



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, à l'exception des groupes de Petite Relève GAF* où un seul cours sera offert. 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).

**Petite Relève GAF : nous avons considéré qu'il était plus adéquat de regrouper les gymnastes de ces deux groupes en une seule séance virtuelle qui sera davantage adaptée sur le plan de leur niveau, du nombre d'athlètes présentes simultanément et du point de vue pédagogique.*

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 - GAF :

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

Groupe A	Groupe B	Groupe C	Groupe D
Grande Relève 2015 Grande Relève 2014 Défi-Développement Recrue Régionale Avenir	R2-R3 Loriane R2-R3 Patricia	R4 Justine R4-R5 Zoée Provincial Gabriel	Petite Relève 2016-2017 A Petite Relève 2016-2017 B

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 entrainements en gymnase qui auront été annulés du 6 au 16 janvier seront crédités et un frais de 10\$ (petite relève 4\$) sera facturé pour l'accès à l'ensemble des entrainements 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	17h15	https://us04web.zoom.us/j/76695560391?pwd=Vrb6r4BB9VBQLOdl8ijSDF11b_114m.1	76695560391	zHB51P
	Option 2	Mélanie	Mercredi	18h00	https://us05web.zoom.us/j/83257393770?pwd=ZDFKU2NQTKhaNU5wZVFZczQrUUZ4Zz09	83257393770	h7qCf0
	Bonus*	Amélie T.	Lundi	18h00	https://us04web.zoom.us/j/77830448142?pwd=XyhijU3CXcG5SoPx_pBbIntBAkaXyo.1	77830448142	ysaUU4
Préparation physique générale	Option 1	Raphaëlle	Mercredi	17h00	https://us04web.zoom.us/j/8317432427?pwd=eVVjb1NNS0x1cGNSZ2NiZjJ5WiN5Zz09	8317432427	695428
	Option 2	Élizabeth	Jeudi	17h00	https://us04web.zoom.us/j/7296058444?pwd=d2Nxbi92czd1aEFOM1hpM0pBeUNDdz09	7296058444	KWJ534
Préparation spécifique GAF	Option 1	Justine	Lundi	19h00	https://us04web.zoom.us/j/74096393611?pwd=AEHB9qiAJspLYZ9HBWgzD77n1OFuXt.1	74096393611	gym
	Option 2	Justine	Vendredi	17h00	https://us04web.zoom.us/j/71358203926?pwd=HUYi-WcRv1C1wz77x9lDmJqZQLd1e3.1	71358203926	gym

*Le cours «Artistique Bonus» est un cours de chorégraphie, **il ne doit pas remplacer** les cours «Artistique Option 1 ou 2»

Groupe B							
Nom du cours		Entraîneur	Journée	Heure	Lien visioconférence	ID réunion	Code secret
Artistique	Option 1	Emmanuele	Mardi	19h00	https://us04web.zoom.us/j/76405872467?pwd=oOfWQVZV3mW72N9RmN5jifwqPBWay.1	76405872467	Ge98ZC
	Option 2	Mélanie	Mercredi	20h00	https://us05web.zoom.us/j/82268011663?pwd=dDFkQmY0dUJlZEIvUXp5YWJQaEludz09	82268011663	FsAnA8
	Bonus*	Amélie T.	Lundi	19h00	https://us04web.zoom.us/j/73080816882?pwd=hIQNETuX8cxZ1v2MCCt_-R5MDOKv_.1	73080816882	G7KUwm
Préparation physique générale	Option 1	Sarina	Lundi	19h00	https://us04web.zoom.us/j/73894835883?pwd=XEJiDjT8mfi-3FEVXXcAWAa4ZvVnXB.1	73894835883	m95CAe
	Option 2	Yan	Jeudi	19h00	https://us04web.zoom.us/j/79501127477?pwd=rKC4mkzwTAkrkT2HVVO0lrD0NkUvi7.1	79501127477	J6yLQz
Préparation spécifique GAF	Option 1	Patricia	Mardi	18h00	https://umontreal.zoom.us/j/81777365038?pwd=OGEvblRCeTRQeXF4RVh0WlVhOXVQDQ09	81777365038	489987
	Option 2	Patricia	Mercredi	19h00	https://umontreal.zoom.us/j/86768377572?pwd=azF2cE52a2MxelfndVpYVkmM3TWtHdz09	86768377572	581964

*Le cours «Artistique Bonus» est un cours de chorégraphie, **il ne doit pas remplacer** les cours «Artistique Option 1 ou 2»

Groupe C							
Nom du cours		Entraîneur	Journée	Heure	Lien visioconférence	ID réunion	Code secret
Artistique	Option 1	Emmanuele	Mardi	20h00	https://us04web.zoom.us/j/75366995984?pwd=FF8Lb8wqhGCzgTiXoQHwO3C1OKEBln.1	7536699 5984	LA0fGh
	Option 2	Mélanie	Mercredi	19h00	https://us05web.zoom.us/j/88138539998?pwd=UGwzT1JiUmJpV0ZwcDdNWXNwajEdz09	8813853 9998	ET7wNp
	Bonus*	Amélie T.	Jeudi	18h00	https://us04web.zoom.us/j/77455907320?pwd=gEgIrOSJQgr7NkfqFbC205KDA2gRdY.1	7745590 7320	q5Vdc9
Préparation physique générale	Option 1	Gabriel	Lundi	19h00	https://zoom.us/j/92660686227?pwd=dkJFZnY1MEJjMWFHlZlzemgySjVvUT09	9266068 6227	J60aDS
	Option 2	Marcus	Vendredi	19h00	https://us04web.zoom.us/j/72205404034?pwd=IBKdGVOWB9arUBFOZiWg4S5whzVDWc.1	7220540 4034	8EQScf
Préparation spécifique GAF	Option 1	Gabriel	Lundi	18h00	https://zoom.us/j/98568265136?pwd=dTZCK3VRTkoydkRsR2Z2MHphM2xCUT09	9856826 5136	twz6N5
	Option 2	Gabriel	Mardi	18h00	https://zoom.us/j/92504927857?pwd=aTRzMFVZHDdEQ1d1dVRuUmNVQUi5Zz09	9250492 7857	nA327n

*Le cours «Artistique Bonus» est un cours de chorégraphie, il ne doit pas remplacer les cours «Artistique Option 1 ou 2»

Groupe D							
Nom du cours		Entraîneur	Journée	Heure	Lien visioconférence	ID réunion	Code secret
Petite Relève GAF	Option 1	Justine	Lundi	18h15	https://us04web.zoom.us/j/71361551510?pwd=7B1WjKpBoKoNe-L7zXDG3_4JefS3ML.1	7136155 1510	gym

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