

VENDREDI - 20 MARS 2026					
GAF - SESSION 1					
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N7 13-14 (34)		18:00	18:15 - 18:30 <i>15 minutes</i>	18:35 - 21:20 <i>40 min / rotation</i>	21:35
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau A					
SAUT	Hopla (3)	Gym-Plus (3)	Gymnaska-Vol (2)		
BARRES	Hirondelles (2)	Gymnika (2)	Mégagym (2)	Gym Saguenay (1)	Drummond Gym (1)
POUTRE	Qc Perfo (8)	Barany (1)			
SOL	Excel Gym (7)	Zénith (2)			
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau B					
SAUT					
BARRES					
POUTRE					
SOL					

SAMEDI - 21 MARS 2026					
GAF - SESSION 2					
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 11-12 (22)	N INTRO 9 (11)	7:15	7:30 - 7:45	7:50 - 10:30	10:45
N6 9-10 (8)	N7 11-12 (21)		<i>15 minutes</i>	<i>38 min / rotation</i>	
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau A					
SAUT	Mégagym (2)	Hopla (4)	Hopla (1)		
BARRES	Qc Perfo (3)	Qc Perfo (2)	Gymnaska-Vol (2)	Gymnaska-Vol (1)	
POUTRE	Excel Gym (3)	Excel Gym (3)	Gymnika (1)		
SOL	Gym-Plus (5)	Hirondelles (1)	Hirondelles (1)	Viagym (1)	
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau B					
SAUT	Mégagym (3)	Mégagym (2)	Viagym (3)		
BARRES	Qc Perfo (4)	Qc Perfo (1)	Gymnaska-Vol (1)	Zénith (1)	Baie-Comeau (1)
POUTRE	Excel Gym (2)	Excel Gym (4)	Bois-Francis (2)		
SOL	Hirondelles (4)	Viagym (4)			

SAMEDI - 21 MARS 2026					
GAF - SESSION 3					
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 13-14 A (23)	N INTRO 14+ A (21)	10:25	10:40 - 10:55 <i>15 minutes</i>	11:00 - 12:50 <i>27 min / rotation</i>	13:05
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau A					
SAUT	Bois-Francis (3)	Drummond Gym (3)			
BARRES	Mégagym (4)	Hopla (2)			
POUTRE	Drummond Gym (6)				
SOL	Gym-Plus (5)				
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau B					
SAUT	Bois-Francis (4)				
BARRES	Hopla (2)	Gymnaska-Vol (2)	Barany (2)		
POUTRE	Hirondelles (6)				
SOL	Gym-Plus (5)				

BOIS-FRANCIS - SAUT B		MÉGAGYM - BARRES A		DRUMMOND GYM - POUTRE A	
Bernier	Maude	Drouin	Ève	Taylor	Jade
Perron	Nikki	Longpré	Gabrielle	Guilbert	Alice
Therrien	Éva	Papineau	Lily	Ross	Louana
Vaudreuil	Eva	Bachand	Livia	Hamel	Charlie
DRUMMOND GYM - SAUT A				Aubry	Camélia
Bernatchez	Maeva			Cusson	Alicia
Ménard	Julia				
Chateaneuf	Florence				

PAUSE DES OFFICIELS - 12H50 À 13H40

SAMEDI - 21 MARS 2026

GAF - SESSION 4

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 13-14 B (22)	N INTRO 14+ B (23)	13:05	13:20 - 13:35 15 minutes	13:40 - 15:30 27 min / rotation	15:45
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau A					
SAUT	Mégaym (4)	Zénith (2)			
BARRES	Hirondelles (4)	Excel Gym (2)			
POUTRE	Hirondelles (4)	Gymnika (1)			
SOL	Qc Perfo (5)				
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau B					
SAUT	Zénith (3)	Acti-Gym (3)			
BARRES	Bois-Francis (5)	Excel Gym (1)			
POUTRE	Gym Saguenay (2)	Royal Gym (2)	Viagym (2)		
SOL	Bois-Francis (5)				

BOIS-FRANCIS - BARRES B		BOIS-FRANCIS - SOL B		MÉGAGYM SAUT A	
Désilets	Dafney	Carignan	Leonie	Munari-Furuko	Camilie
Diotte	Elody	Girouard	Mara	Maroulis	Catherine
Garceau	Océane	Mercille	Emmi	Colas-Rosas	Giulia
nault rouleau	Iaurianne	Nault	Olivia	Germerie-Do-Vale	Maeva
Simoneau	Karyane	Rene	Loïna		
HIRONDELLES - BARRES A		HIRONDELLES - POUTRE A			
GASSE	FLORENCE	DEMERS	NOEMY		
GAUTHIER	LIVIA	DUCHESNEAU	ÉLODIE		
MARCEAU	KATRINA	GÉNÉREUX	MACKENZIE		
Savard	REBEKA	LÉVESQUE	ÉVA-LUCIA		

SAMEDI - 21 MARS 2026

GAF - SESSION 5

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 15+ A (31)	N7 15+ A (30)	15:25	15:40 - 15:55 15 minutes	16:00 - 18:15 36 min / rotation	18:30
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau A					
SAUT	Qc Perfo (4)	Hopla (4)			
BARRES	Qc Perfo (7)				
POUTRE	Bois-Francis (5)	Gym Saguenay (2)	Excel Gym (1)		
SOL	Gymnika (7)	Zénith (1)			
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau B					
SAUT	Qc Perfo (4)	Hopla (4)			
BARRES	Qc Perfo (7)				
POUTRE	Bois-Francis (3)	Gym Saguenay (2)	Excel Gym (1)	Barany (1)	
SOL	Gymnika (3)	Zénith (3)	Viagym (2)		

QC PERFO - SAUT A		QC PERFO - BARRES B		QC PERFO - BARRES A	
Bonou	Rebeccah	Guay	Evelyne	Lebrun	Thalie
Lemieux-Duceppe	Maëlie	Robitaille	Jessie	Plante	Lily-Jeanne
Asselin	Samye	Roy	Sandrine	Fournier	Nicole Vazquez
Cantin	Émilie	Therrien	Rosalie	Guay	Olivia
QC PERFO - SAUT B		Mireault Botero	Gabriela	Gallant	Viviane
Delisle	Joëlle	Duchesne	Éliane	Delisle	Gabrielle
Giguère	Lorie-Pier	Blondel	Mariane	Pelletier	Maëly
Vézina	Mathilde				
Girard	Janie				

PAUSE DES OFFICIELS - 18H15 À 19H05

SAMEDI - 21 MARS 2026

GAF - SESSION 6

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 15+ B (30)	N7 15+ B (30)	18:30	18:45 - 19:00 <i>15 minutes</i>	19:05 - 21:20 <i>36 min / rotation</i>	21:35

PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau A

SAUT	Gymnaska-Vol (6)	Gym-Plus (2)			
BARRES	Gym-Plus (1)	Baie-Comeau (5)	Viagym (2)		
POUTRE	Drummond Gym (2)	Hirondelles (5)			
SOL	Mégagym (3)	Acti-Gym (4)			

PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau B

SAUT	Gymnaska-Vol (4)	Gym-Plus (3)			
BARRES	Gym-Plus (7)	Baie-Comeau (1)			
POUTRE	Drummond Gym (6)	Hirondelles (1)			
SOL	Mégagym (7)				

GYM-PLUS - BARRES B		GYM-PLUS - BARRES A		GYM-PLUS - SAUT B	
Roussel	Mathilde	Ricard	Camille	David	Maude
Descoteaux	Elsy	GYM-PLUS - SAUT A		Dupuis	Lola
Fortin	Aurelie	Leduc	Charlie	Gauthier	Elie
Menard	Laurence	Closson-Giguere	Beatrice		
Pettersen	Jade				
Thibeault	Lily-Rose				
Veziou	Maely				

DIMANCHE - 22 MARS 2026

GAF - SESSION 7

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N INTRO 11 (34)	N INTRO 12 (31)	7:55	8:10 - 8:25 <i>15 minutes</i>	8:30 - 11:00 <i>29 min / rotation</i>	11:15

PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau A

SAUT	Hirondelles (5)	Bois-Francis (2)			
BARRES	Qc Perfo (2)	Viagym (3)	Excel Gym (1)	Zénith (1)	
BY/REPOS	Gym Saguenay (3)	Mégagym (3)			
POUTRE	Gymnaska-Vol (2)	Gym-Plus (1)	Barany (2)	Hopla (2)	
SOL	Qc Perfo (6)	Gymnika (1)			

PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau B

SAUT	Hirondelles (5)	Bois-Francis (2)			
BARRES	Qc Perfo (1)	Viagym (3)	Excel Gym (1)	Drummond Gym (1)	Zénith (1)
BY/REPOS	Gym Saguenay (3)	Mégagym (2)			
POUTRE	Gymnaska-Vol (3)	Gym-Plus (2)	Barany (1)		
SOL	Qc Perfo (1)	Gymnika (4)	Royal Gym (1)		

QC PERFO - SOL A		QC PERFO - SOL B	
Simard	Florence	Oliva	Iris
Roberge	Frédérique	QC PERFO - BARRES A	
Fiset	Léa	Mckenzie	Éléonore
Delisle	Lidia	Paquet	Florence
Paquet	Maélie	QC PERFO - BARRES B	
St-Laurent	Chelsea	Turcotte	Laurie-Rose

PAUSE DES OFFICIELS - 11H00 À 12H00

DIMANCHE - 22 MARS 2026						
GAF - SESSION 8						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N INTRO 13 (33)	N INTRO 10 (30)	11:25	11:40 - 11:55	12:00 - 14:35		14:50
			15 minutes	29 min / rotation		
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau A						
SAUT	Gymnika (6)	Hopla (1)				7
BARRES	Hirondelles (5)	Viagym (1)				6
BY/REPOS	Gym Saguenay (2)	Gym-Plus (1)	Barany (2)	Acti-Gym (1)		6
POUTRE	Drummond Gym (5)	Mégagym (2)				7
SOL	Zénith (2)	Bois-Francis (2)	Excel Gym (1)	Royal Gym (2)		7
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau B						
SAUT	Gymnaska-Vol (3)	Qc Perfo (3)	Hopla (1)			7
BARRES	Hirondelles (1)	Viagym (5)				6
BY/REPOS	Gym Saguenay (4)	Gym-Plus (2)				6
POUTRE	Mégagym (5)					5
SOL	Zénith (2)	Bois-Francis (2)	Excel Gym (2)			6