

SAMEDI - 7 DÉCEMBRE 2025

GAF - SESSION 1

	PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	REMISE
Groupe ROSE	N INTRO 13 (23)	N INTRO 12 (32)	07:15	7:30 - 7:45	11:40
Groupe NOIR	N INTRO 11 (32)	N INTRO 10 (27)	7:35	7:50 - 8:05	12:10
Plateau d'échauffement		Plateau de compétition			
ROSE : 17,5 min. / rot. NOIR : 18,75 min. / rot.		ROSE : 26 min. / rot. NOIR : 26 min. / rot.		SOL : Deux (2) passages acrobatiques (échauffement spécifique) seront permis au sol en raison de la différence entre la piste d'échauffement et le sol de compétition.	
Échau Rot.1	7:46 - 8:04				
Échau Rot.1	8:16 - 8:35	Compé Rot. 1	8:10 - 8:37		
Échau Rot.2	8:45 - 9:03	Compé Rot. 1	8:38 - 9:05		
Échau Rot.2	9:12 - 9:31	Compé Rot. 2	9:06 - 9:33		
Échau Rot.3	9:41 - 9:59	Compé Rot. 2	9:34 - 10:01		
Échau Rot.3	10:08 - 10:27	Compé Rot. 3	10:02 - 10:29		
Échau Rot.4	10:37 - 10:55	Compé Rot. 3	10:30 - 10:57		
Échau Rot.4	11:04 - 11:23	Compé Rot. 4	10:58 - 11:25		
		Compé Rot. 4	11:26 - 11:55		

Tatiana, Livia, Inara

Plateau A - N INTRO 13				Plateau B - N INTRO 12		
Gym TRM (5)	Helios (1)		SAUT	Gym TRM (4)	Helios (4)	
Équilibrix (4)	Granigym (1)	Gymnoss (1)	BARRES	Gym TRM (6)	Granigym (1)	Gym-As (1)
Réflexes (1)	Sher-Gym (3)	Gymnigan (2)	POUTRE	Dymagym (2)	Réflexes (3)	Panthères (3)
Dynamix (2)	Imagym (3)		SOL	Dynamix (3)	Gym-Richelieu (1)	Imagym(2) + RDL Gym(2)
Plateau A - N INTRO 11				Plateau B - N INTRO 10		
Gym TRM (6)	Panthères (1)	Amétiss (1)	SAUT	Gym TRM (6)	Panthères (1)	
Helios (3)+Gym-As(2)	Équilibrix (1)	Gymnigan(1)+RDLGym(1)	BARRES	Helios (1)	Équilibrix (4)	Imagym (1)
Dymagym(3)+Magny-Gym(1)	Ionix (1)+Réflexes (2)	Envol de Lévis (1)	POUTRE	Dymagym (2)	Ionix (3)+Réflexes (1)	Envol de Lévis (1)
Dyanmix (4)	Gym-Richelieu (2)	Sher-Gym (2)	SOL	Dynamix (4)	Gym-Richelieu (3)	

Elianne Rita

Emma B.

GYM TRM N INTRO 12 - BARRES ROSE		GYM TRM N INTRO 12 - SAUT ROSE	
BRUNEAU	Aziana	LEFEBVRE	Élisa
CARTER-GUILBERT	Éliane	LEMIRE	Léa
CÔTÉ	Marilou	MORIN	Noémie
GROLEAU	Sophie	THÉORET	Charlie
HABINEZA	Jessica		
JACOB	Julianne		

PAUSE DES OFFICIELS - 11H55 À 13H00

1e COUPE QUÉBEC GAF D3 (N Intro à N7)

Magny-Gym - 7 et 8 décembre 2025

Version 1

SAMEDI - 7 DÉCEMBRE 2025

GAF - SESSION 2

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 15+ A (27)	N6 9-10 (17)		12:40 - 12:55	13:00 - 15:15	15:30
	N7 9-10 (1)	12:25	15 minutes	33 min / rotation	
	N INTRO 9 (9)				
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	DynaGym (5)	Panthères (2)			7
BARRES	Amétiss (3)	Granigym (4)			7
POUTRE	Sher-Gym (7)				7
SOL	Helios (4)	RDL Gym (2)			6
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement					
SAUT	Équilibrix (2)	équilibrx (1)	Dynamix (2)	(Imagym (1)) <i>Delane</i>	27
BARRES	Gym TRM (4)	Gym TRM (2)	Réflexes (1)		6
POUTRE	Gym TRM (3)	Envol de Lévis (1)	Gym-Richelieu (1)	Équilibrix (2)	7
SOL	Gymnamic (4)	Ionyx (2)	Gymnigan (1)		7

27

GYM TRM - BARRES B		GYM TRM - POUTRE B		SHER-GYM - POUTRE A	
BRIÈRE	Estelle	BOISVERT	Jade	Rameau	Audrey
MÉNARD	Adèle	HANDOYAN	Émilie	Perras	Axelle
		PINEL-LANDRY	Myla	Pinard	Zoé
				Foley	Maelie
				Lamontagne	Léa
				Caron	Sélène
				Luc	Anja

SAMEDI - 7 DÉCEMBRE 2025

GAF - SESSION 3

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 15+ B (24)	N INTRO 14+ A (30)	15:05	15:20 - 15:35	15:40 - 18:10	18:25
			15 minutes	38 min / rotation	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Sher-Gym (7)				7
BARRES	Dynamix (6)				6
POUTRE	Dynamix (2)	Imagym (3) <i>Maëlie, Anaïs, Mia</i>			5
SOL	Rikigym (6)				6
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement					
SAUT	Sher-Gym (6)	Réflexes (1)			24
BARRES	Dynamix (7)	Gym-Richelieu (1)			7
POUTRE	Gym TRM (5)	Envol de Lévis (3)			8
SOL	Équilibrix (1)	Gymnoss (2)	RDL Gym (2)	Gymnigan (2)	8

30

SHER-GYM - SAUT A		DYNAMIX - BARRES A		DYNAMIX - BARRES B	
Hotte	Lilas	Bertin	Laurence	Berger	Amélia
Hotte	Marguerite	Caron	Lorie	Bleau	Maeva
Thénault	Camille	De Champlain Robert	Léa	Jacques	Éliane
Laroche	Juliette	Dubois	Mathilde	Joseph	Akeelah
Bélanger	Amélie	Martineau	Alice	Manton	Delphine J
Girard	Maëlie	Melotti	Gabriella	Rousseau Dumont	Alicia
Lecomte	Alexia			Tremblay	Alice
DYNAMIX - POUTRE A		SHER-GYM - SAUT B		GYM TRM - POUTRE B	
Léveillé	Éloïse	Aubut	Kellyann	GAGNON	Lesly
Thibodeau	Alicia	Langlois	Lydianne	BERNIER-SAVARD	Zara
		Huot	Olivia	BERTHAUME	Romane
		Gaudette	Megan	FERRON	Alice
		Charette	Maina	LAMPRON	Eve
		Antonucci	Maria		

PAUSE DES OFFICIELS - 18H10 À 19H10

SAMEDI - 7 DÉCEMBRE 2025

GAF - SESSION 4

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 15+ C (25)	N INTRO 14+ B (29)	18:35	18:50 -19:05 15 minutes	19:10 - 21:30 38 min / rotation	21:45
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Gym-Richelieu (7)				7
BARRES	Envol de Lévis (6)				6
POUTRE	Gymnamic (4)	Gymnigan (2)			6
SOL	Équilibrix (2)	Ionix (1)	Réflexes (3)		6
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement					
SAUT	Dynamix (4)	Sher-Gym (4)			25
BARRES	Gym TRM (8)				8
POUTRE	Rikigym (7)				8
SOL	Granigym (6)				7

DYNAMIX - SAUT B		SHER-GYM - SAUT B		GYM TRM - BARRES B	
Desrosiers	Alyssa	Breton	Alexann	LEVESQUE	Coralie
Poudrier	Ella	Rousseau	Mariane Phuong	LIMOGES	Marylou
Dumont-Caripa	Dania	L'Ecuyer	Delphine	MONGRAIN	Mya
Hébert	Alexane	Gilbert	Lily	MORIN	Noémie
				PAQUIN	Lily Rose
				ROY	Marie-Lys
				TOUGAS	Chloé
				VERRET	Sophie

1e COUPE QUÉBEC GAF D3 (N Intro à N7)
Magny-Gym - 7 et 8 décembre 2025

Version 1

DIMANCHE - 8 DÉCEMBRE 2025

GAF - SESSION 5

	PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	REMISE
Groupe ROSE	N7 11-12 (26)	N6 11-12 A (26)	7:15	7:30 - 7:45	11:20
Groupe NOIR	N7 13-14 (26)	N6 11-12 B (26)	7:35	7:50 - 8:05	11:45
Plateau d'échauffement					
ROSE : 21 min. / rot. NOIR : 21 min. / rot.					
Échau Rot. 1	7:46 - 8:07				
Échau Rot. 1	8:11 - 8:32	Compé Rot. 1	8:10 - 8:34		
Échau Rot. 2	8:36 - 8:57	Compé Rot. 1	8:35 - 8:59		
Échau Rot. 2	9:01 - 9:22	Compé Rot. 2	9:00 - 9:24		
Échau Rot. 3	9:26 - 9:47	Compé Rot. 2	9:25 - 9:49		
Échau Rot. 3	9:51 - 10:12	Compé Rot. 3	9:50 - 10:14		
Échau Rot. 4	10:16 - 10:37	Compé Rot. 3	10:15 - 10:39		
Échau Rot. 4	10:41 - 11:02	Compé Rot. 4	10:40 - 11:04		
Échau Rot. 4		Compé Rot. 4	11:05 - 11:29		

SOI : Deux (2) passages acrobatiques (échauffement spécifique) seront permis au sol en raison de la différence entre la piste d'échauffement et le sol de compétition.

Plateau A - N7 11-12				Plateau B - N6 11-12			
Envol de Lévis (4)	Gym-Richelieu (3)			Envol de Lévis (4)	Gym-Richelieu (2)		
Gym TRM (2)	Sher-Gym (1)			Gym TRM (5)	Sher-Gym (1)		Gym-As (1)
Équilibrix (5)	Dynamix (1)			Dynamix (6)			
Dymagym (1)	Gymnamic (5)			Dymagym (4)			
Plateau A - N7 13-14				Plateau B - N6 11-12			
Envol de Lévis (1)	Dynamix (4)			Envol de Lévis (4)	Réflexes (3)		
Gymnamic(1)+Helios(1)	Imagym (3)			Gymnamic (6)	Helios (1)		
Gym TRM (5)	Équilibrix (1)			Équilibrix (7)			
Ionix(1)+Volige(2)	Sher-Gym (3)			Ionix (2)	Gymnigan (2)		Panthères (1)
ENVOI DE LÉVIS N6 11-12 - SAUT NOIR							
Beaulieu	Jasmine	Morin	Emmy				
Lemay	Léanne	Mercier	Daphné				
Lafrance	Maxim	Mercier	Laurence				
Raelina	Sahia	Leclerc	Emma				

PAUSE DES OFFICIELS - 11H30 À 12H20

DIMANCHE - 8 DÉCEMBRE 2025

GAF - SESSION 6

	PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N7 15+ A (32)	N6 13-14 A (31)		11:45	12:00 - 12:15 15 minutes	12:20 - 14:50 38 min / rotation	15:05
Plateau A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Imagym (7)	Gymnigan (1)				
BARRES	Dynamix (8)					
POUTRE	Rikigym (6)	Sher-Gym (2)				
SOL	Gymnamic (5)	Helios (3)				
Plateau B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT	Ionix (5)	Gym-Richelieu (1)				
BARRES	Envol de Lévis (7)	Gym-As (1)				
POUTRE	Réflexes (4)	RDL Gym (4)				
SOL	Dymagym (7)					

↳ Sophyanne, Sarah F., Elody, Morgane, Julianne, Zoé, Ellie

DIMANCHE - 8 DÉCEMBRE 2025

GAF - SESSION 7

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N7 15+ B (31)	N6 13-14 B (27)	14:40	14:55 - 15:10 15 minutes	15:15 - 17:45 38 min / rotation	18:00
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Ionyx (4)	Réflexes (1)	Granigym (1)	Gym-As (1)	7
BARRES	Dymagym (8)				8
POUTRE	Gym-Richelleu (4)	Magny-Gym (2)	Équilibrix (1)	Volige (1)	8
SOL	Envol de Lévis (8)				8
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement					
SAUT	Imagym (5)	Rikigym (1)	Gym TRIM (1)		31
BARRES	Dynamix (4)	Sher-Gym (3)			7
POUTRE	Imagym (4)	Helios (1)	Panthères (1)		7
SOL	Gymnamic (5)	Gymnigan (2)			6
					7
					27

IMAGYM - SAUT B		IMAGYM - POUTRE B	
Coupal	Naomie	Turgeon	Sarah
Melnitzky	Élizabeth	Maheux	Rose
Charbonneau	Léanne	Sauvé	Florence
Vincent	Mira	Dostie	Adèle
Desgrosseilliers	Adèle		