



**Évaluation régionale - RIVE-SUD
DYNAMIX - 23 novembre 2025**

**Format de compétition : capital cup*

1471, boul. Lionel-Boulet, suite 15, Varennes, Qc

DIMANCHE, 23 novembre

Session 7

Catégories (24)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protocolaires
Défi 1 (20)		7h	7h15-7h25	7h30 - 7h35	7h40 - 9h20	aucune
Défi 2 (4)			10 minutes		100 minutes	
Échauffement sur plateau de compétition						
Saut	Réflexes (3)					
Barres	Gym-As (3)					
Trampoline	Équilibrix (2: Sanaia et Anastasia)			Dynamix (2: Flavie et Florence)		
Poutre (acro)	Équilibrix (4: Maya, Maleah, Zara et Romy)					
Sol (acro)	Imagym (3: Lexia, Livia et Margot) (Groupe Florence)					
Artistique (poutre)	Dynamix (3: Emmy, Kayla et Maély)					
Artistique (sol)	Gym-Richelieu (3)		Imagym (1)	Rose (Groupe Corélie)		

DIMANCHE, 23 novembre

Session 8

Catégories (25)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protocolaires
Défi 1 (15)		9h10	9h25 - 9h35	9h40 - 9h45	9h50 - 11h30	aucune
Défi 2 (10)			10 minutes		100 minutes	
Échauffement sur plateau de compétition						
Saut	Réflexes (3: Mya, Victoria et Clémence)					
Barres	Gym-As (2: Béatrice et Laurie)			Imagym (2: Fay et Adèle)		(Groupe Camille)
Trampoline	Équilibrix (2)	Dynamix (2: Katia et Maélia)				
Poutre (acro)	Équilibrix (4: Florence, Magalie, Stella et Laurence)					
Sol (acro)	Équilibrix (4: Sam, Zara L., Mia et Abby)					
Artistique (poutre)	Imagym (3: Alexie, Amyra et Charlotte)			(Groupe Florence)		
Artistique (sol)	Dynamix (3: Magalie, Maika et Mila)					

Dîner des évaluateurs : 11h30 à 12h15



**Évaluation régionale - RIVE-SUD
DYNAMIX - 23 novembre 2025**

**Format de compétition : capital cup*

1471, boul. Lionel-Boulet, suite 15, Varennes, Qc

DIMANCHE, 23 novembre

Session 9

Catégories (25)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protocolaires
Défi 1 (12)		11h40	11h55 - 12h05	12h10 - 12h15	12h20 - 14h	aucune
Défi 2 (13)			10 minutes		100 minutes	
Échauffement sur plateau de compétition						
Saut	Réflexes (2: Inés et Leah)		Réflexes (3: Léane, Alexia et Laura)			
Barres	Gym-As (2: Mia et Raphaëlle)					
Trampoline	Équilibrix (4: Maeva, Stella D., Maika et Lea)					
Poutre (acro)	Ionyx (2)	Gym-Richelieu (3)				
Sol (acro)	Dynamix (3: Noelly, Victoria et Zoé)					
Artistique (poutre)	Imagym (3: Livia R., Maely et Mia) (Groupe Camille)					
Artistique (sol)	Dynamix (3: Oceane, Sanaa Frédérique et Victoria)					