

# INFO-GYM

FÉVRIER  
2020



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

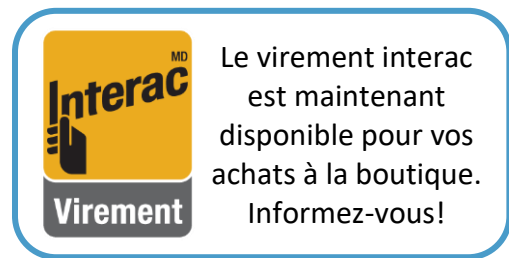
## \*\*\* RELÂCHE 2020 \*\*\*

Notez qu'il n'y aura aucun cours réguliers durant la «relâche», soit du lundi 2 mars au vendredi 6 mars 2020. Les cours des fins de semaine auront lieu comme à l'habitude. Merci de partager à vos contacts!



## \*\*\* HORAIRE D'OUVERTURE DE LA BOUTIQUE ET DU BUREAU \*\*\*

Lundi	8h30	à	17h00
Mardi	8h30	à	18h00
Mercredi	8h30	à	16h30
Judi	8h30	à	16h30
Vendredi	8h30	à	12h00
Samedi	10h30	à	15h00 (boutique seulement)



\* Si la boutique est fermée durant les heures d'ouverture, veuillez vous référer à l'entraîneur responsable dans le gymnase ou au personnel de bureau.

## À VENIR ...

- 8 et 9 février 2020 : 1<sup>ère</sup> sélection Zone 2 -JO6-7 (Charny)
- 8 et 9 février 2020 : Compétition Cheerfest- Intensity et Fearless (Montréal)
- 8 et 9 février 2020 : 2<sup>ème</sup> compétition régionale (Lac Mégantic)
- 14 au 17 février : cours spéciaux **ST-VALENTIN**
- 15 février 2020 : Amicale Cheer RSEQ – Vicas (Coaticook)
- 16 février 2020 : 2<sup>ème</sup> défi régional (Magog)
- 22 février 2020 : Quebec Championship – Majestic, Intensity et Fearless (Qc)
- 21-23 février 2020 : 2<sup>ème</sup> défi provincial (Chicoutimi)

## DATES À RETENIR

- 30 mai 2020 : spectacle annuel
- 11 juin 2020 : Gala méritas



# Accomplissements

## du mois de décembre 2019 et janvier 2020



- ❖ Alicia Therrien : "chin-up" enroulé (barres)
- ❖ Alycia Poisson : Pont poussé
- ❖ Angélie Lefebvre : Saut de main dos (saut) et rondade flic coude (tumbl trak)
- ❖ Annaève Boucher : Petit bonhomme saut extension (barres) et renversement arrière (sol)
- ❖ Bianca Remolina : Petit bonhomme attrapé (barres)
- ❖ Chelsea Bergeron : Sortie tendu (barre basse) et vrille avant dos
- ❖ Élodie Diotte : Flic avant (mini-trampoline) et bonhomme attrapé (barres)
- ❖ Emmeraude Lizotte : Kaboum (trampoline)
- ❖ Emy Bergeron : roue (poutre mousse)
- ❖ France Laberge : Saut de main front carpé (sol)
- ❖ Frédéric Cormier : front vrille, rondade flic vrille et 1/2 (sol) et soleil ½ (fixe)
- ❖ Frédérique Piché : Saut de main dos (saut), flic coude (mini-trampoline), rondade flic coude (tumbl trak) et flic sur rouge dur (sol)
- ❖ Léa Poulin : Flic coude (sol)
- ❖ Léa-Rose Allaire : Renversement arrière (sol) et petit bonhomme attrapé (barres)
- ❖ Louane Marcotte : Renversement arrière (sol)
- ❖ Maéva Bergeron : Descente en pont (sol)
- ❖ Marie-Louise Bertrand : petit bonhomme saut extension (barres)
- ❖ Nikki Perron : Monter en pont (poutre basse) et roue (poutre mousse)
- ❖ Océane Lachance : vrille avant dos
- ❖ Shanny Croteau : Roue (poutre haute)
- ❖ Terry-Ann Descheneaux : vrille avant dos
- ❖ Jade Vachon : Vrille et ½ arrière (trampoline linéaire), front dos front (trampoline) et front tendu front tendu (sol)
- ❖ Léa Poulin : Saut de main dos (saut)
- ❖ Maizie Taylor : Soleil (barres)
- ❖ Maylia Raymond : "chin-up" enroulé (barres)
- ❖ Raja El Hiri : roue (poutre mousse)
- ❖ Raphaëlle Lévesque : Roue sans main (poutre basse) et kaboum (trampoline)
- ❖ Sara-Maude Morin : Descente en pont (poutre haute)



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

Merci pour votre beau travail!

### Conseil d'administration CGBF 2019-2020

Voici la composition du CA de notre club pour la prochaine année:

- \* Présidente: Anne-Marie Bédard
- \* Vice-président: Sébastien Paris
- \* Trésorière: Julie Boutin
- \* Secrétaire: Claudia Côté
- \* Membre de l'exécutif: Évelyne Marchand
- \* Administratrices: Anie Croteau, Nadine Renaud et Marie-Ève Girard



Félicitations à chacun de vous et bonne année!

Profitons aussi du moment pour remercier nos trois administrateurs sortants qui ont été impliqués au sein de notre club de nombreuses années: Alexandre Marcotte, Isabelle Pellerin et Sandra Laroche.

Merci pour votre temps, vos conseils et toutes vos bonnes idées! Bonne continuité!

## NOS RÉSULTATS EN GYMNASTIQUE

### 1<sup>ère</sup> sélection JO8 et 1<sup>ère</sup> Coupe GAM

Les 7 et 8 décembre dernier, **Frédéric Cormier** et **Jade Vachon** participaient à leur première compétition pour cette saison.

Frédéric a terminé 2<sup>ème</sup> au sol, 7<sup>ème</sup> à la fixe et 8<sup>ème</sup> aux parallèles. Tandis que Jade a pris le 6<sup>ème</sup> rang au sol !

**BRAVO À VOUS DEUX!**

### 1<sup>er</sup> Défi régional

Félicitations à **Megan Tremblay** qui participait à la première évaluation défi régional le 8 décembre dernier à Magog ! Une superbe performance en Défi 1 et surtout beaucoup de plaisir !!

### 1<sup>ère</sup> compétition régionale

Félicitations à toutes nos athlètes régionales pour leur première compétition les 14 et 15 décembre dernier à la 1<sup>ère</sup> compétition régionale, à Sherbrooke. Nous sommes tous fiers de vous! Voici les résultats :

#### R5 11-12 ans

- Mia Faucher : 1<sup>ère</sup> au saut, 7<sup>ème</sup> à la trampoline, 4<sup>ème</sup> à la poutre, 4<sup>ème</sup> au sol, 1<sup>ère</sup> au total
- Maina Provencher : 4<sup>ème</sup> aux barres, 1<sup>ère</sup> à la trampoline, 5<sup>ème</sup> au tumbling, 2<sup>ème</sup> au total
- Marie Siméon : 6<sup>ème</sup> au sol

#### R5 13-14 ans

- Megan Laquerre : 1<sup>ère</sup> au saut, 1<sup>ère</sup> aux barres, 6<sup>ème</sup> à la trampoline, 6<sup>ème</sup> au sol, 2<sup>ème</sup> au total
- Anaïs Gormley : 8<sup>ème</sup> au saut, 1<sup>ère</sup> aux barres, 2<sup>ème</sup> à la trampoline, 2<sup>ème</sup> à la poutre, 6<sup>ème</sup> au sol, 4<sup>ème</sup> au tumbling, 1<sup>ère</sup> au total
- Léane Dion : 2<sup>ème</sup> au saut, 5<sup>ème</sup> aux barres, 2<sup>ème</sup> au sol, 3<sup>ème</sup> au total
- Lara Bernard : 1<sup>ère</sup> au saut, 6<sup>ème</sup> à la poutre, 4<sup>ème</sup> total
- Alicia Blais : 8<sup>ème</sup> au saut, 4<sup>ème</sup> trampoline, 1<sup>ère</sup> poutre, 5<sup>ème</sup> tumbling, 6<sup>ème</sup> au total
- Mathilde Lambert-Gonzalez : 2<sup>ème</sup> à la poutre
- Éveline Miousse : 5<sup>ème</sup> au tumbling

#### R5 15 ans et +

- Maryane Belisle : 7<sup>ème</sup> au saut, 5<sup>ème</sup> aux barres, 5<sup>ème</sup> au sol
- Dominique Lapointe : 8<sup>ème</sup> aux barres

#### R4 11-12 ans

- Emma Thibodeau : 2<sup>ème</sup> au saut, 1<sup>ère</sup> aux barres, 2<sup>ème</sup> à la trampoline, 8<sup>ème</sup> au sol, 2<sup>ème</sup> au tumbling, 1<sup>ère</sup> au total
- Meredith Gosselin : 7<sup>ème</sup> au saut, 4<sup>ème</sup> aux barres, 4<sup>ème</sup> au sol, 4<sup>ème</sup> au total
- Kelly-Ann Plourde : 6<sup>ème</sup> à la trampoline, 5<sup>ème</sup> au sol

#### R4 13-14 ans

- Léanne Morin : 7<sup>ème</sup> aux barres, 5<sup>ème</sup> à la poutre, 8<sup>ème</sup> au sol

#### R4 15 ans et +

- Cassandra Marcotte : 3<sup>ème</sup> au saut, 2<sup>ème</sup> aux barres, 3<sup>ème</sup> à la trampoline, 4<sup>ème</sup> à la poutre, 4<sup>ème</sup> au sol, 4<sup>ème</sup> au tumbling, 4<sup>ème</sup> au total

#### R3 11-12 ans

- **Or** : Coralie Rivard, Léana Bouffard, Shanny Croteau
- **Argent** : Abygaëlle Lamoureux, Jolyanne Duval, Maeva Beaudoin
- **Bronze** : Angélie Rivard, Emy Légaré, Mahée Bernard, Lyndsay Lentsolo

#### R3 13-14-15 ans et +

- **Or** : Jade Delage
- **Argent** : Molly Côté
- **Bronze** : Annabelle Comtois

#### R2 11-12-13-14-15 ans et +

- **Bronze** : Jordane Boucher

#### R2 9-10 ans

- **Argent** : Dafney Désilets
- **Bronze** : Shary Paola Carillo

#### R3 9-10 ans

- **Or** : Laurianne Neault Rouleau, Annabelle Robert
- **Bronze** : Maély Durocher, Élyane Laroche



## NOS RÉSULTATS EN GYMNASTIQUE (SUITE)

### 1<sup>ÈRE</sup> SÉLECTION PROVINCIALE JO4-JO5

#### Superbe performance pour le Club de gymnastique des Bois-Francis

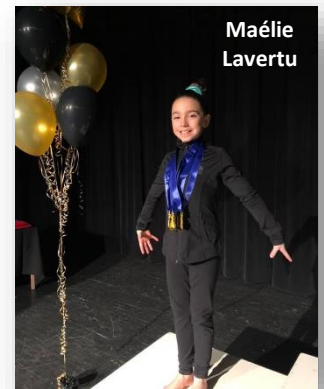
La fin de semaine dernière, 25 et 26 janvier, le Club de gymnastique des Bois-Francis était l'hôte d'une compétition provinciale. Neuf athlètes du CGBF participaient à cette compétition. Il s'agit de gymnastes de la catégorie JO4 de différents groupes d'âge.

**Maélie Lavertu**, JO4 9-10 ans, s'est particulièrement démarquée en remportant les cinq médailles d'or. Elle a donc gagné la compétition au saut, aux barres, à la poutre, au sol et au total des appareils. Maélie a dominé la compétition en ayant 2,5 points d'avance sur la 2e position au total des appareils.

Chez les 11-12 ans, **Marie-Jeanne Fréchette**, qui en était à sa première expérience de compétition provinciale, a également remporté la médaille d'or au total des appareils. Elle a terminé au premier rang à la poutre et au 3e rang au sol. Sa coéquipière, Ève Turcotte, a remporté deux médailles, soit le bronze au saut et l'argent aux barres.

En 13-14 ans, c'est aussi une athlète du CGBF qui a terminé au premier rang au total des appareils. Il s'agit de **Florence Vézina**, qui a gagné deux médailles d'or, soit au saut et au sol, ainsi qu'une médaille de bronze aux barres. Dans la même catégorie, Mélissa Amador a terminé au 3e rang au total des appareils et a remporté une médaille d'argent à la poutre.

Finalement, chez les 15 ans et plus, Adèle Siméon a obtenu le bronze au saut et Alyson Chrétien le bronze aux barres.



## NOS RÉSULTATS EN CHEERLEADING

### L'équipe Vicas Cheerleading nommée Grand champion Niveau 3!

Samedi, le 18 janvier, l'équipe de Cheerleading les Vicas de l'École secondaire Le Boisé participait à une première compétition. Frostfest est une compétition amicale pour préparer la saison 2020. Le tout se tenait au Complexe sportif Claude-Robillard, à Montréal.

Avec cette belle prestation, l'équipe a reçu la médaille d'or dans sa catégorie, Secondaire 1 à 5 filles ouvert – Niveau 3. Et question de concrétiser cette belle performance, elle a aussi reçu le titre de Grand Champion Niveau 3.

Sous la supervision des entraîneurs, Marie-Pascale Grégoire, Alyson Piché-Bilodeau, Coralie Blier et Laurianne Martel, ses 21 athlètes s'entraînent chaque après-midi de la semaine dans le programme sport-étude Cheerleading.

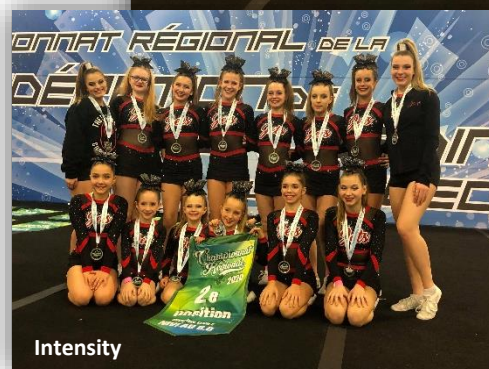
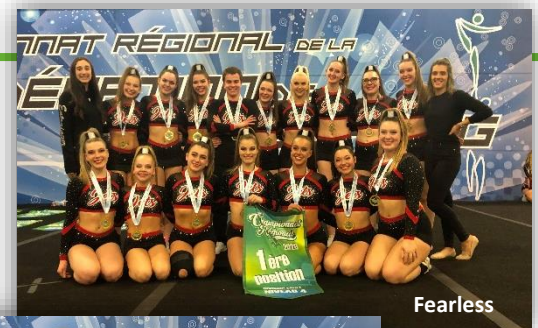


### Les 3 équipes des Jets qualifiées pour les provinciaux

Les 3 équipes des Jets étaient en action le 25 janvier dernier dans le cadre des régionaux à St-Hyacinthe.

L'équipe **Majestic junior** (niveau 2) a terminé 4<sup>ème</sup>. L'équipe **Intensity junior** (niveau 3) s'est classé 2<sup>ème</sup>. Quant à l'équipe **Fearless Inter** (niveau 4), elle a terminé 1<sup>er</sup> de sa catégorie.

Félicitation à tous les athlètes de Cheerleading pour votre qualification au championnat provincial.



# ATHLÈTES DU MOIS DE JANVIER 2020

## SECTEUR COMPÉTITIF

ALYSON CHRÉTIEN, MAÉLY DUROCHER, MOLLY CÔTÉ, SARAH-MAUDE VIGNEAULT, LAURENCE ALLISON, MIA THIBODEAU, CORALIE GOSSÉLIN, GABRIELLE PERREAULT, SARAH-MAUDE BOUCHER, KAMÉLIA GOSSÉLIN, LARA BERNARD, CHELSEA BERGERON, JADE VACHON, ÉVA VAUDREUIL

## SECTEUR PRÉ-COMPÉTITIF

LOU BLANCHETTE, ARIANE BERNIER, ÉMERAUDE BOLDUC, ANGIE SOPHIA VILLARREAL MENDOZA, ÈVE TURCOTTE, MAXIM LAVERTU

## SECTEUR RÉCRÉATIF

JULIETTE GODIN, FLORENCE HAMEL, KIM FISCHLIN, MARILIE BOUCHER, SOLANE BERGERON-GROULX, LÉA BOUCHER, LILIANE CÔTÉ, SHARLYA DULUDE, MARILYA LEMELIN, OLIVIA MORIN, WISAL ESSAÏH,

Félicitations!

Félicitations!

Félicitations!

Félicitations!



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](#)



## Fête d'enfants

Le Club de Gymnastique des Bois-Francs 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/gymboisfrancs/autreservices/fetedenfants/>.

Vous pouvez communiquer avec nous pour toutes informations 819 758-0620 ou

[cgbf@gymboisfrancs.com](mailto:cgbf@gymboisfrancs.com)



**metro**  
PLUS  
Pierre 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. Terrière, local 130 819 477-0210

**PHYSIO-SANTE.COM**

NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES

EXCELLENCE



**COMMISSION SCOLAIRE  
DES BOIS-FRANCIS**



**VICTORIAVILLE**  
santé urbaine