



2e COUPE QUÉBEC GAF N7-N8
Envol de Lévis - 10 au 12 mars 2023



L'échauffement peut, en tout temps, être devancé jusqu'à l'heure d'arrivée des athlètes.

Format de compétition : Standard

Version 2

VENDREDI - 10 MARS 2023

SESSION 1

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ÉCHAU DIRIGÉ	COMPÉTITION	REMISE
N8 13-14 ans (32)	N7 9-10 ans (11) N8 11-12 ans (11)	15:40	16:00 - 16:15 15 minutes	16:15 - 17:30 18 min / rot.	17:35 - 20:20 40,5 min / rot.	20:35

PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition

SAUT	Réflexes (1)	Ionyx (3)	Gadbois (2)	Laval Excellence (1)	Saguenay (1)	Bois-Francis (1)
BARRES	Gymnika (1)	Shergym (3)	Gymnacentre (1)	Gym-Richelieu (3)		
POUTRE	Gymnamic (1)	Viagym (2)	Wimgym (3)	Gymini (1)	Gym-Plus (1)	
SOL	Unigym (3)	Gymnix (4)	Zénith (1)			

PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement

SAUT	Qc Perfo (4)	Qc Perfo (2)				
BARRES	Gym-Richelieu (3)	Gym-Richelieu (2)	Shergym (1)			
POUTRE	Gymnamic (1)	Wimgym (2)	Wimgym (1)	Gymini (2)		
SOL	Zénith (1)	Envol de Lévis (1)	Envol de Lévis (1)	Dynamix (1)	Imagym (1)	

SAMEDI - 11 MARS 2023

SESSION 2

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ÉCHAU DIRIGÉ	COMPÉTITION	REMISE
N7 15 ans et + A (25)	N7 13-14 ans A (31)	7:15	7:30 - 7:45 15 minutes	7:45 - 9:20 22.5 min / rot.	9:25 - 11:25 28 min / rot.	11:40

PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement

SAUT	Gym-As (1)	Gadbois (2)	Excel Gym (2)			
BARRES	Laval Excellence (2)	Hopla (1)	Saguenay (4)			
POUTRE	Bois-Francis (1)	Gymnika (1)	Gymkara (3)	Gymnitours (1)		
SOL	Ionyx (6)	Drummond Gym (1)				

PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement

SAUT	Campiagile (3)	Réflexes (1)	Gadbois (2)	Excel Gym (2)		
BARRES	Laval Excellence (2)	Hopla (3)	Saguenay (2)			
POUTRE	Bois-Francis (3)	Gymnika (3)	Gymini (2)			
SOL	Ionyx (3)	Drummond Gym (2)	Gym-Fly (3)			

SOL A - IONYX

Boutin	Julia
Roy	Léanne
Willis	Chloé
Belzil	Liliane
DUHAMEL	ÉLIANE
Pitre	Alexanne

SOL B - IONYX

Roy	Sofia
BOURDON	JULIETTE
Cazade	Esther

SAMEDI - 11 MARS 2023

SESSION 3

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ÉCHAU DIRIGÉ	COMPÉTITION	REMISE
N7 15 ans et + B (26)	N7 13-14 ans B (31)	9:05	9:35 - 9:50 15 minutes	9:50 - 11:25 22.5 min / rot.	11:30 - 13:30 28 min / rot.	13:45

PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement

SAUT	Ionyx (2)	Imagym (4)				
BARRES	Gym-Plus (4)	Gymnacentre (1)	Flippym (1)			
POUTRE	Mégagym (5)	Unigym (1)	Gym Express (1)			
SOL	Gym-Richelieu (5)	Magny-Gym (2)				

PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement

SAUT	Ionyx (3)	Imagym (3)	Wimgym (2)			
BARRES	Gym-Plus (5)	Gymnacentre (2)				
POUTRE	Mégagym (4)	Unigym (4)				
SOL	Gym-Richelieu (2)	Voltige (5)	Barany (1)			

SAUT A - IONYX

Duval-Forget	Rose
LABOSSIÈRE	EVA
Rathé	Ophélie

SAUT B - IONYX

Fréchette	Charlotte
GITHIGE	LAIKA
LUSSIER	MAELIE

SAUT B - WIMGYM

BILODEAU-CHEONG	SARAH MAEGAN
Ducharme	Élizabeth
Geoffrion	Evelyne

PAUSE DES OFFICIELS - 13H30 À 14H30



2e COUPE QUÉBEC GAF N7-N8
Envol de Lévis - 10 au 12 mars 2023



L'échauffement peut, en tout temps, être devancé jusqu'à l'heure d'arrivée des athlètes.

Format de compétition : Standard

Version 2

SAMEDI - 11 MARS 2023

SESSION 4

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ÉCHAU DIRIGÉ	COMPÉTITION	REMISE
N7 15 ans et + C (25)	N7 13-14 ans C (34)	12:05	12:35 - 12:50 15 minutes	12:50 - 14:25 22.5 min / rot.	14:30 - 16:45 31.5 min / rot.	15:00

PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement

SAUT	Gymnix (1)	Dynamix (1)	Qc Perfo (4)			
BARRES	Hirondelles (7)					
POUTRE	Qc Perfo (5)	Zénith (1)				
SOL	Gymnamic (3)	Rikigym (2)	Gym TRM (1)			

PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement

SAUT	Gymnix (3)	Dynamix (4)	Qc Perfo (1)			
BARRES	Hirondelles (3)	Viagym (5)				
POUTRE	Qc Perfo (5)	Envol de Lévis (4)				
SOL	Gymnamic (2)	Rikigym (2)	Gym TRM (5)			

POUTRE A - QC PERFORMANCE		POUTRE B - QC PERFORMANCE		SAUT A - QC PERFORMANCE	
Melançon	Marie-Maxim	Fortin	Delphine	Dussault	Éliane
Bouchard	Charlotte	Lévesque	Ariane	Germain	Alex-Ann
Tremblay	Eli Zhara	Morency	Alissa	Gravel	Émilie
Giguère	Lorie-Pier	Girard	Janie	Tremblay	Alexia
Guay	Raphaëlle	Côté	Élizabeth	SAUT B - QC PERFORMANCE	
				Esclamadon	Alyzée

PAUSE DES OFFICIELS - 16H45 À 17H45

SAMEDI - 11 MARS 2023

SESSION 5

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ÉCHAU DIRIGÉ	COMPÉTITION	REMISE
N7 15 ans et + D (23)	N8 15 ans et + A (28)	15:10	15:40 - 15:55 15 minutes	15:55 - 17:40 24.5 min / rot.	17:45 - 20:00 31.5 min / rot.	20:15

PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement

SAUT	Wimgym (5)					
BARRES	Voltige (5)	Dymagym (2)				
POUTRE	Envol de Lévis (4)	Arabesque (2)				
SOL	Gymini (2)	Gymnaska-Vol. (3)				

PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement

SAUT	Campiagile (3)	Réflexes (2)	Saguenay (1)	Baie-Comeau (1)		
BARRES	Voltige (4)	Gymnitours (1)	Gymnika (2)			
POUTRE	Hopla (3)	Ionyx (3)	Flippgym (1)			
SOL	Gymini (3)	Imagym (3)	Excel Gym (1)			



2e COUPE QUÉBEC GAF N7-N8
Envol de Lévis - 10 au 12 mars 2023



L'échauffement peut, en tout temps, être devancé jusqu'à l'heure d'arrivée des athlètes.

Format de compétition : Standard

Version 2

DIMANCHE - 12 MARS 2023

SESSION 6

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ÉCHAU DIRIGÉ	COMPÉTITION	REMISE
N7 11-12 ans A (27)	N8 15 ans et + B (27)	7:15	7:30 - 7:45 15 minutes	7:45 - 9:30 24.5 min / rot.	9:35 - 11:50 31.5 min / rot.	12:05

PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement

SAUT	Wimgym (6)	Gymnacentre (1)				
BARRES	Envol de Lévis (2)	Shergym (2)	Gadbois (3)			
POUTRE	Laval Excellence (4)	Équilibrix (3)				
SOL	Gym-Plus (5)	Gym-Richelieu (2)				

PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement

SAUT	Wimgym (4)	Gymnacentre (2)	Gym-Fly (1)			
BARRES	Shergym (3)	Zénith (4)				
POUTRE	Laval Excellence (1)	Équilibrix (1)	Gym TRM (5)			
SOL	Gym-Plus (5)	Gym-Richelieu (1)	Dymagym (1)			

PAUSE DES OFFICIELS - 11H50 À 12H50

DIMANCHE - 12 MARS 2023

SESSION 7

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ÉCHAU DIRIGÉ	COMPÉTITION	REMISE
N7 11-12 ans B (30)	N8 15 ans et + C (27)	10:00	10:30 - 10:45 15 minutes	10:45 - 12:45 28 min / rot.	12:50 - 15:25 36 min / rot.	15:40

PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement

SAUT	Qc Perfo (4)	Unigym (1)	Rikigym (1)	Jeune Aire (1)	Gym TRM (1)	
BARRES	Gymnaska-Vol. (2)	Viagym (1)	Gymnamic (5)			
POUTRE	Hirondelles (4)	Gymnix (3)				
SOL	Mégagym (3)	Drummond Gym (1)	Dynamix (1)	Zénith (2)		

PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement

SAUT	Qc Perfo (2)	Unigym (4)				
BARRES	Gymnaska-Vol. (2)	Viagym (5)	Gymnamic (1)			
POUTRE	Hirondelles (5)	Gymnix (2)				
SOL	Mégagym (1)	Drummond Gym (2)	Dynamix (3)			

6
7
7
7
27
6
7
7
7
27
8
8
7
7
30
6
8
7
6
27