



Bonjour à tous nos membres des secteurs compétitifs,

Voici l'offre de service d'entraînement virtuel que nous avons mis en place pour la semaine du 10 au 16 janvier. L'objectif de la première semaine est une remise en forme des participants après un long congé de 3 semaines.

*N.B. L'offre de service pour la semaine débutant le 17 janvier vous sera transmise la semaine prochaine.*

### **Contenu des cours :**

Trois cours virtuels seront offerts à chaque groupe. Chacun des cours sera offert à 2 moments dans la semaine afin de permettre une plus grande flexibilité (voir horaire détaillé à la fin de ce communiqué).

Les 3 cours auront un contenu différent :

- Artistique : Développement de l'aspect artistique nécessaire à la pratique de nos sports (GAM seul, secteurs CHEER et GAF regroupés)
- Préparation physique générale : Exercices de renforcement général, flexibilité, proprioception, etc., qui sont utiles à tous les secteurs (secteurs GAM, GAF et CHEER regroupés)
- Préparation physique spécifique : Exercices de renforcement spécifique aux exigences précises de chaque secteur

Il est important que chaque athlète puisse participer, dans la mesure du possible, aux 3 cours différents. Ils contiennent tous un contenu primordial à la reprise éventuelle en gymnase. Chacun des cours sera donné par un spécialiste.

### **Répartition des groupes - GAM :**

Chaque groupe sera attribué à un regroupement : le Groupe A, le Groupe B ou le Groupe C.

Groupe A	Groupe B	Groupe C
Relève	Avenir	Espoir

### **Fonctionnement :**

- Télécharger ce document sur votre ordinateur
- Choisir les entraînements qui vous conviennent pour le regroupement de votre enfant
- Une fois l'heure de l'entraînement venue, simplement cliquer sur le lien correspondant dans le tableau ci-dessous (si jamais vous n'arrivez pas à cliquer sur le lien, simplement le copier dans votre moteur de recherche)
- Bon entraînement !! (N'oubliez pas de fermer vos micros car il y aura beaucoup d'athlètes simultanément)

### **Rencontre virtuelle spéciale :**

Aussi, l'entraîneur de votre enfant organisera cette fin de semaine une rencontre virtuelle avec son groupe afin de faire un premier contact et répondre à vos questions. Vous recevrez un courriel d'invitation de sa part d'ici la fin de la semaine.

### **Détails administratifs :**

Pour ce qui est du paiement prévu le 15 janvier, les entraînements en gymnase qui auront été annulés du 6 au 16 janvier seront crédités et un frais de 10\$ sera facturé pour l'accès à l'ensemble des entraînements virtuels offerts du 10 au 16 janvier.

## Horaire détaillé pour chaque regroupement :

Groupe A							
Nom du cours		Entraîneur	Journée	Heure	Lien visioconférence	ID réunion	Code secret
Artistique	Option 1	Emmanuele	Mardi	16h30	<a href="https://us04web.zoom.us/j/73940744619?pwd=4pYf-JGWQr1_7xl4phqLqLRUPldtmr.1">https://us04web.zoom.us/j/73940744619?pwd=4pYf-JGWQr1_7xl4phqLqLRUPldtmr.1</a>	73 940 744 619	9n4w5u
	Option 2	Emmanuele	Vendredi	17h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/76603870585?pwd=ljfiJWKX1OGTnUPBQVbwfRorCOBZetx.1">https://us04web.zoom.us/j/76603870585?pwd=ljfiJWKX1OGTnUPBQVbwfRorCOBZetx.1</a>	76 603 870 585	A5vFAj
Préparation physique générale	Option 1	Raphaëlle	Mercredi	17h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/8317432427?pwd=eVVib1NNS0x1cGNSZ2NjZ2J5WIn5Zz09">https://us04web.zoom.us/j/8317432427?pwd=eVVib1NNS0x1cGNSZ2NjZ2J5WIn5Zz09</a>	8 317 432 427	695428
	Option 2	Élizabeth	Jeudi	17h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/7296058444?pwd=d2Nxbi92czd1aEFOM1hpM0pBeUNDdz09">https://us04web.zoom.us/j/7296058444?pwd=d2Nxbi92czd1aEFOM1hpM0pBeUNDdz09</a>	7 296 058 444	KWJ534
Préparation spécifique GAM	Option 1	Sarina	Lundi	17h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77399903529?pwd=iTYsBQAe7UKMNHeltwdt_dkyi3eho2.1">https://us04web.zoom.us/j/77399903529?pwd=iTYsBQAe7UKMNHeltwdt_dkyi3eho2.1</a>	77 399 903 529	NNpr6F
	Option 2	Yan	Jeudi	17h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/73834161704?pwd=CRHhtppczxJbrzmYz0ch1y7E0mWd4.1">https://us04web.zoom.us/j/73834161704?pwd=CRHhtppczxJbrzmYz0ch1y7E0mWd4.1</a>	73 834 161 704	258036

Groupe B							
Nom du cours		Entraîneur	Journée	Heure	Lien visioconférence	ID réunion	Code secret
Artistique	Option 1	Emmanuele	Mardi	18h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/78047784047?pwd=RAWaMBGvY5oL9I7K0BIRG9q1jiAAIv.1">https://us04web.zoom.us/j/78047784047?pwd=RAWaMBGvY5oL9I7K0BIRG9q1jiAAIv.1</a>	78 047 784 047	3QmRV1
	Option 2	Emmanuele	Vendredi	18h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/73851888071?pwd=GfXUdvbpCeskwoBhSoKP3-zYkz1-rl.1">https://us04web.zoom.us/j/73851888071?pwd=GfXUdvbpCeskwoBhSoKP3-zYkz1-rl.1</a>	73 851 888 071	7fZCbn
Préparation physique générale	Option 1	Sarina	Lundi	19h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/73894835883?pwd=XEJiDjT8mfi-3FEVXXcAWAa4ZvVnXB.1">https://us04web.zoom.us/j/73894835883?pwd=XEJiDjT8mfi-3FEVXXcAWAa4ZvVnXB.1</a>	73 894 835 883	m95CAe
	Option 2	Yan	Jeudi	19h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/79501127477?pwd=rKc4mkzwTAKrkT2HVVO0lrD0NkUvI7.1">https://us04web.zoom.us/j/79501127477?pwd=rKc4mkzwTAKrkT2HVVO0lrD0NkUvI7.1</a>	79 501 127 477	J6yLQz
Préparation spécifique GAM	Option 1	Sarina	Lundi	18h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77415963192?pwd=LYxsnu3Ctr9SWqu0gb3ia88_pbHxZR.1">https://us04web.zoom.us/j/77415963192?pwd=LYxsnu3Ctr9SWqu0gb3ia88_pbHxZR.1</a>	77 415 963 192	ZY48c4
	Option 2	Yan	Jeudi	18h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/73242042801?pwd=QYJDWxjVW0vVwzxwXQZdLwRKutEREp.1">https://us04web.zoom.us/j/73242042801?pwd=QYJDWxjVW0vVwzxwXQZdLwRKutEREp.1</a>	73 242 042 801	8WymDD

Groupe C							
Nom du cours		Entraîneur	Journée	Heure	Lien visioconférence	ID réunion	Code secret
Artistique	Option 1	Emmanuele	Mardi	18h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/78047784047?pwd=RAWaMBGvY5oL9I7K0BIRG9q1jiAAIv.1">https://us04web.zoom.us/j/78047784047?pwd=RAWaMBGvY5oL9I7K0BIRG9q1jiAAIv.1</a>	78 047 784 047	3QmRV1
	Option 2	Emmanuele	Vendredi	18h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/73851888071?pwd=GfXUdvbpCeskwoBhSoKP3-zYkz1-rl.1">https://us04web.zoom.us/j/73851888071?pwd=GfXUdvbpCeskwoBhSoKP3-zYkz1-rl.1</a>	73 851 888 071	7fZCbn
Préparation physique générale	Option 1	Gabriel	Lundi	19h00	<a href="https://zoom.us/j/92660686227?pwd=dkJFznY1MEJjMWFHlZlyemgySivvUT09">https://zoom.us/j/92660686227?pwd=dkJFznY1MEJjMWFHlZlyemgySivvUT09</a>	92 660 686 227	J60aDS
	Option 2	Marcus	Vendredi	19h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/72205404034?pwd=IBKdGVOWB9arUBFOZiWg4S5whzVDWc.1">https://us04web.zoom.us/j/72205404034?pwd=IBKdGVOWB9arUBFOZiWg4S5whzVDWc.1</a>	72 205 404 034	8EQScf
Préparation spécifique GAM	Option 1	Sarina	Lundi	18h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77415963192?pwd=LYxsnu3Ctr9SWqu0gb3ia88_pbHxZR.1">https://us04web.zoom.us/j/77415963192?pwd=LYxsnu3Ctr9SWqu0gb3ia88_pbHxZR.1</a>	77 415 963 192	ZY48c4
	Option 2	Yan	Jeudi	18h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/73242042801?pwd=QYJDWxjVW0vVwzxwXQZdLwRKutEREp.1">https://us04web.zoom.us/j/73242042801?pwd=QYJDWxjVW0vVwzxwXQZdLwRKutEREp.1</a>	73 242 042 801	8WymDD

Nous avons très hâte de vous revoir et de débiter cette nouvelle année en force!  
À très bientôt,

*Martine Lainesse*  
Coordo. Cheerleading

*Andreanne Harel-Chavarie*  
Coordo. Gym Féminine

*Thibaut Eglinger*  
Coordo. Gym Masculine

*Sylvain Bourgeois*  
DG, Gymnika