



<b>VENDREDI - 21 NOVEMBRE 2025</b>						
<b>GAF - SESSION 1</b>						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE	
N7 13-14 (31)		18:00	18:15 - 18:30 15 minutes	18:35 - 21:05 38 min / rotation	<b>21:20</b>	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Barany (1)	Gymnika (2)	Gym Saguenay (1)	Drummond Gym (1)	Gym-Plus (3)	
BARRES	Qc Perfo (7)					
POUTRE	Mégagym (2)	Hirondelles (2)	Zénith (2)	Gymnaska-Vol (2)		
SOL	Excel Gym (8)					
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT						
BARRES						
POUTRE						
SOL						

<b>SAMEDI - 22 NOVEMBRE 2025</b>						
<b>GAF - SESSION 2</b>						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE	
N6 15+ A (31)	N7 15+ A (27)	7:45	8:00 - 8:15 15 minutes	8:20 - 10:50 38 min / rotation	<b>11:05</b>	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Gymnika (7)	Gymnastiles (1)				
BARRES	Gymnaska-Vol (6)	Qc Perfo (2)				
POUTRE	Gym-Plus (4)	Zénith (1)	Bois-Francs (1)	Drummond Gym (2)		
SOL	Mégagym (3)	Gym Saguenay (2)	Bois-Francs (3)			
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Qc Perfo (7)					
BARRES	Qc Perfo (5)	Hirondelles (2)				
POUTRE	Gym-Plus (2)	Zénith (3)	Drummond Gym (1)			
SOL	Mégagym (6)	Gym Saguenay (1)				

DRUMMOND GYM - POUTRE B		QC PERFO - SAUT B		QC PERFO - BARRES B	
Fernet	Rosalie	Delisle	Joëlle	Guay	Evelyne
QC PERFO - BARRES A		Giguère	Lorie-Pier	Robitaille	Jessie
Guay	Olivia	Vézina	Mathilde	Roy	Sandrine
Gallant	Viviane	Girard	Janie	Therrien	Rosalie
BOIS-FRANCS - SOL A		Côté	Élizabeth	Mireault Botero	Gabriela
légaré	Émy	Duchesne	Éliane	GYM-PLUS - POUTRE B	
Arsenault	Beatrice	Blondel	Mariane	Gauthier	Elie
Bouffard	Léana	GYM SAGUENAY - SOL B		Dupuis	Lola
		Gilbert	Clara		



**SAMEDI - 22 NOVEMBRE 2025**

**GAF - SESSION 3**

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 15+ B (28)	N7 15+ 8 (26)	10:40	10:55 - 11:10 15 minutes	11:15 - 13:30 33 min / rotation	<b>13:45</b>
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition</b>					
SAUT	Qc Perfo (7)				
BARRES	Qc Perfo (2)	Baie-Comeau (5)			
POUTRE	Viagym (2)	Acti-Gym (4)	Excel Gym (1)		
SOL	Hirondelles (6)	Bois-Francis (1)			
<b>PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition</b>					
SAUT	Gym-Plus (6)	Gym Saguenay (1)			
BARRES	Excel Gym (2)	Gymnika (3)	Baie-Comeau (1)		
POUTRE	Viagym (2)	Drummond Gym (5)			
SOL	Gymnaska-Vol (4)	Barany (1)	Bois-Francis (1)		

GYM-PLUS - SAUT B		QC PERFO - SAUT A		QC PERFO - BARRES A	
Barry	Kelly Ann	Bonou	Rebeccah	Delisle	Gabrielle
Descoteaux	Elsy	Lemieux-Duceppe	Maëlie	Pelletier	Maëly
Fortin	Aurelie	Asselin	Samye	<b>DRUMMOND GYM - POUTRE B</b>	
Menard	Laurence	Cantin	Émilie	Graton	Angélique
Pettersen	Jade	Lebrun	Thalie	Lamoureux	Rosaly
Thibeault	Lily-Rose	Plante	Lily-Jeanne	Landry	Béatrice
Veziau	Maely	Fournier	Nicole Vazquez	Soucy	Alex-Ann
<b>BOIS-FRANCS - SOL B</b>		<b>BOIS-FRANCS - SOL A</b>		Lebeau	Gabrielle
Heath	Lyannah	dubé	Chanel	<b>GYM SAGUENAY - SAUT A</b>	
				Grenon	Lianne

**PAUSE DES OFFICIELS - 13H30 À 14H30**

**SAMEDI - 22 NOVEMBRE 2025**

**GAF - SESSION 4**

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 13-14 A (24)	N INTRO 14+ A (23)	13:55	14:10 - 14:25 15 minutes	14:30 - 16:30 28 min / rotation	<b>16:45</b>
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition</b>					
SAUT	Mégagym (4)	Excel Gym (2)			
BARRES	Zénith (2)	Mégagym (4)			
POUTRE	Drummond Gym (6)				
SOL	Gym-Plus (5)	Gymnika (1)			
<b>PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition</b>					
SAUT	Hirondelles (4)	Gymnaska-Vol (2)			
BARRES	Zénith (3)	Hirondelles (2)			
POUTRE	Acti-Gym (4)	Viagym (2)			
SOL	Gym-Plus (5)	Barany (1)			

MÉGAGYM - SAUT A		MÉGAGYM - BARRES A		DRUMMOND GYM - POUTRE A	
Munari-Furuko	Camilie	Drouin	Ève	Taylor	Jade
Maroulis	Catherine	Longpré	Gabrielle	Julia	Ménard
Colas-Rosas	Giulia	Papineau	Lily	Guilbert	Alice
Germerie-Do-Vale	Maeva	Bachand	Livia	Ross	Louana
<b>HIRONDELLES - SAUT B</b>		<b>HIRONDELLES - BARRES B</b>		Chateaneuf	Florence
GRONDIN	LÉONIE	LAFRENIÈRE	ÈVE	Hamel	Charlie
LAFORCE	LILY-ROSE	POIRIER	ZOE		
TREMBLAY- MARCHAN	ADÉLIANNE				
VIENS	SOPHIANNE				

**SAMEDI - 22 NOVEMBRE 2025**

**GAF - SESSION 5**

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 13-14 B (22)	N INTRO 14+ B (24)	16:20	16:35 - 16:50 15 minutes	16:55 - 18:55 28 min / rotation	<b>19:10</b>
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition</b>					
<b>SAUT</b>	Hirondelles (6)				
<b>BARRES</b>	Qc Perfo (5)				
<b>POUTRE</b>	Bois-Francis (3)	Drummond Gym (3)			
<b>SOL</b>	Arabesque (3)	Hirondelles (2)			
<b>PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition</b>					
<b>SAUT</b>	Bois-Francis (5)	Gymnastiles (1)			
<b>BARRES</b>	Bois-Francis (5)	Excel Gym (1)			
<b>POUTRE</b>	Bois-Francis (4)	Gym Saguenay (2)			
<b>SOL</b>	Arabesque (4)	Royal Gym (2)			

HIRONDELLES - SAUT A		BOIS-FRANCIS - SAUT B		BOIS-FRANCIS - BARRES B	
GÉNÉREUX	MACKENZIE	Mercille	Emmi	Désilets	Dafney
LÉVESQUE	ÉVA-LUCIA	Carignan	Leonie	Diotte	Elody
GASSE	FLORENCE	Rene	Loïna	Simoneau	Karyane
GAUTHIER	LIVIA	Girouard	Mara	nault rouleau	laurianne
MARCEAU	KATRINA	Nault	Olivia	Garceau	Océane
Savard	REBEKA	<b>DRUMMOND GYM - POUTRE A</b>		<b>BOIS-FRANCIS - POUTRE B</b>	
<b>HIRONDELLES - SOL A</b>		Aubry	Camélia	Perron	Nikki
DEMERS	NOEMY	Cusson	Alicia	Vaudreuil	Eva
DUCHESNEAU	ÉLODIE	Bernatchez	Maeva	Bernier	Maude
				Therrien	Éva

**DIMANCHE - 23 NOVEMBRE 2025**

**GAF - SESSION 6**

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N INTRO 11 (33)	N INTRO 12 (37)	7:25	7:40 - 7:55 15 minutes	8:00 - 11:00 36 min / rotation	<b>11:15</b>
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition</b>					
<b>SAUT</b>	Qc Perfo (7)				
<b>BARRES</b>	Barany (2)	Hirondelles (5)			
<b>BY/REPOS</b>	Gymnaska-Vol (2)	Mégagym (2)	Gym-Plus (1)	Zénith (2)	
<b>POUTRE</b>	Gym Saguenay (3)	Arabesque (2)	Excel Gym (1)		
<b>SOL</b>	Gymnika (1)	Bois-Francis (2)	Viagym (3)		
<b>PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition</b>					
<b>SAUT</b>	Qc Perfo (4)	Drummond Gym (1)	Viagym (1)		
<b>BARRES</b>	Barany (1)	Hirondelles (5)	Royal Gym (1)		
<b>BY/REPOS</b>	Gymnaska-Vol (3)	Mégagym (2)	Gym-Plus (2)	Zénith (1)	
<b>POUTRE</b>	Gym Saguenay (3)	Arabesque (4)	Excel Gym (1)		
<b>SOL</b>	Gymnika (4)	Bois-Francis (2)	Viagym (2)		

VIAGYM - SAUT B		VIAGYM - SOL B	
Gosselin	Livia	Archambault	Ellie
		Rivard	Lexane

**PAUSE DES OFFICIELS - 11H00 À 12H00**

**DIMANCHE - 23 NOVEMBRE 2025**

**GAF - SESSION 7**

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N7 11-12 (21)	N INTRO 9 (9)	11:25	11:40 - 11:55	12:00 - 14:15	14:30
N6 9-10 (7)	N6 11-12 (16)		15 minutes	31 min / rotation	
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition</b>					
SAUT	Gym Saguenay (1)	Bois-Francis (1)	Hirondelles (4)	Hirondelles (1)	
BARRES	Viagym (4)	Mégagym (3)			
POUTRE	Qc Perfo (3)	Qc Perfo (2)	Gymnaska-Vol (1)	Gymnaska-Vol (1)	
SOL	Excel Gym (3)	Excel Gym (3)	Baie-Comeau (1)		
<b>PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition</b>					
SAUT	Gym-Plus (5)	Gymnika (1)			
BARRES	Mégagym (2)	Mégagym (2)	Zénith (1)	Viagym (1)	
POUTRE	Qc Perfo (3)	Qc Perfo (1)	Gymnaska-Vol (2)		
SOL	Excel Gym (3)	Excel Gym (4)			

**DIMANCHE - 23 NOVEMBRE 2025**

**GAF - SESSION 8**

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
H INTRO 13 (32)	N INTRO 10 (31)	14:05	14:20 - 14:35	14:40 - 17:10	17:25
			15 minutes	36 min / rotation	
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition</b>					
SAUT	Excel Gym (1)	Gymnika (6)	Acti-Gym (1)		
BARRES	Hirondelles (5)	Royal Gym (2)	Gym-Plus (1)		
POUTRE	Drummond Gym (5)	Zénith (2)	Viagym (1)		
SOL	Arabesque (3)	Gym Saguenay (2)	Barany (2)	Bois-Francis (1)	
<b>PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition</b>					
SAUT	Excel Gym (2)	Gymnaska-Vol (3)	Qc Perfo (3)		
BARRES	Hirondelles (1)	Gym-Plus (2)	Mégagym (5)		
POUTRE	Viagym (5)	Zénith (3)			
SOL	Arabesque (4)	Gym Saguenay (3)			