

# INFO-CLUB

FÉVRIER  
2023



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

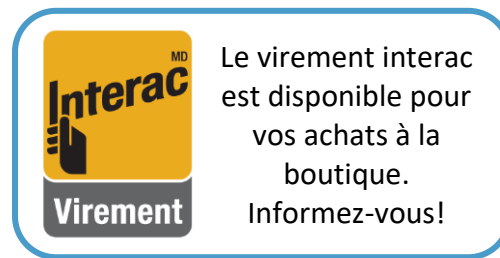
## \*\*\* RELÂCHE 2023 \*\*\*

Notez qu'il n'y aura aucun cours régulier durant la «relâche», soit du lundi 27 février au dimanche 5 mars 2023.  
Merci de partager à vos contacts!



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

Lundi	8h30	à	16h00
Mardi	8h30	à	17h00
Mercredi	8h30	à	17h00
Jedi	8h30	à	16h00
Vendredi	8h30	à	12h00
Samedi	10h30	à	14h00 (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 ...

- 10 au 13 février : cours spéciaux **ST-VALENTIN**
- 18 février : Amicale Cheer RSEQ – Vicas (Trois-Rivières)
- 25-26 février : 2<sup>ème</sup> Coupe Québec N4-N6 (Drummondville)
- 3 au 7 mars : Jeux du Québec (Rivière-du-Loup)
- 4 et 5 mars : Formation moniteurs (Gym Bois-Francs)



## DATES À RETENIR

- 3 juin 2023 : spectacle annuel
- 15 juin 2023 : Gala méritas (Carré 150)

**BÉNÉVOLES  
RECHERCHÉS**

Notre club sera l'hôte d'une **compétition régionale du 17 au 19 mars 2023**.  
Nous aurons besoin de bénévoles pour le montage du plateau, durant la compétition (officiels mineurs, restauration, sécurité, etc.) et aussi pour le démontage.

Vous voulez vous impliquer, écrivez à : [cgbf@gymboisfrancs.com](mailto:cgbf@gymboisfrancs.com)

# Accomplissements

## du mois de décembre 2022 et janvier 2023



- ❖ Alyssa Lemire: Rondade flic flic (tumbl-track)
- ❖ Emmeraude Lizotte: soleil sortie layout
- ❖ Karyane Simoneau : Rondade flic (tumbl-track)
- ❖ Maélie Lavertu : soleil sortie layout
- ❖ Mathilde Laliberté : balancé enroulé (sangle)
- ❖ Maxim Lavertu : rondade flic flic (sol)
- ❖ Oxaly Fortin : rondade flic (sol) / renversement avant (poutre haute)



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

Merci pour votre beau travail!

### Finale régionale des Jeux du Québec

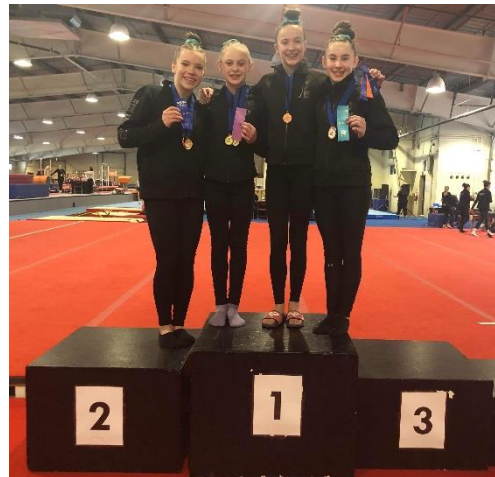
#### Cinq gymnastes qualifiés pour les Jeux du Québec

Sept gymnastes du Club de gymnastique des Bois-Francis ont pris part à la Finale Régionale des Jeux du Québec le 28 janvier dernier à Sherbrooke.

Florence Vézina, Océane Lachance, Emmeraude Lizotte et Magalie Noreau ont obtenu leur place pour représenter le Centre-du-Québec lors des prochains Jeux du Québec qui se dérouleront à Rivière-du-Loup du 3 au 7 mars. Il s'agit d'une première depuis 2011 d'avoir autant d'athlètes du CGBF qualifiées sur l'équipe féminine.

Océane Lachance a remporté la compétition grâce à une première position aux barres et à la poutre ainsi qu'une deuxième position au sol. Florence Vézina a terminé au 2e rang avec une médaille d'or au saut et au sol ainsi qu'une médaille de bronze à la poutre. Magalie Noreau a complété le podium grâce à des médailles d'argent aux barres et à la poutre. Emmeraude Lizotte a obtenu une médaille de bronze aux barres ce qui lui a permis de terminer au 5e rang au total des appareils pour s'assurer une place au sein de l'équipe.

Seul athlète masculin éligible de la région, Frédéric Cormier sera également de la délégation à Rivière-du-Loup.



Florence, Océane, Emmeraude et Magalie



Félicitations à Frédéric Cormier qui sera le porte-drapeau pour le Centre-du-Québec le 3 mars prochain lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux du Québec de Rivière-du-Loup.

## NOS RÉSULTATS EN GYMNASTIQUE

### 2ème sélection régionale

Félicitations à toutes nos athlètes régionales pour leur première compétition les 28 et 29 janvier dernier à la 2ème sélection régionale, à Sherbrooke. Nous sommes tous fiers de vous! Voici les résultats :

#### Régional 2 (8-10ans)

- Marisol Bolduc : 🏅 : Tumbling / 🏅 : Saut & Trampoline / 🏅 : Barres, Poutre, Sol & Total des appareils
- Marie-Soleil Cloutier : 🏅 : Barres, Trampoline & Tumbling / 🏅 : Saut, Poutre, Sol & Total des appareils
- Alice Godin : 🏅 : Saut & Tumbling / 🏅 : Trampoline & Poutre / 🏅 : Barres, Sol & Total des appareils

#### Régional 2 (11-12 ans)

- Alyson Laroche : 🏅 Saut, Barres, Trampoline, Poutre, Tumbling, Sol & Total des appareils

#### Régional 3 (11-12 ans)

- Laura Demougeot : 🏅 : Sol / 🏅 : Barres / 🏅 : Saut, Tumbling & Total
- Zoé Richer : 6e : Trampoline / 8e : Sol / 🏅 : Tumbling / 🏅 : Saut & Poutre / 4e : Total des appareils
- Loralie Bourque : 4e : Saut, Poutre, Tumbling / 5e : Trampoline / 6e : Total des appareils
- Olivia Nault : 🏅 Poutre / 4e : Saut / 6e : Barres / 7e : Tumbling & Total des appareils
- Megan Tremblay : 8e : Poutre / 7e : Tumbling
- Rosalie Castle : 7e : Tumbling / 6e : Trampoline / 4e : Saut

#### Régional 4 (11-12 ans)

- Florence Ouellette : 🏅 Tumbling / 🏅 Poutre / 8e : Saut / 4e : Total des appareils
- Mara Girouard : 8e : Barres
- Nikki Perron : 7e : Tumbling / 6e : Barres
- Zoé Tremblay : 7e : Saut
- Léonie Carignan : 7e : Poutre
- Loïna Rene : 7e : Barres



#### Régional 4 (13-14 ans)

- Laurianne Nault-Rouleau : 🏅 Barres / 🏅 Sol / 5e : Poutre / 4e : Total des appareils
- Elody Diotte : 6e : Barres

#### Régional 5 (11-12 ans)

- Dafney Désilets : 7e : Poutre / 5e : Saut, Trampoline & Sol / 4e : Total des appareils
- Eva Vaudreuil : 🏅 Barres / 7e : Trampoline / 6e : Poutre & Sol / 5e : Saut & Total des appareils
- Eloanne Tousignant : 🏅 Poutre / 🏅 Trampoline / 4e : Barres / 8e : Saut / 7e : Sol / 6e : Total des appareils
- Emmi Mercille : 🏅 Saut & Poutre / 7e : Barres, Trampoline & Total des appareils
- Océane Garceau : 🏅 Saut / 4e : Trampoline & Poutre / 8e : Barres, Sol & Total des appareils

#### Régional 5 (13-14 ans)

- Chanel Dubé : 5e : Tumbling & Barres / 4e : Poutre et Sol / 🏅 Trampoline 3 🏅 Saut & Total des appareils

#### Régional 6 (15 ans et +)

- Charlotte Giroux : 4e : Saut / 🏅 Barres & Tumbling / 🏅 Trampoline, Poutre, Sol & Total des appareils
- Léa Poulin : 🏅 Sauts, Barres & Poutre / 4e : Total des appareils

## NOS RÉSULTATS EN GYMNASTIQUE (SUITE)

### 1<sup>ÈRE</sup> Coupe Québec N7-N8 (District 2)

#### De belles performances pour les gymnastes à Victoriaville

Le 14 janvier dernier, le Club de gymnastique des Bois-Francs fut l'hôte de la 1<sup>ère</sup> Coupe Québec pour les athlètes de niveau 7 et 8.

Sept gymnastes du CGBF ont pris part à la compétition. Il s'agissait d'une première pour la saison 2022-2023 et d'une première expérience dans une nouvelle catégorie pour presque toutes les athlètes. Malgré la nouveauté, elles ont su bien performer et, ainsi, obtenir de beaux résultats.

En Niveau 7, 13-14 ans, Magalie Noreau a terminé la compétition au 3<sup>e</sup> rang grâce à une médaille d'or à la poutre et l'argent au sol. Maélie Lavertu a obtenu l'or au sol et l'argent à la poutre, alors qu'Emmeraude Lizotte a remporté l'or au saut.

Chez les 15 ans et plus, Florence Vézina a également remporté la médaille de bronze au total des appareils. De plus, elle a obtenu la médaille d'or au saut. Sa coéquipière, Kyliann Binette s'est démarquée au sol pour remporter la médaille d'argent.

En Niveau 8, 11-12 ans, Chelsea Bergeron a remporté la médaille de bronze au saut. Océane Lachance, en Niveau 8, 13-14 ans, a remporté la médaille d'argent à la poutre.



Magalie Noreau  
et Florence Vézina

## NOS RÉSULTATS EN CHEERLEADING

### 1<sup>ère</sup> place au Cheerfest pour l'équipe Fearless

Les 4 et 5 février dernier, trois de nos équipes compétitives de Cheerleading ont participé au très prestigieux Cheerfest à Montréal. Chacune des équipes s'est produite à deux reprises afin de démontrer leur savoir-faire devant les juges et l'assistance nombreuse.

L'équipe Fearless (U16 modifié – niveau 3) a suffisamment impressionné pour terminer au premier rang de leur division sur un total de 4 équipes. Pareil exploit n'avait pas été vu au club depuis longtemps. Quant à elle, l'équipe Vicas (Secondaire 1 à 5 Filles (Ouvert) - niveau 3) a pris le deuxième rang de sa division. La très jeune équipe Intensity (U16 modifié – niveau 2) a pour sa part pris le 6<sup>ème</sup> rang de sa division.

L'équipe d'entraîneurs est vraiment satisfaite de la performance de ses athlètes et motivée plus que jamais pour les prochaines compétitions. Notons entre autres, les Provinciaux qui auront lieu du côté de Lévis en mars et le championnat national, à Niagara, en avril. Félicitations à toutes nos équipes et bonne chance pour la suite!

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

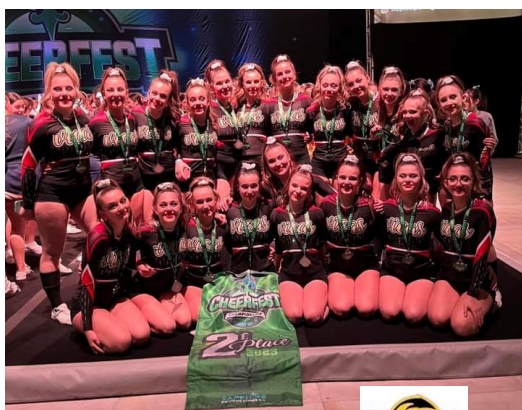
Les 3 équipes des Jets étaient en action le 29 janvier dernier dans le cadre des régionaux à St-Hyacinthe.

L'équipe **Majestic** (U12-niveau 1) a terminé 3<sup>ème</sup>. L'équipe **Intensity** (U16 modifié - niveau 2) s'est classé 2<sup>ème</sup>. Quant à l'équipe **Fearless** (U16 modifié - niveau 3), elle a terminé 3<sup>ème</sup> de sa catégorie.

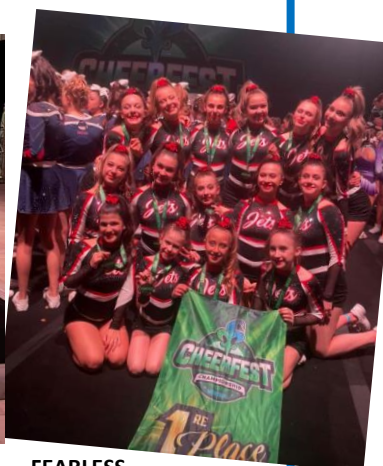
Félicitation à tous les athlètes de Cheerleading pour votre qualification au championnat provincial.



MAJESTIC



VICAS



FEARLESS



INTENSITY

# ATHLÈTES DU MOIS DE JANVIER 2023

## Secteur compétitif

Kamélia Bérubé, Éloïse Camiré, Marguerite Clermont, Marie-Soleil Cloutier, Oxaly Fortin, Océane Garceau, Coralie Gosselin, Alicia Houle, Laurianne Nault-Rouleau, Magalie Noreau, Florence Ouellette, Leticia Parent, Marie Siméon.



## Secteur pré-compétitif

Molly Doyon, Charlie Lacoursière, Alexe Lessard, Ellie Paquet.



Attitude

Amélioration

Persévérance



## Samedi, 3 juin 2023 Spectacle annuel

### Colisée Desjardins

14h30  
et  
18h00



## Photos Exposelimage au club

28-29-30 avril et 1<sup>er</sup> mai 2023



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



Pour voir des vidéos et des photos de nos athlètes, suivez le club sur Instagram :

Gym Bois-Francis / [gymboisfrancis](https://www.instagram.com/gymboisfrancis)

## Nos précieux partenaires

Centre  
de services scolaire  
des Bois-Francis

Québec



VICTORIAVILLE  
santé urbaine

physio  
SANTÉ