



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 types de cours virtuels seront offerts pour chaque regroupement (voir répartition des groupes). Chacun des cours sera offert à 1,2 ou 3 moments dans la semaine afin de permettre une plus grande flexibilité et une plus grande variété.

Les 3 types de cours auront un contenu différent :

- **Artistique** : Développement de l'aspect artistique nécessaire à la pratique de nos sports
  - o Artistique 1 et 2 (GAF et CHEER regroupés)
  - o Artistique 3 (apprentissage d'une chorégraphie pour le plaisir (Style hip hop, danse de vidéo clip..))
- **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 spécifiques à notre secteur

Il est important que chaque athlète puisse participer, dans la mesure du possible, aux 3 types de 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 :**

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

<b>Groupe A</b>	<b>Groupe B</b>	<b>Groupe C</b>	<b>Groupe D</b>
Seashell	Ruthless Red X	Dark Diamond Rubies Black Flag	Sport-Élite Joliette Sport-Élite Repentigny

### **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	<a href="https://us04web.zoom.us/j/76695560391?pwd=Vrb6r4BB9VBQLOdl8iSDF11b_1l4m.1">https://us04web.zoom.us/j/76695560391?pwd=Vrb6r4BB9VBQLOdl8iSDF11b_1l4m.1</a>	76695 560391	zHB51P
	Option 2	Mélanie	Mercredi	18h00	<a href="https://us05web.zoom.us/j/83257393770?pwd=ZDFKU2NQTkhaNU5wZVFZczQrUUZ4Zz09">https://us05web.zoom.us/j/83257393770?pwd=ZDFKU2NQTkhaNU5wZVFZczQrUUZ4Zz09</a>	83257 393770	h7qCf0
	Option 3	Amélie T.	Lundi	18h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77830448142?pwd=XyhijU3CXcG5SoPx_pBbIntBAkaXvo.1">https://us04web.zoom.us/j/77830448142?pwd=XyhijU3CXcG5SoPx_pBbIntBAkaXvo.1</a>	77830 448142	ysaUU4
Préparation physique générale	Option 1	Raphaëlle	Mercredi	17h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/8317432427?pwd=eVVjb1NNS0x1cGNSZ2NjZ2J5WjN5Zz09">https://us04web.zoom.us/j/8317432427?pwd=eVVjb1NNS0x1cGNSZ2NjZ2J5WjN5Zz09</a>	8317 432427	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>	7296 058444	KWJ534
Préparation spécifique CHEER	Pour tous	Catherine	Lundi	16h30	<a href="https://umontreal.zoom.us/j/7846757519?pwd=UEFKOURmQXVEZ2ltOExFOUNBamhpZz09">https://umontreal.zoom.us/j/7846757519?pwd=UEFKOURmQXVEZ2ltOExFOUNBamhpZz09</a>	7846 757519	215064
	Voltige	Marcus	Vendredi	18h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/71769571146?pwd=gnRrrC95d9XeslIU7pml_z-TsyXrB1.1">https://us04web.zoom.us/j/71769571146?pwd=gnRrrC95d9XeslIU7pml_z-TsyXrB1.1</a>	71769 571146	6EKCL6

Groupe B							
Nom du cours		Entraîneur	Journée	Heure	Lien visioconférence	ID réunion	Code secret
Artistique	Option 1	Emmanuele	Mardi	19h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/76405872467?pwd=oOfWQVZV3mW72N9RmN5jifwqPBWaY.1">https://us04web.zoom.us/j/76405872467?pwd=oOfWQVZV3mW72N9RmN5jifwqPBWaY.1</a>	76405 872 467	Ge98ZC
	Option 2	Mélanie	Mercredi	20h00	<a href="https://us05web.zoom.us/j/82268011663?pwd=dDFkQmY0dUJLZEIyUXp5YWJQaEludz09">https://us05web.zoom.us/j/82268011663?pwd=dDFkQmY0dUJLZEIyUXp5YWJQaEludz09</a>	82268 011663	FsAnA8
	Option 3	Amélie T.	Lundi	19h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/73080816882?pwd=hISQNETuX8cxZ1v2MCCt_-R5MDOKv_.1">https://us04web.zoom.us/j/73080816882?pwd=hISQNETuX8cxZ1v2MCCt_-R5MDOKv_.1</a>	73080 816882	G7KUw m
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>	73894 835883	m95CAe
	Option 2	Yan	Jeudi	19h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/79501127477?pwd=rKC4mkzwTArkrT2HVVO0lrD0NkUvi7.1">https://us04web.zoom.us/j/79501127477?pwd=rKC4mkzwTArkrT2HVVO0lrD0NkUvi7.1</a>	79501 127477	J6yLQz
Préparation spécifique CHEER	Pour tous	Catherine	Mardi	17h00	<a href="https://umontreal.zoom.us/j/7846757519?pwd=UEFKOURmQXVEZ2ltOExFOUNBamhpZz09">https://umontreal.zoom.us/j/7846757519?pwd=UEFKOURmQXVEZ2ltOExFOUNBamhpZz09</a>	7846 757519	215064
	Voltige	Marcus	Vendredi	18h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/71769571146?pwd=gnRrrC95d9XeslIU7pml_z-TsyXrB1.1">https://us04web.zoom.us/j/71769571146?pwd=gnRrrC95d9XeslIU7pml_z-TsyXrB1.1</a>	71769 571146	6EKCL6

Groupe C							
Nom du cours		Entraîneur	Journée	Heure	Lien visioconférence	ID réunion	Code secret
Artistique	Option 1	Emmanuele	Mardi	20h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/75366995984?pwd=FF8Lb8wqhGCzgtIXoQHwO3CLOKEBln.1">https://us04web.zoom.us/j/75366995984?pwd=FF8Lb8wqhGCzgtIXoQHwO3CLOKEBln.1</a>	75 366 995 984	LA0fGh
	Option 2	Mélanie	Mercredi	19h00	<a href="https://us05web.zoom.us/j/88138539998?pwd=UGwzT1JiUmJpV0ZwCddNWxNwajEdz09">https://us05web.zoom.us/j/88138539998?pwd=UGwzT1JiUmJpV0ZwCddNWxNwajEdz09</a>	88 138 539 998	ET7wNp
	Option 3	Amélie T.	Jeudi	18h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77455907320?pwd=gEgrOSIQgr7NkfqFbC205KDA2gRdy.1">https://us04web.zoom.us/j/77455907320?pwd=gEgrOSIQgr7NkfqFbC205KDA2gRdy.1</a>	77 455 907 320	q5Vdc9
Préparation physique générale	Option 1	Gab ou Marcus	Lundi	19h00	<a href="https://zoom.us/j/92660686227?pwd=dkJFznY1MEJjMWFHLzlyemgySjVvUT09">https://zoom.us/j/92660686227?pwd=dkJFznY1MEJjMWFHLzlyemgySjVvUT09</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 CHEER	Pour tous	Catherine	Mercredi	20h00	<a href="https://umontreal.zoom.us/j/7846757519?pwd=UEFKOURmQXVEZ2ltOExFOUNBamhpZz09">https://umontreal.zoom.us/j/7846757519?pwd=UEFKOURmQXVEZ2ltOExFOUNBamhpZz09</a>	7 846 757 519	215064
	Voltige	Marcus	Vendredi	18h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/71769571146?pwd=gnRrrC95d9XesIIU7pml_z-TsyXrB1.1">https://us04web.zoom.us/j/71769571146?pwd=gnRrrC95d9XesIIU7pml_z-TsyXrB1.1</a>	71 769 571 146	6EKCL6
	Intensif	Marco	Mardi	20h00	<a href="https://umontreal.zoom.us/j/7846757519?pwd=UEFKOURmQXVEZ2ltOExFOUNBamhpZz09">https://umontreal.zoom.us/j/7846757519?pwd=UEFKOURmQXVEZ2ltOExFOUNBamhpZz09</a>	7 846 757 519	215064

Groupe D							
Nom du cours		Entraîneur	Journée	Heure	Lien visioconférence	ID réunion	Code secret
Artistique	Obligatoire	Mélanie	Mercredi	16h30	<a href="https://us05web.zoom.us/j/85928700737?pwd=TnYxZTYxa2h3VEJQZy84RVVCWU9tZz09">https://us05web.zoom.us/j/85928700737?pwd=TnYxZTYxa2h3VEJQZy84RVVCWU9tZz09</a>	85928 700737	FaD5RA
	Facultatif	Amélie T.	Jeudi	19h00	<a href="https://us04web.zoom.us/j/73118350052?pwd=BOOr0mCoxAdHVfIRw_druq5MARK-bYN.1">https://us04web.zoom.us/j/73118350052?pwd=BOOr0mCoxAdHVfIRw_druq5MARK-bYN.1</a>	73118 350052	G8xca7
Préparation physique	Obligatoire	Gabriel	Vendredi	16h30	<a href="https://zoom.us/j/98318605393?pwd=R1gwVUZ5OWhY3JMZ056SGhFaFduZz09">https://zoom.us/j/98318605393?pwd=R1gwVUZ5OWhY3JMZ056SGhFaFduZz09</a>	98318 605393	NM2H09

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

À très bientôt,

*Martine Laine*  
Coordo. Cheerleading

*Andréanne Harel-Chavarie*  
Coordo. Gym Féminine

*Thibaut Eglinger*  
Coordo. Gym Masculine

*Sylvain Bourgeois*  
DG, Gymnika