



Camp d'entraînement Gymnika 2020

Bonjour à toutes et à tous,

Comme la première édition du Camp d'entraînement Gymnika a connu un franc succès l'année dernière, nous l'organisons à nouveau cette année avec quelques modifications concernant principalement l'horaire. Il s'agit d'une excellente occasion pour les gymnastes et entraîneurs de se côtoyer, de s'entraider et d'apprendre! Le camp aura lieu les 11-12 janvier 2020.

Lors de cette journée, les gymnastes seront prises en charge par leur(s) entraîneur(s) respectif(s), mais chaque engin sera dirigé par un spécialiste invité ou un entraîneur expérimenté du club.

Vos enfants devront apporter une collation nutritive et une bouteille d'eau (une pause de 20 minutes sera accordée au milieu de l'entraînement). Toutes les gymnastes devront être bien coiffées (mêmes règles qu'en compétition) et ne pourront porter de cuissard. Les gymnastes du Club-École et du Régional devront porter le maillot officiel du club alors que les gymnastes du Provincial pourront porter le maillot d'entraînement de leur choix (sans cuissard).

À noter que le camp d'entraînement est obligatoire et remplace le cours de votre enfant ayant habituellement lieu la fin de semaine, peu importe la journée (le vendredi pour le Sport-Études). Merci de bien aviser l'entraîneur de votre enfant si elle ne peut malheureusement être présente à ce camp.

HORAIRE

BLOC 1 – Samedi AM	BLOC 2 – Dimanche AM	BLOC 3 – Dimanche PM
Groupes invités - Provincial : R5 Provincial Sport-Études Défi AB (Défi 4 et +)	Groupes invités – Club-École : Petite Relève et Pré-Défi Grande Relève et Recrue Rég. Défi-Développement Défi AB (Défi 3)	Groupes invités - Régional : R2 R3 R4
Arrivée : 7h45 Échauffement : 8h00 à 8h30 Appareils 1,2,3 : 8h30 à 10h30 Pause : 10h30 à 10h50 Appareils 4,5 : 10h50 à 12h10 Tests physiques : 12h10 à 12h50* Conclusion : 12h50 à 13h00 Départ : 13h00	Arrivée : 7h45 Échauffement : 8h00 à 8h30 Appareils 1,2,3,4 : 8h30 à 10h10 Pause : 10h10 à 10h30 Appareils 5,6,7 : 10h30 à 11h45 Conclusion : 11h45 à 12h00 Départ : 12h00	Arrivée : 12h45 Échauffement : 13h00 à 13h30 Appareils 1,2,3,4 : 13h30 à 15h10 Pause : 15h10 à 15h30 Appareils 5,6,7 : 15h30 à 16h45 Conclusion : 16h45 à 17h00 Départ : 17h00

**Le camp d'entraînement du Provincial se terminera par des tests physiques communs alors que les camps du Club-École et du Régional auront une rotation intégrée à l'horaire pour procéder à ces tests.*

Au plaisir de travailler fort avec votre fille lors de cette belle fin de semaine! D'ici là, je vous souhaite un excellent temps des fêtes et une belle année 2020.

Andréanne Harel-Chavarie

Coordonnatrice technique – Secteur féminin