



1^e ÉVALUATION DÉFI PROVINCIAL GAF

Imagym - 15 et 16 novembre 2025

IMAGYM

Version 2

ROTATION	Saut	Trampoline	Art. Poutre	Barres	Poutre	Sol (acro/gym)
1	A	B	C	D	E	F
2	F	A	B	C	D	E
3	E	F	A	B	C	D
4	D	E	F	A	B	C
5	C	D	E	F	A	B
6	B	C	D	E	F	A

SAMEDI - 15 NOVEMBRE 2025

SESSION 1 - GAF

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.		
DÉFI 5 A (19)	8:00	8:15 - 8:30	8:30 - 10:40			
DÉFI 6 (2)		15 minutes	130 minutes			
GROUPE A	Laval Excellence (2)	Qc Perfo (2)				4
GROUPE B	Unigym (3)	Gym-As (1)				4
GROUPE C	Wimgym (3)	Bois-Francis (1)				4
GROUPE D	Équilibrix (1)	Gymnika (1)	Envol de Lévis (3)			3
GROUPE E	Viagym (3)	Gymnamic (1)				3
GROUPE F	Sher-Gym (3)					3

Wimgym : Emma, Serena, Jade

21

SAMEDI - 15 NOVEMBRE 2025

SESSION 2 - GAF

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.		
DÉFI 5 B (8)	10:25	10:40 - 10:55	10:55 - 13:05			
DÉFI 4 A (21)		15 minutes	130 minutes			
GROUPE A	Wimgym (2)	Excel Gym (2)	Wimgym (1)			5
GROUPE B	Dynamix (1)	Dynamix (3)				4
GROUPE C	Gym TRM (1)	Gym TRM (2)	Flippgym (1)			4
GROUPE D	Qc Perfo (3)	Gym Express (1)	Sher-Gym (1)			5
GROUPE E	Qc perfo (3)	Asymétriques (2)				5
GROUPE F	Unigym (3)	Envol de Lévis (3)				6

Wimgym : Raegan M., Regan N, Eliana

Qc Perfo E : Marianne, Anne-Marie, Béatrice

29

Qc Perfo D : Éloïse, Charlie, Annette

Unigym F : Charlotte, Olivia, Lucy

PAUSE DES ÉVALUATEURS - 13H05 À 13H50

SAMEDI - 15 NOVEMBRE 2025

SESSION 3 - GAF

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.		
DÉFI 4 B (26)	13:20	13:35 - 13:50	13:50 - 15:50			
		15 minutes	120 minutes			
GROUPE A	Unigym (4)	Wimgym (1)				4
GROUPE B	Unigym (2)	Gymnika (1)	Mégagym (2)			5
GROUPE C	Gymnika (4)					4
GROUPE D	Zénith (3)	Bois-Francis (2)				5
GROUPE E	Gymslic (4)					4
GROUPE F	Gym-Richelieu (1)	Laval Excellence (3)				4

Unigym A : Eva-Rose, Amélia, Théa, Tessa

Gymnika B : Alexie

26

Unigym B : Abigail, Rose

Gymnika C : Zianna, Aria, Lily, Kaitlynn



1^e ÉVALUATION DÉFI PROVINCIAL GAF

Imagym - 15 et 16 novembre 2025

IMAGYM

Version 2

ROTATION	Saut	Trampoline	Art. Poutre	Barres	Poutre	Sol (acro/gym)
1	A	B	C	D	E	F
2	F	A	B	C	D	E
3	E	F	A	B	C	D
4	D	E	F	A	B	C
5	C	D	E	F	A	B
6	B	C	D	E	F	A

SAMEDI - 15 NOVEMBRE 2025

SESSION 4 - GAF

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.		
DÉFI 4 C (26)	15:25	15:40 - 15:55	15:55 - 17:55			
		15 minutes	120 minutes			
GROUPE A	Hirondelles (2)	Gymini (3)				5
GROUPE B	Gymnix (3)	Gym Saguenay (2)				5
GROUPE C	Gymnaska-Vol (2)	Imagym (3)				5
GROUPE D	Gymnamic (4)					4
GROUPE E	Rikigym (4)					4
GROUPE F	Viagym (3)					3

26

DIMANCHE - 16 NOVEMBRE 2025

SESSION 5 - GAF

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.		
DÉFI 3 A (32)	8:00	8:15 - 8:30	8:30 - 10:45			
		15 minutes	135 minutes			
GROUPE A	Académie MTL (4)	Gym-As (1)				5
GROUPE B	Zénith (2)	Ionyx (2)	Rikigym (2)			6
GROUPE C	Dymagym (5)					5
GROUPE D	Qc Perfo (4)	Mégagym (1)				5
GROUPE E	Gym TRM (3)	Gymnaska-Vol (2)				5
GROUPE F	Gym-Richelieu (4)	Qc Perfo (2)				6

Académie MTL : Noa, Gwendolyn, Orélia, Abigail

Qc Perfo D : Charlotte, Laurence, Léonie, Justine

32

Ionyx : Olivia, Lilianne

Qc Perfo F : Rim, Dahlya

Gym-Richelieu : Alice, Eleonor, Juliana Michelle, Éléonore

Zénith B : Marion, Eva

Dymagym : Elly, Camille, Émilia, Livia, Arielle

DIMANCHE - 16 NOVEMBRE 2025

SESSION 6 - GAF

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.		
DÉFI 3 B (35)	10:20	10:35 - 10:50	10:50 - 13:05			
		15 minutes	135 minutes			
GROUPE A	Gymnika (4)	Imagym (2)				6
GROUPE B	Gymnamic (1)	Excel Gym (3)	Gymini (2)			6
GROUPE C	Gym Saguenay (4)	Bois-Francs (2)				6
GROUPE D	Asymétriques (2)	Réflexes (3)				5
GROUPE E	Zénith (4)	Dynamix (2)				6
GROUPE F	Imagym (4)	Hirondelles (2)				6

Zénith : Romy, Béatrice, Anaève, Tessa

Imagym F : Azaly, Chloé, Océanne, Rosalie

35

Imagym A : Béatrice, Laurie



1^e ÉVALUATION DÉFI PROVINCIAL GAF

Imagym - 15 et 16 novembre 2025

IMAGYM

Version 2

ROTATION	Saut	Trampoline	Art. Poutre	Barres	Poutre	Sol (acro/gym)
1	A	B	C	D	E	F
2	F	A	B	C	D	E
3	E	F	A	B	C	D
4	D	E	F	A	B	C
5	C	D	E	F	A	B
6	B	C	D	E	F	A

PAUSE DES ÉVALUATEURS - 13H05 À 13H50

DIMANCHE - 16 NOVEMBRE 2025

SESSION 7 - GAF

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	<i>Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être avancé à l'heure d'arrivée des athlètes.</i>		
DÉFI 3 C (33)	13:20	13:35 - 13:50	13:50 - 16:05			
		15 minutes	135 minutes			
GROUPE A	Dymagym (4)	lonyx (3)				7
GROUPE B	Gym-Richelieu (5)					5
GROUPE C	Sher-Gym (5)					5
GROUPE D	Gymnix (5)					5
GROUPE E	Équilibrix (5)					5
GROUPE F	Académie MTL (4)	Laval Excellence (2)				6

Dymagym : Jasmine, Emy-Jade, Mylann, Nova

Académie MTL : Misa, Morgan, Ellie, Daniella

33

Gym-Richelieu : Veronika, Kalixa, Sofia, Nalah Skye, Lillian

lonyx : Mila, Léana, Charlotte



1^{er} ÉVALUATION DÉFI PROVINCIAL STR

Imagym - 15 novembre 2025

IMAGYM

Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.

Version 2

SAMEDI - 15 NOVEMBRE 2025					
SESSION 1 - STR					
DÉFI 1 A (10)	CLUB	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ROTATION 1	ROTATION 2
			15 minutes	35 minutes	35 minutes
GROUPE A - TR	Gymnaska-Voltigeurs (4)	8:00	8:15 - 8:30	8:30 - 9:05	9:05 - 9:40
GROUPE B - ACRO	Viagym (6)				

Gymnaska-Vol. : Molly, Thomas, Arthur, Nelia
Viagym : Charlie, Mathilde, Clara, Maëlys, Marie-Elle, Victoria

Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.

SAMEDI - 15 NOVEMBRE 2025					
SESSION 2 - STR					
DÉFI 1 B (10)	CLUB	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ROTATION 1	ROTATION 2
			15 minutes	35 minutes	35 minutes
GROUPE A - TR	Gymnaska-Voltigeurs (4)	9:25	9:40 - 9:55	9:55 - 10:30	10:30 - 11:05
GROUPE B - ACRO	Viagym (6)				

Gymnaska-Vol. : Camille, Maëva, Loralie, Éliane
Viagym : Laurent, Matéo, Tommaso, Lyvia, Flavie, Élodie

Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.

SAMEDI - 15 NOVEMBRE 2025					
SESSION 3 - STR					
DÉFI 2 (12)	CLUB	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ROTATION 1	ROTATION 2
			15 minutes	35 minutes	35 minutes
GROUPE A - TR	Dynamix A (6)	10:50	11:05 - 11:20	11:20 - 11:55	11:55 - 12:30
GROUPE B - ACRO	Viagym (4) / Dynamix B (2)				

Dynamix A : Olivier J, Matis, Ezekiel, Ophélie, Sofia, Mia
Dynamix B : Jeanne, Téghan

PAUSE DES ÉVALUATEURS - 12H30 À 13H15

Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.

SAMEDI - 15 NOVEMBRE 2025					
SESSION 4 - STR					
DÉFI 3 A (8)	CLUB	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ROTATION 1	ROTATION 2
			15 minutes	30 minutes	30 minutes
GROUPE A - TR	Viagym (3)	12:45	13:00 - 13:15	13:15 - 13:45	13:45 - 14:15
GROUPE B - ACRO	Dynamix (5)				

Viagym : Elizabeth, Rose, Lauralie
Dynamix : Léo, Eliot, Félicia, Gabrielle, Ruphus

Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.

SAMEDI - 15 NOVEMBRE 2025					
SESSION 5 - STR					
DÉFI 3 B (8)	CLUB	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ROTATION 1	ROTATION 2
			15 minutes	30 minutes	30 minutes
GROUPE A - TR	Viagym (3)	14:00	14:15 - 14:30	14:30 - 15:00	15:00 - 15:30
GROUPE B - ACRO	Dynamix (5)				

Viagym : Clara, Alice, Cloély
Dynamix : Béatrice, Alexis, Louis-Philippe, Médéric, Théodore

Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.

SAMEDI - 15 NOVEMBRE 2025					
SESSION 6 - STR					
DÉFI 4 (4) DÉFI 5 A (3)	CLUB	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ROTATION 1	ROTATION 2
			15 minutes	30 minutes	30 minutes
GROUPE A - TR	Dyanmix (4)	15:15	15:30 - 15:45	15:45 - 16:15	16:15 - 16:45
GROUPE B - ACRO	Dyanmix (3)				

Dynamix : Félix, Raphael, Naila

Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.

SAMEDI - 15 NOVEMBRE 2025					
SESSION 7 - STR					
DÉFI 5 B (3) DÉFI 6 (4)	CLUB	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ROTATION 1	ROTATION 2
			15 minutes	30 minutes	30 minutes
GROUPE A - TR	Dynamix (3)	16:30	16:45 - 17:00	17:00 - 17:30	17:30 - 18:00
GROUPE B - ACRO	Dynamix (4)				

Dynamix : Mackenzie, Alice, Bianca