

# INFO-GYM

## Novembre 2021



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

### À SURVEILLER ...

- 20 novembre : Fin des cours Parents-Enfants et Parkour.
- 27 et 28 novembre : 1<sup>ère</sup> Coupe Québec JO7 – District 2 (Victoriaville)

### \*\*\* SESSION HIVER 2022 \*\*\*

Les inscriptions se feront **à partir du 1<sup>er</sup> décembre (midi)** directement en ligne au [www.gymboisfrancs.com](http://www.gymboisfrancs.com)

Il sera possible d'inscrire votre enfant pour les groupes suivants : Parents-Enfants, Parkour, Mini-Gym, Récré-Gym, Récré-avancé, Mini-Cheer et Cheer récré.

\* Prix spéciaux pour ceux qui ont participé aussi à la session d'automne 2021.

### Ouverture Mezzanine GYM

du 16 octobre au 21 décembre 2021

Samedi	Lundi
8h - 8h30	17h30 - 18h30
10h - 11h	18h30 - 19h30
12h - 13h	<b>Mercredi</b>
13h - 14h	18h00 - 19h00
<b>Dimanche</b>	19h30 - 20h30
11h - 12h	<b>Jeudi</b>
14h30 - 16h	16h30 - 17h30
	19h30 - 20h30
	<b>Vendredi</b>
	18h30 - 19h30

Port du masque en tout temps  
25 personnes debout maximum  
Respect de la distanciation

**En aucun temps, un parent ou un spectateur peut se tenir dans le Hall d'entrée où les portes vitrées du gymnase!**

## ATHLÈTES DU MOIS D'OCTOBRE 2021

### Secteur compétitif

Mélissa Amador, Béatrice Arsenault, Chelsea Bergeron, Kamélia Bérubé, Romie Daigle, Marysoleil Fortier, Anaïs Gormley, Frédérique Hould, Florence Labrecque, Mathilde Laliberté, Emmeraude Lizotte, Florence Ouellette, Nikki Perron



### Secteur pré-compétitif

Rosalie Allard, Esmée Beauchemin, Lyana Poirier, Bianca Remolina, Anne-Catherine Rioux



### Secteur récréatif

Noémie Bergeron, Rosalie Bergeron, Camille Brisson, Maély Croteau, Olivia Daigle, Molly Doyon, Noalie Fournier, Lily Jacques, Mégane Lacharité, Alys Mercier, Mérédith Rivard, Naomie Roy, Emmaëlle Tessier, Zara Verville

**Attitude**

**Amélioration**

**Persévérance**

# Accomplissements

Du mois d'octobre 2021



Alice Thibodeau	Saut de main à la table de saut
Alicia Therrien	Front (bloc + mini trampo + fosse)
	Roue (autoroute)
	Saut de main (sortie de trampo)
Anaëlle Gagné	Tour arrière
Anaïs Côté	Roulade avant, saut de tête
Annabelle Comtois	Flic (trampo + fosse)
Annabelle Robert	Bascule BB
Anne-Catherine Rioux	Petit bonhomme attrapé
Béatrice Arsenaault	Course bascule (sangle)
Céphée Fradette	Établissement (sangle)
Charlotte Giroux	course bascule (sangle)
Chellie Perron	Front (bloc + mini trampo + fosse)
Chelsea Bergeron	Dégagé layout
	Switch PH
Éloane Tousignant	Renversement arrière PH
Elsie Champigny-Lallier	tour arrière
Emmeraude Lizotte	Bascule ATR
Eva Vaudreuil	Flic au sol
Florence Boutin	Tour arrière
	Enrouler BH
Florence Vézina	Renversement arrière, minichelli PH
	Bascule ATR
Frédéric Cormier	Front tendu, vrille avant (rode)
Jenny Lord	Roue (autoroute)
Jolianne Dubois	Balancé, enroulé (sangle)
Karyane Simoneau	Renversement arrière (autoroute)
Kayla Boulanger	Renversement arrière
	Renversement arrière
Lauranne Denis	Roue PH
Léa Poulin	Course bascule
Léana Bouffard	Course bascule (sangle)
	Course bascule
Léa-Rose Allaire	Flic avant (rode)
Léonie Malenfant	Roue (autoroute)
Léticia Parent	Balancé, enroulé (sangle)
Lily Lafontaine	Front (bloc + mini trampo + fosse)
	Flic arrière
Maélie Lavertu	Minichelli PB
Maeva Beaudoin	Course bascule
Marie Siméon	Renversement avant PH
Mélissa Amador	Tour libre ATR (sangle)
Nikki Perron	Rondade flic
Océane Garceau	Roulade avant, saut de tête
	Prise d'élan tour arrière
Romy Daigle	Renversement arrière
Rose-Lee Fafard	Descente en pont



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

**Merci pour votre beau travail!**



## OFFRE DE FORMATION DANS LE BUT DE DEVENIR ASSISTANT-ENTRAÎNEUR



Tu as ou auras 12 ans avant le 1<sup>er</sup> mai 2022 ? Tu as envie de devenir entraîneur de gymnastique et/ou de cheerleading ? Alors assiste à la formation pour devenir entraîneur !

**SAMEDI LE 20 NOVEMBRE DE 10H00 À 11H30  
FORMATION EN GYMNASE AU CGBF**

Suite à cette formation, tu auras la possibilité de venir entraîner des athlètes du secteur récréatif. Tu devras d'abord acquérir de l'expérience en tant qu'entraîneur bénévole, sur une période de 45h. Une rémunération est prévue suite aux 45h d'expérience. Par la suite, tu seras sur la liste des entraîneurs-remplaçants, pour finalement te voir attribuer un groupe comme assistant-entraîneur.

Tu dois confirmer ta présence à la formation au plus tard le lundi 15 novembre par courriel au [gcharest.cgbf@gmail.com](mailto:gcharest.cgbf@gmail.com).

Pour toutes questions, contactez Geneviève Charest-Proulx, coordonnatrice secteur relève par courriel au [gcharest.cgbf@gmail.com](mailto:gcharest.cgbf@gmail.com).

**Joins-toi à  
notre équipe!**

# Retour des compétitions!

Notre club sera l'hôte du  
**26 au 28 novembre** prochain de la  
**1<sup>ère</sup> Coupe Québec GAF**  
**J07 – District 2**

(Triple gymnase – École secondaire Le Boisé)

**Nous aurons besoin de bénévoles.  
Restez à l'affût!**



## Invitation du Club de gymnastique des Bois-Francis Assemblée générale annuelle 2021

- **Quand : Mercredi le 15 décembre 2021, 19h00**
- **Lieu : Cafétéria de l'École secondaire Le boisé**
- **S'adresse à : Tous les parents d'athlètes ou toute autre personne de 18 ans et plus démontrant de l'intérêt pour le Club.**
- **Objet : Compte rendu de l'année 2020-2021 et enjeux 2021-2022**



Le conseil d'administration vous invite, chers membres, à venir nous rencontrer le 7 décembre prochain. Lors de l'assemblée, nous vous résumerons l'année 2020-2021 et vous présenterons les enjeux pour 2021-2022.

Au plaisir de vous rencontrer,



Steve Lachance, Président  
Club de gymnastique des Bois-Francis

### \*\*\* 100 heures \*\*\*

Depuis le début de la session d'automne, le club désire souligner de façon particulière ses entraîneurs qui sont dévoués et présents pour les athlètes.

Trois d'entre eux ont atteint le plateau des 100 heures de travail comme entraîneur en septembre et octobre.

Bravo et merci à :

**Koraly Demers**  
**Marilou Deschamps**  
**Jade Vachon**



## Entraîneurs en formation

Bravo à nos 4 entraîneurs bénévoles qui ont complété leur formation :

**Béatrice Arsenault / Frédérique Piché**  
**Léa Poulin / Magalie Noreau**

## Fête d'enfants

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

Samedi, de 16h00 à 17h00 / Coût: 70\$ pour 10 enfants

Comprend à votre choix: 1 heure de gymnastique ou de parkour ou de cheerleading dirigée par un entraîneur.

Pour plus de détails et pour réserver, allez au :

<https://www.jeminscrismaintenant.com/gymboisfrancis/autreservices/fetedenfants/>



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