. Notons la 10^{ème} position à la poutre de Magalie Noreau.

Quant à Frédéric Cormier, il s'est mérité la médaille d'or aux barres fixes et le 9^{ème} rang au classement général.



Accomplissements

du mois de mars 2023



- ❖ Céphée Fradette : bascule (barre)
- ❖ Chanel Dubé : longue bascule (barre)
- ❖ Dafney Désilets : tour pieds-mains (barre)
- ❖ Emma Thibodeau : tic-toc renversement arrière (poutre haute)
- ❖ France Laberge : menichelli (poutre haute)
- ❖ Joliane Dubois : saut de mains dos (table de saut)
- ❖ Magalie Noreau : bascule ATR ½ tour bascule (barre)
- ❖ Marie Siméon : roue back (poutre haute)
- ❖ Mayleigh Heath : saut de mains debout (table de saut)
- ❖ Océane Garceau : sortie back (poutre)
- ❖ Oxaly Fortin : longue bascule (barre)
- ❖ Shanny Croteau : roue back (poutre haute)



Bravo à tous ces athlètes pour leurs efforts constants. Vos réussites nous rendent fières.

Merci pour votre beau travail!

Plusieurs gymnastes qualifiés pour les provinciaux

Du 10 au 12 mars dernier, cinq gymnastes des catégories Niveau 7 et 8 ont pris part à la 2^e Coupe Québec à Lévis.

En Niveau 7 13-14 ans, Magalie Noreau a remporté la médaille d'or au total des appareils ainsi qu'une médaille d'argent aux barres. Sa coéquipière Maélie Lavertu a terminé au premier rang à la poutre.

Chez les 15 ans et plus, Kyliann Binette a également offert une belle performance qui lui aura valu quatre médailles de bronze, soit au saut, à la poutre, au sol ainsi qu'au total des appareils.

En Niveau 8 13-14 ans, Océane Lachance s'est démarqué à la poutre et elle a obtenu une médaille de bronze.

Cette compétition était la dernière étape de qualification pour les athlètes des niveaux 7 et 8 avant les Championnats Québécois. Sept gymnastes du CGBF ont obtenu leur laissez-passer pour cette finalité qui aura lieu du 21 au 23 avril prochain à Terrebonne. Il s'agit de Magalie Noreau (N7 13-14 ans), Maélie Lavertu (N7 13-14 ans), Florence Vézina (N7 15 ans et plus), Kyliann Binette (N7 15 ans et plus), Chelsea Bergeron (N8 11-12 ans), Océane Lachance (N8 13-14 ans) et Frédéric Cormier (Niveau 4 13 ans et plus).



Magalie Noreau

Pour les athlètes des niveaux 4 et 6, la dernière étape de sélection avant la finalité provinciale aura lieu du 14 au 16 avril à Magog. Il s'agit de la Qualification Provinciale où seulement certaines athlètes sont sélectionnées pour pouvoir y participer. Onze gymnastes du CGBF prendront part à cette compétition, soit Lily-Jade Garneau (N4 11-12 ans), Léana Bouffard (N4 13-14 ans), Annabelle Robert (N4 13-14 ans), Lyannah Heath (N4 13-14 ans), Émy Légaré (N4 13-14 ans), Béatrice Arsenault (N4 13-14 ans), Emma Thibodeau (N4 13-14 ans), Alexane Rivard (N6 11-12 ans), Ève Turcotte (N6 13-14 ans), Marie-Jeanne Fréchette (N6 13-14 ans) et France Laberge (N6 13-14 ans).

Ces dernières tenteront de se qualifier pour pouvoir participer à la Coupe Provinciale qui se déroulera du 26 au 28 mai 2023 à Granby. Marie Siméon et Shanny Croteau en N4 15 ans et plus sont, quant à elles, déjà qualifiées pour cette compétition.

Sélection régionale à Victoriaville

La fin de semaine du 18-19 mars, le club recevait une compétition régionale! Nos athlètes ont obtenus de résultats incroyables lors de celle-ci 🏆

Voici les résultats :

R2 8-10

- Marie-Soleil Cloutier : 🏆 au total, au tumbling, au sol, à la poutre, ainsi qu'au trampoline. 🥈 aux barres et 🥈 au saut.
- Marisol Bolduc : 🥈 au total, au saut, au trampoline, au tumbling, ainsi qu'à la poutre. 🏆 aux barres et au sol.
- Alice Godin : 🥈 total et aux barres. 🏆 au saut et au sol. 🥈 au trampoline, au tumbling, ainsi qu'à la poutre.

R2 11-12

- Alyson Laroche : 🏆 au total, ainsi qu'à chaque appareil.

R3 11-12

- Laura Demougeot : 🥈 au total et au sol. 🏆 aux barres, 4 au trampoline, 5e au saut, ainsi que 6e à la poutre.
- Rosalie Castle : 5e au total, 8e au saut, 7e au trampoline et au sol, 🏆 aux barres, ainsi que 🏆 à la trampoline.
- Zoé Richer : 4e au saut.
- Loralie Bourque : 🏆 au trampoline, 7e au sol et 4e au tumbling.
- Olivia Nault : 6e au saut, 7e aux barres, ainsi que 4e au tumbling.
- Megan Tremblay : 7e au trampoline, ainsi que 🏆 à la poutre.

R4 9-10

- Florence Labreque : 4e au trampoline.

R4 11-12

- Zoé Tremblay : 🥈 au total et au saut, 4e aux barres, ainsi que 7e à la poutre.
- Loïna Rene : 🏆 au saut, ainsi que 🏆 à la trampoline.
- Mara Girouard : 🏆 au trampoline, ainsi que 8e au saut.
- Léonie Carignan : 4e à la poutre.
- Nikki Perron : 🏆 au tumbling, ainsi que 6e aux barres.
- Florence Ouellette : 7e au trampoline, ainsi que 8e au tumbling.

R4 13-14

- Laurianne Nault-Rouleau : 🥈 au total, 🏆 aux barres et à la poutre, 🏆 au sol, 4e au tumbling, ainsi que 7e au trampoline.
- Mahée Bernard : 6e au total, 🥈 aux barres, 4e au saut, ainsi que 5e au sol.
- Karyane Simoneau : 🥈 à la poutre, ainsi que 7e au sol.
- Elody Diotte : 8e aux barres.

R5 11-12

- Éloanne Tousignant : 🏆 au total, au trampoline et à la poutre. 🥈 aux barres, au sol et au tumbling. 7e aux barres.
- Océane Garceau : 🥈 au total et à la trampoline, 🏆 au sol, 🏆 au saut et à la poutre. 5e au tumbling, ainsi que 7e aux barres.
- Emmi Mercille : 🏆 au total et aux barres, 🥈 au saut, 4e à la poutre, 6e au sol et au tumbling, ainsi que 5e au trampoline.
- Eva Vaudreuil : 5e au total, au saut et à la poutre. 🏆 aux barres, 🏆 au sol et au tumbling, ainsi que 7e au trampoline.
- Dafney Désilets : 6e au total, au trampoline et à la poutre. 🏆 au saut, 4e aux barres et au tumbling, ainsi que 7e au sol.

R5 13-14

- Chanel Dubé : 6e au total, 🥈 au saut, 4e à la poutre, 7e au trampoline et au tumbling, ainsi que 8e aux barres et au sol.

R6 15+

- Charlotte Giroux : 🏆 au total, au saut, aux barres et à la poutre. 🥈 au trampoline et au sol, ainsi que 🏆 au tumbling.
- Léa Poulin : 4e au total, au saut, au trampoline, à la poutre et au sol. 🥈 aux barres, ainsi que 🏆 au tumbling.

Le club est fier de vous !!



Groupe R5 – 11 et 12 ans / R4 – 9 et 10 ans

ATHLÈTES DU MOIS DE MARS 2023

Secteur compétitif

Béatrice Arsenault, Maély Croteau, Romie Daigle, Laurane Denis, Chanel Dubé, Joliane Dubois, Mia Faucher, Victoria Houle, France Laberge, Florence Labrecque, Alyson Laroche, Emmeraude Lizotte, Alexane Rivard.



Secteur pré-compétitif

Maéva Bergeron, Béatrice Labbé, Elle Messervier, Rosalie St-Onge.



Secteur récréatif

Kellyann Baril, Olivia Bergeron, Emma Besson-Scheffel, Olivia Boilard, Laurence Brown, Maélie Champigny-Proulx, Lyanna Chaput, Megan Evers, Louane Huppé, Eli Huppé, Chloé Kirouac, Mégane Lacharité, Jeanne Laroche, Chellie Perron, Sam Picard, Alexia Poisson, Emmanuelle Poudrier, Léana Racine, Ana Sinotte, Mia Tousignant, Maxence Verville.

Attitude

Amélioration

Persévérance

Championnat provincial 🏆🔥🌶️

Les 18 et 19 mars avait lieu le championnat provincial de la fédération de cheerleading du Québec. Nos équipes ont présentés de belles performances !

Majestic 🏆

Notre équipe niveau 1 s'est mérité la 7e position. Les entraîneurs mentionnent que l'équipe s'est démarqué par leur esprit d'équipe remarquable.

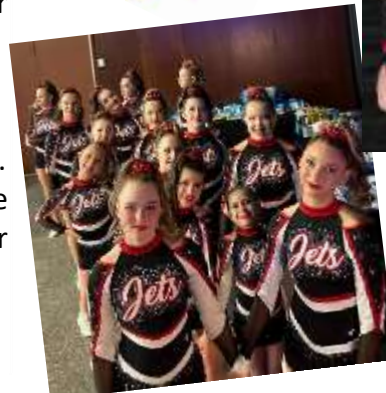
Intensity ⚡

Notre équipe niveau 2 s'est mérité la 5e position. Les entraîneurs mentionnent que l'équipe s'est démarqué par leur énergie incroyable lors de leur performance.

Fearless 🌶️

Notre équipe niveau 3 s'est mérité la 5e position. Les entraînements mentionnent que l'équipe s'est démarqué par leur persévérance lors de leur performance.

Félicitations encore !





Horaire de la prise de photo avec Expose image



Le club de gymnastique, en collaboration avec Expose Image est fier de vous présenter l'horaire de la prise de photos annuelles qui aura lieu entre le 28 avril et le 1^{er} mai.

Vous devez vous présenter 15 minutes avant l'heure prévue avec les cheveux bien attachés afin que les entraîneurs puissent préparer le groupe adéquatement. Les cours réguliers ont lieu comme à l'habitude.

Vendredi 28 avril 2023

- 17h15 Salamandres
- 17h35 Hippocampes
- 17h55 Pingouins
- 18h15 Licornes

Samedi 29 avril 2023

- 10h15 Elfes
- 10h35 Grenouilles
- 10h55 Hippopotames
- 11h15 Poissons-Lunes
- 11h35 Otaries
- 11h55 Poissons-clowns
- 12h15 Moustiques
- PAUSE
- 13h15 Dauphins
- 13h35 Crabes
- 13h55 Sirènes
- 14h25 Bélugas

Dimanche 30 avril 2023

- 9h15 Tortues
- 9h35 Loutres
- 9h55 Intensity
- 10h20 Développement
- 10h40 Défi
- 11h00 Préparation Défi
- 11h20 Orques
- 11h40 Pieuvres
- PAUSE
- 15h00 Méduses
- 15h20 Équiligym
- 15h40 Régional 2 & 3
- 16h00 Régional 4
- 16h15 Fearless

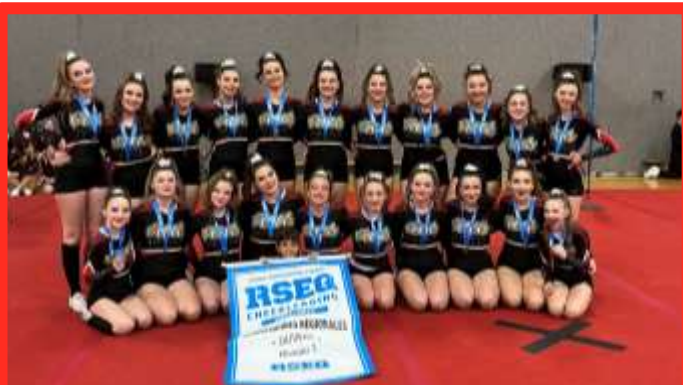
Lundi 1^{er} mai 2023

- 16h45 Vicas
- 17h15 Sport-Études AM
- 17h40 Sport-Études PM
- 17h55 Étoiles de mer
- 18h15 Majestic
- 18h40 Conc. Primaire
- 19h00 Poissons-chats
- 19h20 Provincial & régional 5



Pour toutes questions relatives à la commande, la prise de photos et la réception des photos, vous devez vous adresser directement à Expose Image. Une feuille de commande vous a été remise afin de bien planifier la prise de photo.

Myriam Royer / 819 795-5757 / info@exposeimage.com



🏆 V I C A S 🏆

Notre sport-études Cheerleading s'est mérité la première position au Championnat Régional de ce week-end !

Félicitations les filles, vous avez démontré de la résilience lors de vos performances et le plus important, le PLAISIR était au rendez-vous 😊

Évaluation Défi régional

Des résultats incroyables obtenus par nos petites gymnastes Défi 1 & Défi 2 qui participaient à l'évaluation défi régional à Victoriaville, le 19 mars dernier.

Défi 1:

- 🌟 Arya Létourneau
- 🌟 Maely Croteau
- 🌟 Leane Gauthier-Lavigne
- 🌟 Annabelle Tousignant
- 🌟 Eloïse Camiré
- 🌟 Camélia Beaudoin

Défi 2:

- 🌟 Mathilde Laliberté
- 🌟 Rosalie Ouellette

En plus d'obtenir des résultats incroyables, elles sont reparties avec pas moins de 17 mentions spéciales !

Une belle première expérience pour plusieurs ! Bravo les filles !!

Spectacle 2023

Afin de bien préparer notre spectacle annuel, voici l'horaire préliminaire des spectacles qui auront lieu le **3 juin** prochain (14h30 et 18h00) :

Jeudi, le 1^{er} juin - Montage au Colisée Desjardins

Nous aurons besoin de bénévoles à partir de 17h. Surveillez nos demandes.

Vendredi soir, le 2 juin - Générale pour la plupart des groupes compétitifs.

Samedi, le 3 juin - AM : Générale pour les groupes du récréatif

Ces groupes participeront SEULEMENT au spectacle de 14h30

- | | | |
|-----------------|---------------|--------------------|
| ▪ Grenouilles | ▪ Tortues | ▪ Régional 2-3 |
| ▪ Hippopotames | ▪ Hippocampes | ▪ Équiligym |
| ▪ Poissons-Lune | ▪ Pieuvres | ▪ Moustiques |
| ▪ Elfes | ▪ Orques | ▪ Préparation Défi |
| ▪ Loutres | | |

Ces groupes participeront SEULEMENT au spectacle de 18h00

- | | | |
|-------------------|---------------|-----------------|
| ▪ Développement | ▪ Sirènes | ▪ Poissons-chat |
| ▪ Défi | ▪ Licornes | ▪ Méduses |
| ▪ Poissons-clowns | ▪ Crabes | ▪ Bélugas |
| ▪ Otaries | ▪ Dauphins | ▪ Pingouins |
| ▪ Étoiles de mer | ▪ Salamandres | |

Ces groupes participeront aux 2 représentations :

- Provincial / Régional 5
- Régional 4
- Sport-études AM et PM
- Concentration primaire
- Majestic
- Intensity
- Fearless
- Vicas



Toutes les informations importantes pour les générales et les spectacles vous seront remises plus tard.



Bénévoles recherchés

pour notre spectacle du 3 juin.

Vous serez contactés sous peu!



Pour suivre toutes les nouvelles du club, allez « Aimer » notre page Facebook : **Club de gymnastique des Bois-Francis**.



Pour voir des vidéos et des photos de nos athlètes, suivez le club sur Instagram :

Gym Bois-Francis / [gymboisfrancis](https://www.instagram.com/gymboisfrancis)

Nos précieux partenaires

Centre
de services scolaire
des Bois-Francis

Québec

zio
santé du
mouvement



VICTORIAVILLE
santé urbaine