

# INFO-GYM

## Décembre 2017

Voici les informations concernant le mois de décembre.

Bonne lecture !



# Merci

## À NOS BÉNÉVOLES

La 1<sup>re</sup> compétition CR et Défi de l'Estrie et du Centre du Québec n'aurait pu être un aussi grand succès sans votre aide.

MERCI de nous donner de votre temps!

### À VENIR ...



- 9-10 décembre 2017 1<sup>re</sup> Coupe Québec GAM à Sainte-Julie
- 9-10 décembre 2017 Dernier cours pour les groupes du secteur développement moteur
- 15-17 décembre 2017 Camp jeune élite
- 16 décembre 2017 Compétition de cheerleading Adrénaline à Montréal
- 16-22 décembre 2017 Semaine thématique de Noël – Viens à ton cours en pyjama
- 23 décembre 2017 au 5 janvier 2018 Congé des fêtes – Nous sommes fermé
- 27 et 29 décembre 2017 Gym libre spéciale temps des fêtes – 13h00 à 14h30
- 4 janvier 2018 Gym libre spéciale temps des fêtes – 13h00 à 14h30
- 12-14 janvier 2018 Tournoi des Astéries – Nous sommes fermé
- 26-28 janvier 2018 2<sup>e</sup> Évaluation Défi à Varennes
- 28 janvier 2018 Championnat régional de cheerleading



# Accomplissements

## du mois de novembre 2017

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ❖ Andrew Bourque, Frédéric Cormier                            | Sortie salto (Barres parallèles) |
| ❖ Alycia Caouette, Élyane Laroche, Alexane Rivard             | Renversement arrière             |
| ❖ Lizeth Guerra   | Renversement arrière PH          |
| ❖ Raphaëlle Lévesque, Sandrine Guay, Jade Lajeunesse          | Bascule ATR                      |
| ❖ Eva Therrien, Alizée Beaudoin, Alexane Rivard, Rosie Siméon | ATR roulade                      |
| ❖ Emma Beaudet, Maya-Livia Gagné                              | Descente en pont                 |
| ❖ Maïka Ambrosio, Lara Bernard, Alyson Chrétien               | Bascule                          |
| ❖ Kelly-Ann Plourde, Frédérique Turbine, Angélie Rivard       | Sortie pieds mains               |
| ❖ Béatrice Côté   | ATR pont                         |
| ❖ Elizabeth Awuni   | Flic                             |
| ❖ Naomie Sarasin  | Roue back                        |
| ❖ Raphaëlle Deschamps   | Saut de mains vrille             |
| ❖ Frédérique Perreault  | Bébé soleil                      |
| ❖ Cassandra Marcotte  | Balancé enrrouler                |
| ❖ Maéva Bergeron, Stella Boily, Emmeraude Lizotte             | Front                            |



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

Merci pour votre beau travail!

## ATHLÈTES DU MOIS DE DÉCEMBRE 2017



**COMPÉTITIF** : Léonie Brodeur, Émie Fortier, Maylina Binette, Maïka Beaudoin, Rosalie Rivest, Ariane Faucher, Lou Béliveau, Sara-Maude Therrien, Laurie Savard, Florence Bolduc, Naomie Sarasin, Jade Caron, Océane Lachance, Alizée Beaudoin.

**PRÉ-COMPÉTITIF** : Naomie Levasseur, Elizabeth Awuni, Marine Deloffre, Élyane Laroche.

**RÉCRÉATIF** : Antoine Savage, Améliane Champagne, Hayden Gauron, Noalie Sicard, Leanne Baillargeon, Théo Boulanger, Anais Lessard, Marilou Gagné, Maéva Bergeron, Béatrice Morissette, Maïka Mcdonald, Rosie Siméon, Eloise Gauthier, Olivia Taschereau, Justine Racette, Allysun Chouinard, Logan Thibault, Éli Chanez, Emilie Martel, Solane Bergeron-Groulx, Juliette Lemay, Florence Ouellet, Zoé Savoie, Delphine Mailloux, Ophélie Ducharme, Danaëlle Brière, Maelie Lebel.

\*\*\* Les athlètes du mois recevront un laissez-passer pour une participation à la gym libre. Expire le 31 juillet 2018.

## LES NOUVELLES ET NOS RÉSULTATS



### Une première sortie encourageante pour le CGBF

Les athlètes du Club de gymnastique des Bois-Francis (CGBF) ont participé à l'invitation Équilibrx 2017 la fin de semaine dernière à Châteauguay. Plusieurs d'entre elles ont réussi des performances encourageantes en vue des premières compétitions officielles de la saison.

En étant à sa deuxième année dans la catégorie senior 6, Alexandra Quirion s'est illustrée plus d'une fois durant cet événement servant de préparation. Elle a mis la main sur la médaille d'or aux barres, à la poutre et au total des points ainsi que sur celle d'argent au saut.

Dans cette même catégorie, Sandrine Guay a terminé l'épreuve de la poutre en troisième place.

D'autres athlètes ont bien fait en senior 7. C'est notamment le cas des Plessisvilloises Magalie Manningham et Ann-Sophie Taschereau. La première a mérité le bronze au saut et au total des points, alors que la deuxième s'est emparée de l'or aux barres.

#### Première expérience

Plusieurs jeunes de 8 à 12 ans du programme concentration primaire ont pour leur part eu l'occasion de vivre une première expérience de ce genre. Parmi elles, Maïka Ambrosio, aux barres, et Terry-Ann Descheneaux, au saut et à la poutre, ont obtenu une troisième position.

D'autres performances notables ont été réalisées durant la fin de semaine. Raphaëlle Lévesque a gagné l'or à la poutre en argo 5, Jade Tourigny a fait de même au saut en tyro 5 et Maizie Taylor s'est emparée du bronze aux barres en novice 5.



### Le CGBF entame la saison en force

Les athlètes du Club de gymnastique des Bois-Francis ont pris part à leur première compétition officielle sur la scène provinciale de la saison 2017-2018 la fin de semaine dernière.

Celles-ci ont connu d'excellentes performances. Cinq athlètes ont remporté l'or au total des engins dans leur catégorie respective. Il s'agit de Terry-Ann Descheneaux (argo 4), Raphaëlle Lévesque (argo 5), Alexandra Quirion (sénior 6), Jade Vachon (tyro 7) et Jade Vaillancourt (sénior 7).

Jade Vaillancourt, qui a connu des performances extraordinaires la saison dernière, a su poursuivre sur sa lancée malgré qu'elle ait diminué ses heures d'entraînement dû à ses études collégiales. Par ailleurs, celle-ci a remporté l'or à la poutre.

Également, en sénior 7, Magalie Manningham a décroché la médaille de bronze au total des appareils ainsi que l'argent au saut et l'or aux barres. Sa coéquipière Ann-Sophie Taschereau a obtenu le bronze aux barres. Chez les plus jeunes, en tyro 7, Jade Vachon, qui en est à sa première expérience dans cette catégorie, a remporté l'or au saut et aux barres en plus d'une médaille de bronze au sol.

## **(SUITE) LES NOUVELLES ET NOS RÉSULTATS**

Dans la catégorie sénior 6, Alexandra Quirion a remporté une deuxième médaille d'or consécutive au total des appareils cette saison. Celle-ci a obtenu la médaille d'argent aux barres et le bronze à la poutre. Aux barres, celle-ci a partagé la deuxième marche du podium avec sa coéquipière Frédérique Perreault. Raphaëlle Deschamps a également obtenu la médaille d'argent aux barres dans la catégorie tyro 6.

### **Bonne gestion du stress**

Chez les argo 4, toutes les représentantes du CGBF en sont à leur première année sur la scène provinciale. Elles ont su bien gérer leur stress afin de livrer d'excellentes performances. Terry-Ann Descheneaux a remporté la médaille de bronze au saut et l'or aux barres et au sol. Stella Boily a remporté l'épreuve de la poutre ce qui lui a permis d'obtenir une médaille de bronze au total des appareils. Maéva Bergeron a également remporté l'or aux barres tandis que Laurence Desharnais a obtenu le bronze au sol et Magalie Noreau le bronze aux barres.

Finalement, dans la catégorie argo 5, Raphaëlle Lévesque a remporté les épreuves de la poutre et du sol. Mya Marcotte a également bien fait. Celle-ci a obtenu la médaille d'or aux barres et la médaille de bronze au total des appareils. Chez les tyro 5, Naomie Sarasin a décroché l'or au saut. Dans la même catégorie, mais chez les Novice, Aby James a terminé la compétition avec une médaille d'argent au total des appareils et une médaille d'or pour le saut. Sarah-Maude Therrien a, quant à elle, gagné l'épreuve de la poutre. Laurie Rondeau et Alyssa Griffin, toutes deux en sénior 5, ont remporté une médaille d'or, respectivement aux barres et à la poutre.

L'équipe d'entraîneurs du CGBF se dit très satisfaite des résultats pour une première compétition cette saison. Elles espèrent que les athlètes sauront maintenir des résultats semblables tout au long de l'année afin que plusieurs athlètes obtiennent leur laissez-passer pour les différentes finalités provinciales.



## **Bravo à Maélie Lavertu et Océane Lachance pour leur première évaluation DÉFI 3!**

**Félicitations à tous nos athlètes du circuit régional qui ont participé à leur première compétition la fin de semaine dernière à Victoriaville!**



<b>CR2 8-10 ans</b>	6e au total	Mia Faucher
<b>CR2 GAM</b>	1er au total	Jayden Carey-Landry
	2e au total	Olivier Boulanger
	3e au total	Samuel Dumont
<b>CR2 11 ans +</b>	2e au total	Maryane Bélisle
	4e au total	Léonie Raymond
	2e au total	Virginie Nolet
<b>CR3 Argo</b>	1ere au total	Anaïs Gormley
<b>CR3 Tyro</b>	8e au total	Rosalie Boutet

<b>CR3 Avancé Tyro</b>	1ere au total	Mégan Laquerre
	2e au total	Lara Bernard
	3e au total	Emma-Rose Corriveau
<b>CR3 Novice</b>	4e au total	Aby Lessard
	7e au total	Émie Fortier
	<b>CR3 Avancé Novice</b>	2e au total

Également félicitations aux athlètes DÉFI 1 pour leur participation! Il s'agit de Maély Durocher, Annabelle Robert, Alezane Rivard, Alizée Beaudoin, Èva Therrien, Gabrielle Lainesse, Olivia Pelchat et Mia Morin.

## Chocolat chaud maison

### Parfait à boire après l'entraînement de gymnastique!

Portions : 1 tasse

Préparation : 2 minutes

Cuisson : 3 minutes



#### INGRÉDIENTS

- 250 ml lait végétal ou lait de vache
- 1 c. à soupe poudre de cacao (cru pour plus d'antioxydants, mais attention de ne pas surchauffer le chocolat chaud afin de garder les propriétés!) OU 10 g de chocolat noir 😊
- 1 à 2 c. à thé de sirop d'érable
- 1 c. à thé d'huile de coco
- 1 pincée de sel de mer

#### PRÉPARATION

- Mettre tous les ingrédients dans un chaudron et chauffer à feu doux pendant quelques minutes.
- Utiliser un fouet pour bien mélanger le tout. Savourer chaque gorgée avec vos 5 sens pour plus de plaisir (toucher, écouter, observer, sentir, goûter)!

**Variantes :** Épices à ajouter au goût... gingembre, cardamome, clou de girofle, anis, noix de muscade, cannelle, poivre noir, piment de Cayenne, graines de fenouil, vanille... soyez créatifs! 🌈

Trop pressé(e) ? Je vous suggère les mélanges de chocolats chauds Camino. Excellents, bio et équitables.

**Pour plus d'idées de recettes nutritives et colorées, consultez ma nouvelle page facebook**



**La cuisine des couleurs.**

Une proposition de :

« Savourer le plaisir de manger de façon intuitive et retrouver son poids naturel »  
grâce à l'écoute de son corps.

*Alexandra Ferron*  
NUTRITIONNISTE & ENSEIGNANTE DE YOGA 

819-604-7295  
alexandra.ferron.1@gmail.com  
88 rue Saint-Jean-Baptiste, Victoriaville



*Chers parents et athlètes,*

*Toute l'équipe du CGBF profite de cette occasion pour vous souhaiter une merveilleuse période des fêtes. Profitez de ces beaux moments en famille et entre amis pour faire le plein d'énergie.*



*Nous vous rappelons que le congé des cours réguliers aura lieu du 23 décembre 2017 au 5 janvier 2018 inclusivement. Durant ce congé, des périodes de gymnastique libre seront offertes. Pour voir l'horaire, visitez notre site web au [www.gymboisfrancs.com](http://www.gymboisfrancs.com) dans la section Produits et services.*



*Au plaisir de vous revoir en 2018.*



GENEVIÈVE  
CHAREST-PROULX



Mélissa Houle



Joëlle Comtois



Marie-Pascale  
Grégoire



Justine Beaudet



Marylene Thibea

*Joyeuses  
Fêtes*



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

<https://www.facebook.com/pages/Club-de-gymnastique-des-Bois-Francs/552061668205514?fref=ts>



**Club de Gymnastique des Bois-Francs  
Présences du physiothérapeute aux entraînements  
du mois de décembre**

**Mercredi 6 décembre 2017**

**- 16h30 à 17h30**

**DOULEUR?  
NOUS AVONS DES SOLUTIONS !**

**NOS PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ  
VOUS PRENNENT EN MAIN.**

- / Physiothérapie
- / Ergothérapie
- / Massothérapie
- / Kinésiologie
- / Acupuncture
- / Ostéopathie
- / Évaluation de la course à pied
- / Évaluation pour golfeur

**physio  
SANTÉ**

**ON VOUS PREND EN MAIN**

700, boul. Jutras Est, 2<sup>e</sup> étage  
VICTORIAVILLE • 819 604-6288

**PHYSIO-SANTE.COM**



# Fête d'enfants

Au Club de gymnastique des Bois-Francis

Le Club de Gymnastique des Bois-Francis vous invite à faire la fête avec nous.

Cette activité est offerte les **samedis** et les **dimanches** de **16h30 à 18h30**.

- **16h30 à 17h30**

L'entraîneur assure l'animation en gymnastique et en trampoline pendant 30 minutes pour ensuite laisser 30 minutes de gym libre.

- **17h30 à 18h30**

Une petite salle est à votre disposition pour déguster votre gâteau, prendre un goûter et déballer les cadeaux.

Le coût de la fête est de **90,00\$ pour 9 enfants**, ajoutez 10,00\$ par enfant supplémentaire.

Pour réservation vous devez vous rendre sur notre site internet au <https://www.jeminscrismaintenant.com/gymboisfrancis/autreservices/fetedenfants/>. Vous pouvez communiquer avec nous pour toutes informations 819 758-0620 ou [cgbf@gymboisfrancis.com](mailto:cgbf@gymboisfrancis.com)



Métro Plus vous offre le gâteau de fête et vous avez la possibilité de commander un buffet à bon prix de chez Métro plus.



## Gym et cheer libre

Saison 2017-2018

**Vendredi de 20h00 à 21h30**

**Samedi de 18h00 à 19h30**

**Au PEPS de l'École secondaire Le boisé**

Deux choix s'offrent à vous :

- Vous pouvez payer à la présence soit 12,00\$ par gym et cheer libre.
- Vous pouvez vous procurer la carte de membre au coût de 30,00\$ et payer votre présence 5,00\$ par gym et cheer libre.

La carte de membre est valide du 1 septembre au 31 août de chaque année. Si vous êtes inscrit au club vous êtes membre.

Nous vous invitons à consulter notre site web pour connaître les dates et les heures de la gym libre au <http://www.gymboisfrancis.com/produits-services/gym-libre>.



ON VOUS PREND EN MAIN



Victoriaville



COMMISSION SCOLAIRE  
DES BOIS-FRANCIS