

INFO-GYM

dé c e m b r e 2019



Voici les informations concernant le mois de décembre. Bonne lecture !

À SURVEILLER ...

- 6 au 8 décembre : 1^{ère} coupe Québec GAM (Granby) / 1^{ère} sélection JO8 et plus (St-Jérôme)
- 8 décembre : 1^{ère} évaluation DÉFI régional (Magog)
- 14-15 décembre : 1^{ère} compétition régionale (R2 à R5) (Sherbrooke)
- 15 décembre : Showcase équipes compétitives Cheerleading
- 20 au 22 décembre : activités spéciales des Fêtes
- 23 décembre au 3 janvier 2020 : Congé des fêtes (tous les cours sont annulés)
- 4 janvier : reprise des cours
- 11 et 12 janvier : Tournoi des Astéries (tous les cours sont annulés)
- 18 janvier : Frosfest (cheer) (Montréal)
- 25 janvier : Championnat régional de cheerleading (St-Hyacinthe)
- 24 au 26 janvier : 1^{ère} sélection provinciale JO4-5 (Victoriaville)
(les cours réguliers seront annulés)



*** SESSION HIVER 2020 ***

Les inscriptions se feront à partir du 10 décembre directement en ligne au www.gymboisfrancs.com
Il sera possible d'inscrire votre enfant pour les groupes suivants : Parents-Enfants, Bout-Chou, Parkour, Mini-Gym et Mini-Cheer. Quelques autres places pourraient être disponibles dans divers groupes récréatifs. *** Prix spéciaux pour ceux qui ont participé aussi à la session d'automne 2019. ***

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 au 3 janvier 2020 inclusivement.**

Au plaisir de vous revoir en 2020!



FÊTE DE NOËL DU COMPÉTITIF

**VENDREDI LE 20 DÉCEMBRE, DE 17H00 À 20H00
DANS LE GYMNASÉ**

Pour l'occasion, tout le monde en pyjama!

Les groupes suivants sont invités à la grande Fête de Noël du compétitif : **Défi régional, Régional 2-3 A et B, Régional 4-5, Régional +, Provincial, Préparation JO, Concentration Primaire, Groupes Études-Sport et Sport-Études.**

Quelques autres précisions seront données
Directement par l'entraîneur de votre enfant!

Joyeux Noël!



Démonstration 21 décembre

Samedi le 21 décembre aura lieu la démonstration du mini-gym et mini-cheer. Lors de cette journée, votre enfant vous montrera ce qu'il a appris tout au long de la session.

Il sera possible pour vous, chers parents, de vous asseoir dans le gymnase afin de bien voir les prouesses de vos enfants. Cette journée remplacera les cours habituels du vendredi 20, samedi 21 et dimanche 22 décembre.

Voici l'horaire de la journée :

- 9h à 10h : Étoile de mer, Hippocampe, Dauphin
- 10h30 à 11h30 : Tortue, Requin, Pieuvre
- 13h à 14h : Méduse, Crabe, Crocodile, Poisson
- 14h30 à 15h30 : Mini-Cheer

Notez que cette démonstration marquera la fin de la session automne. N'oubliez pas que les inscriptions pour la session hiver débutent le mardi 10 décembre 2019, via notre site internet www.gymboisfrancs.com

Showcase Cheerleading 15 décembre

Royalty, Majestic, Intensity, Fearless et Vicas

Chacune de nos équipes compétitives de Cheerleading feront une démonstration devant leurs familles et amis dimanche le 15 décembre. Les portes ouvriront pour les spectateurs à 18h10 et le tout débutera à **18h30**. Bienvenue à tous!

J'amène un ami 22 décembre

Dimanche le 22 décembre sera un cours spécial « j'amène un ami ». Lors de cette journée, votre enfant aura la possibilité d'amener un ami pour faire de la gymnastique. Cette journée remplacera les cours habituels du vendredi 20 et samedi 21 décembre. Voici l'horaire de la journée :

- 8h30 à 9h30 : Préparation Défi, Moustique, Développement
- 9h45 à 10h45 : Vrille, Arabesque, Roue
- 11h à 12h : Salto, Soleil, Lune
- 13h à 14h : Rondade, Bascule, Tic-Toc
- 14h15 à 15h15 : Équilibre, Équiligym A et B
- 15h30 à 16h30 : Diamond



INVITATION PROVINCIALE

Voici les résultats de nos athlètes :

JO7 + : * Raphaëlle Lévesque (5e au saut

JO4-JO6

- * Maélie Lavertu: 8e au saut, 3e à la poutre, 6e au sol et 2e total
- * Emmeraude Lizotte: 4e aux barres, 1ere poutre et 6e total
- * Magalie Noreau : 5e poutre
- * Raphaëlle Deschamps : 6e barres, 3e poutre et 5e total
- * Sandrine Guay : 1ere barres, 2e sol et 2e total



Maélie Lavertu



1^{ère} ÉVALUATION DÉFI PROVINCIALE

Les 23 et 24 novembre dernier avait lieu à Laval la 1^{ère} évaluation DÉFI provinciale. Une première en 12 ans pour le CGBF, alors que **Chelsea Bergeron**, âgée de 8 ans, a réussi son Défi 6, soit le dernier niveau du programme. La dernière athlète du club à avoir réussi un tel exploit était Jade Vaillancourt, en 2007.

Chelsea a offert une très belle performance, allant même chercher 2 mentions, au saut et à la barre. C'est une grande fierté pour toute l'équipe du CGBF, qui démontre bien tous les efforts faits dans les dernières années.

Deux autres athlètes du CGBF prenaient part à l'événement. Olivia Pelchat et Sarah-Maude Laplante ont toutes les deux réussi leur Défi 3. Félicitations!

Le Programme Défi est un programme créé par Gymnastique Québec pour préparer les jeunes gymnastes de 5 à 8 ans à la compétition. Lors des évaluations, celles-ci peuvent donc progresser du Défi 1 à 6, en présentant des éléments aux 5 appareils (saut, barre, poutre, sol et trampoline).



Chelsea Bergeron



Accomplissements

du mois de novembre 2019



- ❖ Alycia Poisson : Descente en pont (sol)
- ❖ Anabelle Comtois : Flic (trampoline)
- ❖ Angélie Lefebvre : Chassés (poutre haute)
- ❖ Cassandra Marcotte : Course bascule (sangle) et bascule (barre basse)
- ❖ Chellie Perron : Descente en pont (sol)
- ❖ Frédéric Cormier : Établissement tour libre à l'ATR (fixe) et Russe complet (arçons)
- ❖ Jade Vachon : Front vrille et ½ (mini-trampo)
- ❖ Koraly Pothier : Descente en pont poussé (sol)
- ❖ Laury Fortier : kaboum arrière (trampoline)
- ❖ Lily Jacques : Monter sur la poutre seule
- ❖ Maïna Provencher : Renversement avant (poutre haute)
- ❖ Maizie Taylor : Vrille avant (mini-trampo) et saut de main front tendu front groupe (tumbTrak)
- ❖ Marilie Bergeron : Roue (poutre basse)
- ❖ Maylina Binette : Sortie tendue (barre)
- ❖ Méliane Bergeron : enrrouler (barre basse)
- ❖ Mélodie Malenfant : Renversement arrière jambe haute (sol)
- ❖ Nikki Perron : Tic-toc (sol)
- ❖ Océane Lachance : Sortie tendue (barre)
- ❖ Raphaëlle Lévesque : Tour libre à l'ATR (barre)
- ❖ Sarah-Maude Boucher : Basket kick twist et back sur place (sol)



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

Merci et félicitations
pour votre beau travail!



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>

Pour voir des vidéos et des photos de nos
athlètes, suivez-nous sur Instagram :

Gym Bois-Francs
[gymboisfrancs](#)
JETS Cheerleading
[jets.cheerleading](#)



ATHLÈTES DU MOIS DE NOVEMBRE 2019

SECTEUR COMPÉTITIF

RAPHAËLLE DESCHAMPS, MAHÉE BERNARD, LYNSAY LENTSOLO, MARYANE BÉLISLE, EMMA THIBODEAU, EMY-ROSE LING, MAÉLIE NOËL, ROSALIE RIVEST, EMERAUDE ADAM-CÔTÉ, SARA-MAUDE THERRIEN, BÉATRICE ARSENEAULT, RAPAHÈLLE LÉVESQUE, EMMA-ROSE CORRIVEAU, OXALY FORTIN.

SECTEUR PRÉ-COMPÉTITIF

MÉRÉDITH RIVARD, FRÉDÉRIQUE PICHÉ, MARIE-LOUISE BERTRAND, FLORENCE LABRECQUE, OLIVIA PELCHAT, ÉLOANNE TOUSIGNANT

SECTEUR RÉCRÉATIF

ALYSSA POIRIER, EMMAËLLE TALBOT, MAYLIA RAYMOND, MÉLIANE BERGERON, SARAMAUDE MORIN, NOLAN ROBILLARD, ANTOINE CLOUTIER, MAÏA ANGELOPOULOS, FLORENCE OUELLETTE, JACOB LUPIEN, ELLI MERCILLE, ROSE-LEE FAFARD, ANAËLLE GAGNÉ, ARIANE THIVIERGE, NIKKI PERRON, XAVIER GINGRAS, MAÉLIE BLONDEAU, CHARLOTTE POTHIER, CAMILLE ROCHETTE, MALIKA ESSAÏH, MIA-ROSE BÉLIVEAU, OLIVIA DAIGLE.

Félicitations!

Félicitations!

Félicitations!

Félicitations!



Fête d'enfants

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

Plages horaires disponibles:

- Samedi, de 16h30 à 18h30 ou de 17h45 à 19h45
- Dimanche, de 17h00 à 19h00

La première heure de location

L'entraîneur assure l'animation en gymnastique et en trampoline.

La deuxième heure de location

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

Il doit y avoir deux parents accompagnateurs sur les lieux tout au long de la fête.

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



metro
Pierre PLUS James

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



**Club de gymnastique des Bois-Francis
Présences du physiothérapeute aux entraînements**

| SEPTEMBRE | |
|----------------------------|-------------|
| Date | Heure |
| Mercredi 25 septembre 2019 | 16h30-17h30 |

| OCTOBRE | |
|-----------------------|-------------|
| Date | Heure |
| Lundi 21 octobre 2019 | 16h30-17h30 |

| NOVEMBRE | |
|---------------------------|-------------|
| Date | Heure |
| Mercredi 27 novembre 2019 | 16h30-17h30 |

| DÉCEMBRE | |
|------------------------|-------------|
| Date | Heure |
| Lundi 16 décembre 2019 | 16h30-17h30 |

| JANVIER | |
|--------------------------|-------------|
| Date | Heure |
| Mercredi 22 janvier 2020 | 16h30-17h30 |

| FÉVRIER | |
|-----------------------|-------------|
| Date | Heure |
| Lundi 24 février 2020 | 16h30-17h30 |

| MARS | |
|-----------------------|-------------|
| Date | Heure |
| Mercredi 25 mars 2020 | 16h30-17h30 |

| AVRIL | |
|---------------------|-------------|
| Date | Heure |
| Lundi 27 avril 2020 | 16h30-17h30 |

| MAI | |
|----------------------|-------------|
| Date | Heure |
| Mercredi 27 mai 2020 | 16h30-17h30 |

**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

DRUMMONDVILLE
3525, boul. Saint-Joseph, local 202 819 478-7390
2125, boul. Lemire, local 150 819 477-0220

PHYSIO-SANTE.COM

NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES

EXCELLENCE



**COMMISSION SCOLAIRE
DES BOIS-FRANCIS**



VICTORIAVILLE
santé urbaine