

# INFO-GYM

## Décembre 2018

Bonne lecture !

### ÉVÈNEMENTS À NE PAS MANQUER

Pour le secteur récréatif...

#### **COURS J'AMÈNE UN AMI SAMEDI LE 15 DÉCEMBRE**



Le 15 décembre prochain aura lieu l'activité « **J'amène un ami** » pour tous les athlètes du secteur récréatif. Ainsi, lors de cette journée, votre enfant pourra venir à son cours accompagné d'un ami. Cela sera le dernier cours pour TOUS avant le congé des fêtes. **À noter qu'il n'y aura donc pas de cours le 16, le 17 et le 21 décembre.** Lors de cette journée spéciale, les plages horaires pour chaque groupe seront modifiées.

Voici l'horaire :

- **9h45 à 10h45** : Canneberge, Fraise, Litchi, Abricot et Cerise
- **11h à 12h** : Clémentine, Raisin, Mûre et Kiwi
- **12h30 à 13h30** : Pêche, Bleuet et Poire
- **13h45 à 14h45** : Nectarine, Citron, Melon d'eau et Pomme
- **15h à 16h** : Pamplemousse, Orange, Ananas et Banane

Également, lors de cette journée, tous les participants sont invités à porter leur **pyjama** pour un cours sous le thème de Noël.

Pour le secteur compétitif...

#### **FÊTE DE NOËL VENDREDI LE 21 DÉCEMBRE**

Les groupes suivants sont invités à la grande Fête de Noël du compétitif :

***Régional 6h, Régional 9h, Préparation Défi, Défi régional, Provincial, Concentration primaire et nos groupes Sport-Études***

**Quand** : vendredi le 21 décembre 2018 de 17h à 20h

**Où** : dans le gymnase

**Au menu** : buffet, jeux, gym libre et beaucoup de plaisir !!! Tout le monde en pyjama 😊

## À VENIR ...



- **15 décembre 2018** : Cours « J'amène un ami » et dernier cours de la session d'automne pour le secteur Récréatif (mini-gym, récré-gym, récré-avancé)
- **16 décembre 2018** : 1<sup>ère</sup> évaluation DÉFI régionale
- **21 décembre 2018** : Fête de Noël pour le secteur compétitif
- **7 janvier 2019** : Début des cours de la session d'hiver
- **12-13 janvier 2019** : Tous les cours sont annulés en raison du tournoi des Astéries
- **26-27 janvier 2019** : Régionaux de Cheerleading
- **26-27 janvier 2019** : 2<sup>e</sup> compétition régionale à Sherbrooke
- **2-3 février 2019** : Démonstration du secteur récréatif au CGBF

*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 21 décembre 2018 au 6 janvier 2019 inclusivement.*

*Au plaisir de vous revoir en 2019 !*



## RÉSULTATS



### **PREMIÈRE ÉVALUATION DÉFI PROVINCIALE À CHARLESBOURG**

Bravo à Chelsea Bergeron (défi 4), Maélie Lavertu (défi 4) et Océane Lachance (défi 5) pour leur première évaluation dans cette catégorie les 24-25 novembre dernier !

Les trois gymnastes ont reçu une mention spéciale à la barre sangle, en plus d'une mention au trampoline pour Chelsea ! Good job les filles !

## RÉSULTATS



### **COMPÉTITION DE CHEERLEADING ADRÉNALINE À MONTRÉAL**

Bravo à nos équipes des Jets – cheerleading pour leur participation à la compétition Adrénaline le 1<sup>er</sup> décembre dernier.

**Fearless** : 2<sup>e</sup> position

**Intensity** : 4<sup>e</sup> position

**Majestic** : 3<sup>e</sup> position

## **RÉSULTATS**



### **PREMIÈRE COMPÉTITION RÉGIONALE À DRUMMONDVILLE**

#### **R2 8-10**

Laurianne Nault Rouleau et Shary Paola : argent au total  
Mahée Bernard : bronze au total

#### **R2 11**

Eve-Marie Montpetit : argent au total

#### **R3 9-10**

Maïka Beaudoin : or au total  
Emma Thibodeau, Coralie Rivard et Anabelle Robert : argent au total  
Frédérique Turbide, Mia Morin et Élyane Laroche : bronze au total

#### **R3 11-12**

Angélie Rivard, Maeva Beaudoin, Maelie Lebel, Léanne Morin et Charlotte Giroux : argent au total  
Jolyanne Duval et Marisol Bergeron : bronze au total

#### **R3 13-14**

Jade Delage : or au total  
Anabelle Comtois : bronze au total

#### **R3 15+**

Joanie Caron : or au total

#### **R4 11-12**

Florence Bolduc : 3e saut, 3e trampoline, 4e poutre, 1e sol, 3e tumbling, 2e total.  
Mia Faucher : 3e saut, 8e poutre, 6e sol, 2e tumbling et 5e total.  
Matilde Lambert Gonzalez : 2e barres, 1e poutre, 5e sol, 4e total.  
Raphaëlle Banet-Proulx : 8e barres, 6e trampoline, 6e poutre, 4e sol, 5e tumbling, 3e total.  
Maïna Provencher : 2e trampoline, 7e poutre, 7e sol, 3e tumbling, 2e total.  
Laurie Savard : 3e saut, 4e barres, 8e sol.  
Laurence Allison : 5e trampoline.  
Mérédith Gosselin : 7e tumbling.

#### **R4 13-14**

Dominique Lapointe : 1e saut, 1e barres, 6e total.

#### **R4 15+**

Maryane Bélisle : 2e total.

#### **R5 11-12**

Alicia Blais : 5e saut, 2e barres, 1e trampoline, 7e poutre, 1e tumbling.  
Florence Vézina : 4e barres, 8e trampoline, 8e poutre, 4e sol, 2e tumbling.  
Virginie Nolet : 7e sol, 2e tumbling.

#### **R5 13-14**

Lara Bernard : 2e saut, 8e trampoline, 1e poutre, 2e tumbling, 4e total.  
Rosalie Boutet : 4e barres, 7e poutre.  
Anaïs Gormley : 5e saut, 6e barres, 6e trampoline, 5e tumbling, 1e poutre, 7e sol, 3e total.  
Emma-Rose Corriveau : 8e barres, 1e trampoline, 4e tumbling, 2e poutre, 5e sol, 2e total.  
Adèle Siméon: 1ere aux barres, 8e total.

#### **R5 15+**

Sarah-Maude Vigneault : 7e saut, 3e barres, 6e trampoline, 8e tumbling, 1e poutre, 3e total.  
Alyson Chrétien : 5e saut, 6e barres, 7e poutre.  
Émie Fortier : 1e barres, 7e trampoline, 7e tumbling, 3e sol, 5e total.



## ATHLÈTES DU MOIS D'OCTOBRE 2018

**COMPÉTITIF** : Raphaëlle Deschamps, Ann-Sophie Taschereau, Annabelle Robert, Meghan Cormier, Justine Desrochers, Charlotte Giroux, Mathilde Lambert-Gonzalez, Gabrielle Perreault, Raphaëlle Banet-Proulx, Maylina Binette, Jade Vachon, Leila Caron

**PRÉCOMPÉTITIF** : Oxaly Fortin, Zoé Soucy, Emeraude Bolduc, Léana Bouffard, Maude Bernier, Léane Dion, Olivia Nault

**RÉCRÉATIF** : Camille Nadeau, Amélie Lavertu, Bianca Remolina, Elsa Déry, Eve-Lory Lemay, Jade Garreau, Tanya Plourde, Eliane Pouliot, Kamille Leblanc, Delphine Mailloux, Leeana Le Hir, Maeva Beliveau, Neva Godbout, Océane Proulx, Emy Daigle, Alyssa Bouffard, Zoé Tremblay, Léa Poulin, Léa Godbout, Rebecca Laliberté, Livia Desharnais-Constant, Maely Goulet, Karyane Simoneau

\*\*\* Les athlètes du mois recevront un laissez-passer pour une participation à la gym libre. Expire le 31 juillet 2019.



## Accomplissements du mois de novembre 2018

- |  |  |
|--|--|
| ❖ Dominique Lapointe   | Renversement arrière au sol                    |
| ❖ Ann-Sophie Taschereau  | Tic-toc minichelli à la poutre                 |
| ❖ Maylina Binette  | Kaboum ATR au trampoline                       |
| ❖ Kyliann Binette  | Renvers minichelli à la poutre                 |
| ❖ Jade Vachon  | Tsuk groupé au saut                            |
| ❖ Magalie Noreau   | Prise d'élan ATR, bébé soleil à la barre basse |
| ❖ Oxaly Fortin, Alison Lessard   | Descente en pont au sol                        |
| ❖ Léane Dion, Eva Morneau,<br>Flavie Roberge, Sandrine Patry,<br>Raphaëlle Perreault, Felicia Gosselin | Saut de mains au saut                          |
| ❖ Béatrice Côté  | Pont poussé au sol                             |
| ❖ Océane Garceau   | Flic au trampoline                             |
| ❖ Béatrice Arseneault  | Rondade flic au tumb                           |
| ❖ Sandrine Patry, Raphaëlle Perreault  | Rondade flic flic au tumb                      |
| ❖ Maély Durocher   | Sortie pieds-mains à la barre haute            |
| ❖ Chelsea  | Soleil à la barre basse                        |
| ❖ Maély Lavertu, Chelsea Bergeron  | Saut de mains front au tumb                    |
| ❖ Maizie Taylor  | Saut switch à la poutre haute                  |

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



## DÉMONSTRATION DU SECTEUR RÉCRÉATIF 2-3 FÉVRIER 2019

Pour la seule fois dans l'année, vous pourrez entrer dans le gymnase et voir votre enfant à l'œuvre sur tous les appareils (saut, barres, poutre, sol, trampoline).

Tous les athlètes participant à la démonstration recevront une feuille dans les prochaines semaines indiquant la date et l'heure à laquelle il ou elle doit se présenter à sa démonstration.

Le programme récréatif est composé de différents niveaux :

MINI-GYM	RÉCRÉ-GYM ET RÉCRÉ-AVANCÉ	CHEER RÉCRÉ
Orange	Jaune	Tiny-cheer
Bleu	Vert	Mini-cheer
Mauve	Rouge	Diamond

Vous pouvez visionner des mini-capsules vidéo représentant les différents éléments pour les niveaux orange, bleu et mauve.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLKSqylcJQwBSn0ZwhAGbGmtCOckVKe6i1> .

(Réalisées par Rosalie Martel, entraîneur au CGBF)

### IMPORTANT

**La démonstration remplace l'entraînement habituel de votre enfant. Notez donc qu'il n'y aura pas de cours au récréatif pour les jours suivants :**

- **Vendredi le 1<sup>er</sup> février** (abricot, cerise, kiwi, banane)
- **Samedi le 2 février** (canneberge, clémentine, litchi, raisin, poire, pomme, ananas, melon d'eau, pamplemousse, pêche, nectarine)
- **Dimanche le 3 février** (fraise, mûre, tiny-cheer, mini-cheer, diamond, moustiques, préparation défi, développement, défi régional)



Suivez-nous sur Facebook!

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-BoisFrancs/552061668205514?fref=ts>



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

SEPTEMBRE	
Date	Heure
Mercredi 19 septembre 2018	16h30-17h30

OCTOBRE	
Date	Heure
Mardi 16 octobre 2018	16h30-17h30

NOVEMBRE	
Date	Heure
Mercredi 14 novembre 2018	16h30-17h30

DÉCEMBRE	
Date	Heure
Mardi 11 décembre 2018	16h30-17h30

JANVIER	
Date	Heure
Mercredi 16 janvier 2019	16h30-17h30

FÉVRIER	
Date	Heure
Mardi 12 février 2019	16h30-17h30

MARS	
Date	Heure
Mercredi 13 mars 2019	16h30-17h30

AVRIL	
Date	Heure
Mardi 16 avril 2019	16h30-17h30

MAI	
Date	Heure
Mercredi 15 mai 2019	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](http://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.jeminscrimaintenant.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.

## CLUB DE GYMNASTIQUE DES BOIS-FRANCIS



# RÉSERVATIONS EN LIGNE

## Calendrier

Deux plages horaires disponibles, soit de 12h30 à 14h ou bien de 14h15 à 15h45

- 14 septembre 2018
- 5 octobre 2018
- 7 décembre 2018
- 7 janvier 2019
- 25 janvier 2019
- 8 février 2019
- 22 février 2019
- 11 mars 2019
- 5 avril 2019
- 3 mai 2019
- 17 mai 2019



**Promo!**  
Groupes de 20 participants et plus: 7\$/participants

## ENTRAÎNEURS QUALIFIÉS!

- Tarifs:
- 6 à 12 participants: 13\$/participants
  - 13 à 24 participants: 12\$/participants
  - 25 à 36 participants: 11\$/participants

AU PEPS DE L'ÉCOLE SECONDAIRE LE BOISÉ

VENDREDI: 20H À 21H30 ET SAMEDI 18H À 19H30  
DU 14 SEPTEMBRE 2018 AU 25 MAI 2019



**Bouger sauter**  
S'AMUSER



À LA GYMNASTIQUE

WWW.GYMBOISFRANCIS.COM  
819-758-0620



5\$/membre 12\$/non membre

GYMBOISFRANCIS.COM



NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES

EXCELLENCE



COMMISSION SCOLAIRE  
DES BOIS-FRANCS



VICTORIAVILLE  
santé urbaine

NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES

ÉLITE

physio  
SANTÉ

ON VOUS PREND EN MAIN

NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES

RELÈVE

