


# INFO-GYM

## Février 2018




Voici les informations concernant le mois de février.

Bonne lecture !



### Secteur récréatif

Le 24 et 25 février 2018



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 ont reçu une feuille indiquant la date et l'heure à laquelle il ou elle doit se présenter à sa présentation. La démonstration remplace donc leur entraînement habituel.

Tous les cours sont annulés

D'ici là, réservez votre fin de semaine pour ne pas manquer votre champion ou votre championne à l'œuvre, venez en grand nombre voir les progrès de votre enfant!

Le programme récréatif est composé de différents niveaux :

GYMNASTIQUE		CHEERLEADING
• Mini-gym	• Récéré-gym et récré-avancé	
• 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>

Produit par Rosalie Martel, entraîneuse

### À VENIR ...



- 10-11 février 2018 Compétition Cheerfest à Montréal
- 16-18 février 2018 2<sup>ème</sup> Sélection provinciale à Magog
- 24 février 2018 Championnat régional RSEQ en Mauricie
- 24-25 février 2018 Démonstration récréative – Tous les cours sont annulés
- 5-9 mars 2018 Tous les cours réguliers sont annulés

# AGENDA

## Lundi

5 mars 2018

- 9h00 à 12h00

Entraînement  
Jeune espoir,  
Concentration  
primaire, Sport-  
études et Provincial

## Mardi

6 mars 2018

- 9h00 à 12h00

Entraînement Jeune  
espoir, Concentration  
primaire, Sport-  
Études et Provincial

- 13h00 à 14h30

Gym libre

- 18h00 à 20h00

Entraînement  
Fearless

- 18h30 à 20h30

Entraînement  
Intensity

## Mercredi

7 mars 2018

- 8h30 à 12h15

Service de garde  
offert gratuitement  
aux enfants qui  
font la sélection

- 9h00 à 12h00

Sélection du  
secteur récréatif

- 18h00 à 20h30

Entraînement  
Fearless

## Jeudi

8 mars 2018

- 9h00 à 12h00

Entraînement  
Jeune espoir,  
Concentration  
primaire, Sport-  
Études et Provincial

- 13h00 à 14h30

Gym libre

- 18h30 à 20h30

Entraînement  
Intensity

## Vendredi

9 mars 2018

**FERMÉ**



## Accomplissements du mois de janvier 2018

- ❖ Océane Lachance
- ❖ Emie Fortier, France Laberge
- ❖ Alyson Chrétien
- ❖ Magalie Noreau, Terry-Ann Descheneaux
- ❖ Maylina Binette, Magalie Noreau
- ❖ Kim Züger
- ❖ Naomie Levasseur
- ❖ Léana Bouffard
- ❖ Eva Morneau, Charlotte Lemieux
- ❖ Coralie Rivard
- ❖ Jade Caron

Filé établissement tour libre (barre sangle)

- Bascule
- Sortie back à la barre
- Sortie back à la poutre
- Longue bascule
- Roue PH
- Rondade flic au tumbl-track
- Rondade flic flic au tumbl-track
- Flic
- Sortie pieds-mains
- Renversement avant

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

Merci pour votre beau travail!





## ATHLÈTES DU MOIS DE JANVIER 2018

**COMPÉTITIF :** Marilou Deschamps, Émie Fortier, Sandrine Guay, Terry-Ann Descheneaux, Mia Faucher, Alyson Chrétien, Laurence Martineau, Maï-Lee Tossel, Aby James, Florence Vézina, Jayden Carey-Landry, Evelyne Marcotte, Alicia Paris, Frédérique Laurence, Océane Lachance, Hanna-Eve Paris.

**PRÉ-COMPÉTITIF :** Mahée Bernard, Angélie Rivard, Justine Tourigny, Laurianne Nault Rouleau.

**RÉCRÉATIF :** Isaac Marchand, Anaïs Côté, Erika Tremblay, Marisol Bolduc, Tamara Gosselin, Léonie Houle, Emy Bergeron, Lily-Rose Spénard, Malicia Lacroix, Maeva Beaudoin, Alie Couture, Rosalie St-Hilaire, Maëva Béliveau, Océanne Lafontaine, Anabelle Savoie, Maëva Boucher, Leane Quirion, Élianne Rheault, Madeleine Baril, Arielle Fortier, Leïticia Ouellet, Charlie Hétu.

\*\*\* 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

### Félicitations à Andrew Bourque (Niveau 3, 13 +) et Frédéric Cormier (Niveau 3, U13) qui ont participé à la 1<sup>er</sup> Coupe Québec GAM!

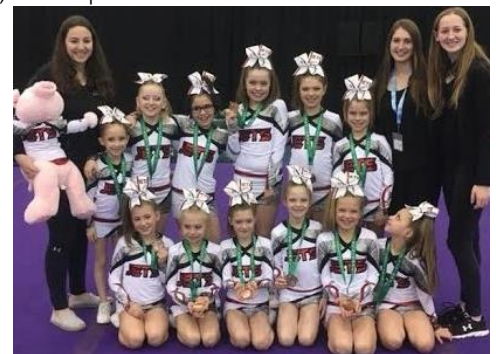
Voici les résultats:

- Andrew Bourque : 1er au sol, 5e aux arçons, 6e aux anneaux, 4e au saut, 2e aux parallèles et 3e au total
- Frédéric Cormier: 5e aux arçons

Bravo les gars !!!

### Les Jets se qualifient pour les provinciaux

Les trois équipes de cheerleading des Jets de Victoriaville participeront aux championnats provinciaux en mars. Elles ont obtenu ce privilège en s'emparant de l'une des trois premières positions de leur catégorie respective à l'occasion des régionaux, dimanche à Montréal.



L'équipe Majestic (6 à 11 ans), qui en est à sa première année de compétition, s'est hissée en troisième position sur six équipes dans la catégorie Youth niveau 1. Les entraîneuses Molly Desrochers, Justine Desrochers et Marilou Pépin sont très satisfaites des résultats.

Dans l'équipe Intensity (10-14 ans), les athlètes ont réussi à vaincre leur stress pour aller chercher une troisième position sur six équipes dans la catégorie Junior niveau 2.

La formation Fearless (10-18 ans) était aussi en action. Étant seule dans la catégorie Senior niveau 4, elle avait un laissez-passer automatique pour les provinciaux. Par contre, l'équipe a réussi à faire une très bonne prestation, qui lui a valu 94 points sur 100. Elle se présentera donc aux provinciaux en étant en pleine confiance.

## (SUITE) LES NOUVELLES ET NOS RÉSULTATS



## Félicitations à tous nos athlètes CR3 qui ont participé à la 2e compétition régionale à Lac Mégantic!

Voici les beaux résultats obtenus :

### CR3 ARGO

Virginie Nolet 1ere au saut, 3e aux barres, 3e à la poutre, 2e au sol et 2e au total  
Kim Züger 3e au sol

### CR3 Tyro

Anaïs Gormley 1ere au trampoline et 1ere au sol  
Rosalie Boutet 2e au trampoline  
Florence Vézina 3e aux barres

### CR3 Novice/Sénior

France Laberge 2e à la poutre  
Émie Fortier 3e aux barres et 3e au sol  
Aby Lessard 1ere aux barres et 2e au sol  
Kamélia Fortin 3e au trampoline

### CR3 Avancé Tyro

Mégan Laquerre 1ere au saut, 1ere aux barres,  
2e au sol, 3e au tumbling et  
1ere au total  
Lara Bernard 2e au saut et 2e au trampoline  
Emma-Rose Corriveau 1ere à la poutre

### CR3 Avancé Novice/Sénior

Ariane Faucher 3e au saut  
Alyson Chrétien 3e au saut, 1ere aux barres et  
3e au total  
Ariane Proulx 2e au tumbling  
Sarah-Maude Vigneault 3e au sol

Bravo à tous !!!

## ***NOUS SOMMES À LA RECHERCHE DE JEUNES TALENTS!***

Votre enfant fait des culbutes sans arrêt, adore la gymnastique et souhaite en faire plus? Venez le faire évaluer pour connaître la catégorie idéale pour lui.

Afin de rendre service aux parents qui ne peuvent se libérer pour seulement 1h, un service de garde sera offert gratuitement de 8h30 à 12h15.



Pour toutes questions contactez :

Geneviève Charest-Proulx  
[gcharest.cgbf@gmail.com](mailto:gcharest.cgbf@gmail.com)  
819 758-0620

## **SÉLECTIONS**

**7 MARS 2017  
SECTEUR RÉCRÉATIF**

Voici les horaires selon les âges :

- 2013-2014 9h00 à 10h00
- 2011-2012 10h00 à 11h00
- 2009-2010 11h00 à 12h00

Arrivée 15 minutes plus tôt, en maillot et avoir un coiffure sans cheveux dans le visage.



## Boules d'énergie hivernales

Parfaites comme collation avant ou pendant la gymnastique!

Préparation : 15 minutes

### INGRÉDIENTS

- 15 dattes Medjool ou 30 dattes Deglett
- 3 à 4 c. à soupe de mélasse verte (blackstrap)
- 1 à 2 tasse(s) de noix au choix (pacanes, noix de Grenoble, cajou)
- ½ tasse graines de chanvre
- zeste d'une orange bio
- sel de mer et pincée de poivre noir
- épice au goût (j'ai mis ½ à 1 c. à thé de chacune : anis étoilé, muscade, cannelle, gingembre)



### PRÉPARATION

- Au robot culinaire, mixer les dattes pendant environ 1 minute.
- Ajouter le reste des ingrédients et mélanger pour obtenir une texture collante avec des morceaux pour conserver du croquant. Ajouter un peu plus de mélasse au besoin si vos dattes sont moins moelleuses.
- Rouler les boules d'énergie avec vos mains en ayant préalablement passé vos mains sous l'eau froide. Se conservent 1 semaine au réfrigérateur et 1 mois au congélateur.

Bonne cuisine des couleurs!

**Note et astuces :** Il est possible de doubler la recette! On peut aussi bonifier la valeur nutritive des boules d'énergie en ajoutant d'autres graines (chia moulu, sésame, tournesol, citrouille, etc.) !

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



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

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



**Club de Gymnastique des Bois-Francis**  
**Présences du physiothérapeute aux entraînements**  
**du mois de février**

**Lundi 12 février 2018**

**- 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. Jutra Est, 2<sup>e</sup> étage  
VICTORIA VILLE • 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>.



Victoriaville



COMMISSION SCOLAIRE  
DES BOIS-FRANCIS