

VENDREDI - 6 DÉCEMBRE 2024

SESSION 1				
PLATEAU A	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N7 13-14 (35)	17:15	17:30 - 17:45 15 minutes	17:50 - 21:00 échau 10,5 min/rot + compé 25 min/rot.	21:15
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition				
SAUT	Gym-Richelieu (3)	Ionix (2)	Envol de Lévis (2)	
BARRES	Imagym (7)	→ Sophyanne, Océanne, Lucie, Anna-Eve, Anna, Emma, Camille P.		
REPOS	Dymagym (3)	Équilibrium (2)	Gymnamic (1)	Gymnigan (1)
POUTRE	Qc Perfo (6)	Bois-Francis (1)		
SOL	Voltige (5)	Rikigym (2)		

SAMEDI - 7 DÉCEMBRE 2024

SESSION 2					
	PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	REMISE
Groupe ROSE	N6 11-12 A (23)	N6 13-14 A (31)	7:15	7:30 - 7:45	12:00
Groupe NOIR	N6 11-12 B (24)	N6 13-14 B (28)	7:40	7:55 - 8:10	12:25
Plateau d'échauffement		Plateau de compétition			
ROSE : 21 min. / rot. NOIR : 19,5 min. / rot.		ROSE : 28 min. / rot. NOIR : 24,5 min. / rot.			
Échau Rot.1	7:50 - 8:11				
Échau Rot.1	8:20 - 8:40	Compé Rot. 1	8:15 - 8:45		
Échau Rot.2	8:50 - 9:11	Compé Rot. 1	8:46 - 9:13		
Échau Rot.2	9:20 - 9:40	Compé Rot. 2	9:14 - 9:44		
Échau Rot.3	9:50 - 9:11	Compé Rot. 2	9:45 - 10:12		
Échau Rot.3	10:20 - 10:40	Compé Rot. 3	10:13 - 10:43		
Échau Rot.4	10:50 - 10:11	Compé Rot. 3	10:44 - 11:11		
Échau Rot.4	11:20 - 11:40	Compé Rot. 4	11:12 - 11:42		
		Compé Rot. 4	11:43 - 12:10		

Morgane B-H, Julianne, Zoë, Alexia B., Ellie

N6 11-12 - Plateau A			N6 13-14 - Plateau B		
Ionix (6)		SAUT	Ionix (2)	Baie-Comeau (3)	Rikigym (2)
Envol de Lévis (3)	Équilibrium (3)	BARRES	Envol de Lévis (6)	Équilibrium (1)	Granigym (1)
Gym TRM (4)	Drummond Gym (2)	POUTRE	Drummond Gym (1)	Amétiss (3)+Gym-As (2)	Acti-Gym (2)
Imagym (3)	Panthères (2)	SOL	Imagym (5)	Panthères (1)	Gym Saguenay (2)
N6 11-12 - Plateau A			N6 13-14 - Plateau B		
Dymagym (4)	Gymnamic (2)	SAUT	Dymagym (5)	Gymnamic (2)	
Sher-Gym (1)	Gym TRM (4)	BARRES	Shergym (7)		
Gym-Richelieu (5)	Réflexes (1)	POUTRE	Gym-Richelieu (1)	Réflexes (5)	Helios (1)
Qc Perfo (5)	Gymnigan (1)	SOL	Qc Perfo (5)	Gymnigan (2)	

GYM TRM - N6 11-12 (POUTRE)		GYM TRM - N6 11-12 (BARRES)	
Gélinas	Alexandrine	Lemieux	Éliane
Vasconcelos De Lemo	Hellen	Mendome	Candice-Julexia
Béland	Alexia	Descôteaux	Mérylie
Dionne-Guay	Léanne	Béliveau	Élodie

PAUSE DES OFFICIELS - 12H10 À 13H10

SAMEDI - 7 DÉCEMBRE 2024

SESSION 3

	PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	REMISE
Groupe ROSE	N6 15+ A (21)	N7 15+ A (16)	12:15	12:30 - 12:45	16:25
Groupe NOIR	N6 15+ B (19)	N7 15+ B (18)	12:35	12:50 - 13:05	16:50
Plateau d'échauffement		Plateau de compétition			
ROSE : 15 min. / rot. NOIR : 18 min. / rot.		ROSE : 21 min. / rot. NOIR : 24,5 min. / rot.			
Echau Rot.1	12:50 - 13:05				
Échau Rot.1	13:10 - 13:28	Compé Rot. 1	13:10 - 13:33		
Échau Rot.2	13:45 - 14:00	Compé Rot. 1	13:34 - 14:01		
Échau Rot.2	14:05 - 14:23	Compé Rot. 2	14:02 - 14:25		
Échau Rot.3	14:35 - 14:50	Compé Rot. 2	14:26 - 14:53		
Échau Rot.3	14:57 - 15:15	Compé Rot. 3	14:54 - 15:17		
Échau Rot.4	15:25 - 15:40	Compé Rot. 3	15:18 - 15:45		
Échau Rot.4	15:50 - 16:08	Compé Rot. 4	15:46 - 16:09		
		Compé Rot. 4	16:10 - 16:35		

N6 15+ - Plateau A				N7 15+ - Plateau B		
Gymnamic (6)			SAUT	Gymnamic (3)		
Gym Saguenay (5)			BARRES	Gym Saguenay (3)	Bois-Francis (2)	
Helios (5)			POUTRE	Helios (3)		
Ionyx (3)	Imagym (2)	Elody B Mahée	SOL	Ionyx (5)		
N6 15+ - Plateau A				N7 15+ - Plateau B		
Qc Perfo (7)			SAUT	Baie-Comeau (3)	Magny-Gym (2)	
Drummond Gym (7)			BARRES	Drummond Gym (2)	Qc Perfo (3)	
Envol de Lévis (7)			POUTRE	Envol de Lévis (5)		
Sher-Gym (7)			SOL	Rikigym (4)		

QC PERFO - N6 15+ (SAUT)		QC PERFO - N7 15+ (BARRES)	
Abbate	Michela	Giguère	Lorie-Pier
Lagacé	Mia	Delisle	Joëlle
Cantin	Émilie	Girard	Janie
Lemieux-Duceppe	Maëlie		
Vézina	Mathilde		
Asselin	Samye		
Bonou	Rebecca		

PAUSE DES OFFICIELS - 16H35 À 17H35

SAMEDI - 7 DÉCEMBRE 2024

SESSION 4

	PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	REMISE
Groupe ROSE	N6 15+ C (24)	N7 15+ C (24)	16:35	16:50 - 17:05	20:40
Groupe NOIR	N6 15+ D (23)		17:00	17:15 - 17:30	21:00
Plateau d'échauffement		Plateau de compétition			
ROSE : 18 min. / rot. NOIR : 9 min. / rot.		ROSE : 21 min. / rot. NOIR : 21 min. / rot.			
Échau Rot.1	17:10 - 17:28				
Échau Rot.1	17:47 - 17:56	Compé Rot. 1	17:35 - 17:58		
Échau Rot.2	18:00 - 18:10	Compé Rot. 1	17:59 - 18:22		
Échau Rot.2	18:35 - 18:44	Compé Rot. 2	18:23 - 18:46		
Échau Rot.3	18:50 - 19:08	Compé Rot. 2	18:47 - 19:10		
Échau Rot.3	19:23 - 19:32	Compé Rot. 3	19:11 - 19:34		
Échau Rot.4	19:37 - 19:55	Compé Rot. 3	19:35 - 19:58		
Échau Rot.4	20:11 - 20:20	Compé Rot. 4	19:59 - 20:22		
		Compé Rot. 4	20:23 - 20:46		

N6 15+ - Plateau A				N7 15+ A - Plateau B		
Dymagym (5)	Acti-Gym (1)		SAUT	Dymagym (6)		Camille D.
Gym-Richelieu (4)	Qc Perfo (2)		BARRES	Gym-Richelieu (4)	Qc Perfo (2)	Sarah F.
Rikigym (3)	Gymnigan (1)	Réflexes (2)	POUTRE	Réflexes (2)	Gymnigan (4)	Naomie H.
Qc Perfo (6)			SOL	Qc Perfo (2)	Imagym (4)	Agathe
N6 15+ - Plateau A						
Granigym (4)	Gymnastiles (1)		SAUT			
Baie-Comeau (3)	Bois-Francis (3)		BARRES			
Mangy-Gym (3)	Équilibrix (2)	Panthères (1)	POUTRE			
RDLgym (3)	Acromat (2)	Gymnoss (1)	SOL			

QC PERFO - N6 15+ (BARRES)		QC PERFO - N7 15+ (BARRES)	
Guay	Olivia	Therrien	Rosalie
Robitaille	Jessie	Roy	Sandrine
QC PERFO - N6 15+ (SOL)		QC PERFO - N7 15+ (SOL)	
Duval-Barbeau	Éva	Duchesne	Éliane
Delisle	Gabrielle	Côté	Élizabeth
Gauthier	Julie-Anne		
Lizotte	Chloé		
Ouellet	Delphine		
Blondel	Marianne		

DIMANCHE - 8 DÉCEMBRE 2024

SESSION 5

	PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	REMISE
Groupe ROSE	N Intro 9 (12) N Intro 11 A (8)	N Intro 13 A (17)	7:15	7:30 - 7:45	10:35
Groupe NOIR	N Intro 11 B (17)	N Intro 13 B (19)	7:30	7:46 - 8:01	10:55

Plateau d'échauffement		Plateau de compétition	
ROSE : 12,5 min. / rot. NOIR : 13,75 min. / rot.		ROSE : 15 min. / rot. NOIR : 18 min. / rot.	
Echau Rot.1	7:50 - 8:03		
Échau Rot.1	8:07 - 8:21	Compé Rot. 1	8:05 - 8:22
Échau Rot.2	8:29 - 8:42	Compé Rot. 1	8:23 - 8:43
Échau Rot.2	8:46 - 9:00	Compé Rot. 2	8:44 - 9:01
Échau Rot.3	9:08 - 9:21	Compé Rot. 2	9:02 - 9:22
Échau Rot.3	9:25 - 9:39	Compé Rot. 3	9:23 - 9:40
Échau Rot.4	9:46 - 9:59	Compé Rot. 3	9:41 - 10:01
Échau Rot.4	10:03 - 10:17	Compé Rot. 4	10:01 - 10:18
		Compé Rot. 4	10:19 - 10:39

↑
Elizabeth, Léanne, Mira, Naomie C.

N Intro 9 et 11 - Plateau A				N Intro 13 - Plateau B		
Gym TRM (3)	Gym TRM (2)		SAUT	Imagym (4)	Gym TRM (1)	
Équilibrix (4)	Ionyx (1)		BARRES	Gymnigan (3)	Dymagym (1)	
Gym Saguenay (2)	Gym Saguenay (3)		POUTRE	Baie-Comeau (3)	Helios (1)	Gym Saguenay (1)
Réflexes (1)	Réflexes (2) + Gymnigan (1)	Qc Perfo (1)	SOL	Sher-Gym (1)	Réflexes (1)	Gymnastiles (1)
N Intro 11 - Plateau A				N Intro 13 - Plateau B		
Qc Perfo (6)			SAUT	Rikigym (2)	Gym-As (1)	Gymnoss (1)
Bois-Francis (1)	Gym-Richelieu (1)		BARRES	Bois-Francis (6)		
Gymnamic (3)			POUTRE	Bois-Francis (6)		
Drummond Gym (1)	Envol de Lévis (5)		SOL	Drummond Gym (1)	Envol de Lévis (1)	

QC PERFO - N Intro 11 ans (SAUT)		BOIS-FRANCS - N Intro 14 ans (BARRES)		BOIS-FRANCS - N Intro 14 ans (POUTRE)	
Cadovius	Allie	Bernier	Maude	Carignan	Leonie
Brooks	Ellie	Garneau	Lily-Jade	Girouard	Mara
Oliva	Iris	Therrien	Éva	Perron	Nikki
Bourdages Gracia	Julia	Demougeot	Laura	Rene	Loïna
Henry	Camille	Tousignant	Éloanne	Mercille	Emmi
Jacques	Élie-Rose	Heath	Mayleigh	Vaudreuil	Eva

PAUSE DES OFFICIELS - 10H40 À 11H40

DIMANCHE - 8 DÉCEMBRE 2024

SESSION 6

	PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	REMISE
Groupe ROSE	N Intro 11 C (25)	N Intro 14+ A (31)	10:40	10:55 - 11:10	14:55
Groupe NOIR	N Intro 10 (26)	N Intro 14+ B (27)	11:05	11:20 - 11:35	15:20
Plateau d'échauffement		Plateau de compétition			
ROSE : 18,75 min. / rot. NOIR : 17,5 min. / rot.		ROSE : 24 min. / rot. NOIR : 21 min. / rot.			
Échau Rot.1	11:15 - 11:34				
Échau Rot.1	11:45 - 12:04	Compé Rot. 1	11:40 - 12:06		
Échau Rot.2	12:10 - 12:28	Compé Rot. 1	12:07 - 12:30		
Échau Rot.2	13:35 - 13:54	Compé Rot. 2	12:31 - 12:57		
Échau Rot.3	13:00 - 13:18	Compé Rot. 2	12:58 - 13:21		
Échau Rot.3	13:25 - 13:44	Compé Rot. 3	13:22 - 13:48		
Échau Rot.4	13:53 - 14:11	Compé Rot. 3	13:49 - 14:12		
Échau Rot.4	14:16 - 14:35	Compé Rot. 4	14:13 - 14:39		
		Compé Rot. 4	14:40 - 15:03		

↑
 Delphine, Maxim
 → Janie, Anaëve, Éliane, Rita, Cassandra

N Intro 11 - Plateau A			N Intro 14+ - Plateau B		
Équilibrix (7)			SAUT	Équilibrix (2)	Gym-Richelieu (5) Gymnoss (1)
Qc Perfo (2)	Dymagym (3)	Gym-As (2)	BARRES	Gym TRM (8)	
Imagym (7)			POUTRE	Granigym (4)	Gymagine (4)
Helios (3)	Sher-Gym (1)		SOL	Sher-Gym (5)	Envol de Lévis (1) Baie-Comeau (1)
N Intro 10 - Plateau A			N Intro 14+ - Plateau B		
Helios (1)	Gymnigan (3)	Gym TRM (2)	SAUT	Bois-Francis (5)	Helios (2)
Équilibrix (5)	Ionix (2)		BARRES	Bois-Francis (4)	Gym Saguenay (3)
Qc Perfo (4)	Drummond Gym (1)	Amétiss (1)	POUTRE	Rikigym (7)	
Réflexes (2)	Dymagym (3)	Gymnamic (2)	SOL	Réflexes (4)	Gymnastiles (2)

QC PERFO - N Intro 11 ans (BARRES)		BOIS-FRANCIS - N Intro 14+ (SAUT)		BOIS-FRANCIS - N Intro 14+ (BARRES)	
Turcotte	Laurie-Rose	Arsenault	Beatrice	Désilets	Dafney
Bérubé	Anna	Bouffard	Léana	Garceau	Océane
		Légaré	Emy	Nault Rouleau	Laurianne
		Croteau	Shanny	Poulin	Léa
		Simoneau	Karyane		

DIMANCHE - 8 DÉCEMBRE 2024

SESSION 7

	PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	REMISE
Groupe ROSE	N6 9-10 (21)	N Intro 12 A (20)	15:00	15:15 - 15:30	18:45
Groupe NOIR	N7 9-10 (2)	N Intro 12 B (20)	15:10	15:35 - 15:50	19:05
	N7 11-12 (18)				

Plateau d'échauffement		Plateau de compétition	
ROSE : 15,25 min. / rot. NOIR : 13,75 min. / rot.		ROSE : 21 min. / rot. NOIR : 17,25 min. / rot.	
Échau Rot.1	15:35 - 15:51		
Échau Rot.1	16:03 - 16:17	Compé Rot. 1	15:55 - 16:18
Échau Rot.2	16:20 - 16:36	Compé Rot. 1	16:19 - 16:38
Échau Rot.2	16:46 - 17:00	Compé Rot. 2	16:39 - 17:02
Échau Rot.3	17:05 - 17:21	Compé Rot. 2	17:03 - 17:22
Échau Rot.3	17:30 - 17:44	Compé Rot. 3	17:23 - 17:46
Échau Rot.4	17:48 - 18:04	Compé Rot. 3	17:47 - 18:06
Échau Rot.4	18:15 - 18:29	Compé Rot. 4	18:07 - 18:30
		Compé Rot. 4	18:31 - 18:50

Inara, Livia, Tatiana, Rose, Florence

N6 9-10 - Plateau A			N Intro 12 - Plateau B		
Équilibrix (4)	Imagym (1)	lonyx (1)	SAUT	Imagym (5)	
Gym-Richelieu (4)	Gym TRM (1)		BARRES	Gym TRM (5)	
Gym-Richelieu (3)	Sher-Gym (2)		POUTRE	Sher-Gym (4)	Baie-Comeau (1)
Envol de Lévis (3)	Gymnamic (2)		SOL	Envol de Lévis (1)	Gymnamic (2)
N7 9-10 et 11-12 - Plateau A			N Intro 12 - Plateau B		
Gym Saguenay (1)	Gym Saguenay (1)	Envol de Lévis (2)	SAUT	Gym Saguenay (1)	Drummond Gym (4)
Qc Perfo (1)	Qc Perfo (4)		BARRES	Qc Perfo (4)	
Gymnamic (3)	Imagym (1) + lonyx (1)	Sher-Gym (1)	POUTRE	Drummond Gym (2)	Réglexes (1)
Helios (1)	Gymnamic (3)	Gymnigan (1)	SOL	Hélios (2)	Gymnigan (2)

6 5
5 5
5 5
5 5
21 20
5 5
5 5
5 5
20 20

Rosanne

GYM-RICHELIEU - N6 9-10 (BARRES)		GYM-RICHELIEU - N6 9-10 (POUTRE)		DRUMMOND GYM - N Intro 12 ans (SAUT)	
Angulo Medina	Alisha	Bergeron	Alexa	Taylor	Jade
Cumatrenco	Anna	Paraiso	Soélie	Guilbert	Alice
Garneau	Mia	Savignac	Laura	Hamel	Florence
Zhang	Yumeng	GYMNAMIC - N Intro 12 ans (POUTRE)		Leclerc	Eve
DRUMMOND GYM - N Intro 12 ans (POUTRE)		Fillion	Julia	GYMNAMIC - N Intro 12 ans (SOL)	
Nolet	Victoria	Bouchard	Olivia	Martel	Noémie
Lafrenière	Zoé	Gagnon	Naomie	Larouche	Rachel
				Rousseau	Axelle