

Sélection régionale - RIVE-SUD
GYM-RICHELIEU - 15 mars 2025

*Format de compétition : capital cup
3600, Porte 50, 1ère rue, Saint-Hubert, Québec, J3Y 8Y5

SAMEDI, 15 mars						
Session 1						
Catégories (30)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protocolaires
Défi 1 (15)		7h	7h15-7h25	-	7h30 - 9h30	aucune
Défi 2 (15)			10 minutes		120 minutes	
Échauffement sur plateau de compétition						
Saut	Imagym (3: Alicia-Rose, Lienna-James et Agathe)			Réflexes (1: Alexia)		
Barres	Dynamix (4: Maika, Emma, Magalie et Victoria)					
Trampoline	Équilibrix (3: Elena-Grace, Livia O. et Victoria)			Gym-Richelieu (1: Kiara)		
Poutre (acro)	Gym-Richelieu (4: Ally, Sofia, Marguerite et Lilianna)					
Sol (acro)	Dynamix (2: Mila et Emmy)		Réflexes (2: Maya et Laura)			
Artistique (poutre)	Ionyx (3)	Imagym (2)	Bailey et Mila			
Artistique (sol)	Gym-As (4)		Hélios (1)			
SAMEDI, 15 mars						
Session 2						
Catégories (29)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protocolaires
Défi 1 (10)		9h15	9h30 - 9h40	-	9h45 - 11h45	aucune
Défi 2 (19)			10 minutes		120 minutes	
Échauffement sur plateau de compétition						
Saut	Imagym (2: Sarah-Maude et Victoria)			Ionyx (2)		
Barres	Dynamix (3: Sarah, Florence et Maély)					
Trampoline	Équilibrix (2: Livia D. et Dahlia)		Réflexes (3: Emma, Mylan et Pénélope)			
Poutre (acro)	Gym-Richelieu (4: Violette, Sofia, Eleonore et Sophie)					
Sol (acro)	*Gym-Richelieu (3: Béatrice, Maika et Véronika)					
Artistique (poutre)	Dynamix (4)					
Artistique (sol)	Réflexes (3: Clémence, Leah et Ines)			Gym-Richelieu (3: Eleonor, Emma et Juliana M.)		

*Gym-Richelieu: Prévoir un autre entraîneur avec Gabrielle Dagenais

Dîner des évaluateurs : 11h45 à 12h30

**Sélection régionale - RIVE-SUD
GYM-RICHELIEU - 15 mars 2025**

*Format de compétition : capital cup
3600, Porte 50, 1ère rue, Saint-Hubert, Québec, J3Y 8Y5

SAMEDI, 15 mars						
Session 3						
Catégories (28)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protoculaires
R1 8-10 ans (12)	R1 13-14 ans (2)	12h05	12h20 - 12h30	-	12h35 - 13h35	13h50
R1 11-12 ans (14)			10 minutes		12 min. / rot.	
Échauffement sur plateau de compétition						
Saut	*Gym-As (4) / Gym-As (1)					5
Barres	Dynamix (5)					5
Trampoline	Dynamix (3) / Dynamix (1)		Ionyx (2)			6
Poutre	Gym-As (7)					7
Sol	Ionyx (2)		Imagym (1) / Imagym (2)			5

*Gym-As : Prévoir un autre entraîneur avec Sara-Maude Barré

SAMEDI, 15 mars						
Session 4						
Catégories (45)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protoculaires
R2 9-10 ans (23)	R2 15 ans+ (4)	13h25	13h40 - 13h50	-	13h55 - 15h25	15h40
R2 13-14 ans (18)			10 minutes		18 min. / rot.	
Échauffement sur plateau de compétition						
Saut	Ionyx (4) / Ionyx (1)		Gym-Richelieu (2)		Dynamix (2: gymnastes avec Odile)	
Barres	Imagym (4) / Imagym (1)		Dynamix (1)	Gym-Richelieu (3: gymnastes avec Marie-Pier)		
Trampoline	Réflexes (4) / Réflexes (3) / Réflexes (2)					9
Poutre	Imagym (6)		Équilibrix (3)			9
Sol	Gym-As (4) / Gym-As (1)		Dynamix (4: gymnastes avec Marie-Ève)			9

Sélection régionale - RIVE-SUD
GYM-RICHELIEU - 15 mars 2025

*Format de compétition : capital cup
3600, Porte 50, 1ère rue, Saint-Hubert, Québec, J3Y 8Y5

SAMEDI, 15 mars						
Session 5						
Catégories (45)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protoculaires
R2 9-10 ans (30)		15h15	15h30 - 15h40	-	15h45 - 17h15	17h30
R2 11-12 ans (15)			10 minutes		18 min. / rot.	
Échauffement sur plateau de compétition						
Saut	Ionyx (7: gymnastes avec Rose) / Ionyx (2: gymnastes avec Laurie)				9	
Barres	Ionyx (3: gymnastes avec Léa) / Ionyx (6: gymnastes avec Léa)				9	
Trampoline	Équilibrix (4) / Équilibrix (4)		Imagym (1: gymnaste avec Naomie)		9	
Poutre	Dynamix (7)	Imagym (2: gymnastes avec Gabrielle)			9	
Sol	Gym-Richelieu (9)				9	
Souper des évaluateurs : 17h15 à 18h						
SAMEDI, 15 mars						
Session 6						
Catégories (45)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protoculaires
R2 11-12 ans (45)		17h35	17h50 - 18h	-	18h05 - 19h35	19h50
			10 minutes		18 min. / rot.	
Échauffement sur plateau de compétition						
Saut	Gym-As (5)	Réflexes (4: gymnastes avec Mélissandre et Érika)			9	
Barres	Ionyx (5: gymnastes avec Alexya-Ann)		Gym-Richelieu (3: gymnastes avec Marie-P.)			
Trampoline	Imagym (6: gymnastes avec Alexia)		Gym-Richelieu (3: gymnastes avec Laurence)			
Poutre	Réflexes (5: gymnastes avec Magalie)		Gym-Richelieu (5: gymnastes avec Jonathan)			
Sol	Dynamix (7)	Gym-Richelieu (2: gymnastes avec Andréanne)			9	

DIMANCHE, 16 mars

Session 7

Catégories (39)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protocolaires
R3 11-12 ans (39)		7h	7h15-7h25	-	7h30 - 9h50	10h05
			10 minutes		28 min. / rot.	

Échauffement sur plateau de compétition

Saut	Dynamix (5: gymnastes avec Lee-Ann)			Gym-Richelieu (2: gymnastes avec Adriana)		
Barres	Imagym (7)	Équilibrix (1)				8
Trampoline	Ionyx (5: gymnastes avec Zoé)		Gym-Richelieu (3: gymnastes avec Lorélie et Emma)			
Poutre	Ionyx (4: gymnastes avec Laurence)			Dynamix (4: gymnastes avec Ophélie et Anne-F.)		
Sol	Gym-As (2)	Réflexes (6)				8

DIMANCHE, 16 mars

Session 8

Catégories (40)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protocolaires
R3 9-10 ans (31)	R5 11-12 ans (3)	9h40	9h55 - 10h05	-	10h10 - 12h30	12h45
	R5 13-14 ans (6)		10 minutes		28 min. / rot.	

Échauffement sur plateau de compétition

Saut	Gym-Richelieu (3) / Gym-Richelieu (1) / Gym-Richelieu (2)				Réflexes (2)	8
Barres	Gym-As (4)	Ionyx (4)				8
Trampoline	Équilibrix (2)	Imagym (1) / Imagym (1)	Dynamix (1) / Dynamix (3)			8
Poutre	Imagym (8)					8
Sol	Dynamix (8)					8

Dîner des officiels : 12h30 à 13h15

DIMANCHE, 16 mars

Session 9

Catégories (44)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protocolaires
R4 11-12 ans (21)	R5 15 ans+ (4)	12h50	13h05 - 13h15	-	13h20 - 15h50	16h05
R4 13-14 ans (19)			10 minutes		30 min. / rot.	

Échauffement sur plateau de compétition

Saut	Ionyx (7) / Ionyx (2)					9
Barres	Dynamix (2) / Dynamix (3) / Dynamix (1)			Imagym (3: gymnastes avec Zamiska)		
Trampoline	Équilibrix (3) / Équilibrix (1)	Imagym (1: Fred.) / Imagym (2) / Imagym (1)				8
Poutre	Ionyx (6) / Ionyx (1: Charlie)	Gym-As (1)	Réflexes (1)			9
Sol	Gym-Richelieu (4) / Gym-Richelieu (4)			Réflexes (1)		9

Sélection régionale - RIVE-SUD
GYM-RICHELIEU - 16 mars 2025

**Format de compétition : capital cup*

3600, Porte 50, 1ère rue, Saint-Hubert, Québec, J3Y 8Y5

DIMANCHE, 16 mars

Session 10

Catégories (39)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protocolaires
R3 13-14 ans (18)	R4 15 ans+ (15)	15h40	15h55 - 16h05 10 minutes	-	16h10 - 18h30 28 min. / rot.	18h45
R3 15 ans+ (6)						
Échauffement sur plateau de compétition						
Saut	Gym-As (1) / Gym-As (1) / Gym-As (1)		Ionyx (2)	Dynamix (1) / Dynamix (2)		
Barres	Imagym (3) / Imagym (1) / Imagym (1)		Réflexes (1) / Réflexes (1)	7		
Trampoline	Dynamix (5: gymnastes avec Anne-F.)		Gym-Richelieu (2)	7		
Poutre	Ionyx (3) / Ionyx (6)					9
Sol	Dynamix (4: gymnastes avec Ophélie)		Gym-Richelieu (4)	8		