

Édition 2023

Le rendez-vous Gymnastique Québec :

Un congrès incontournable pour les passionnés de la gymnastique

Gymnastique Québec est heureux d'annoncer la tenue du "**Rendez-vous Gymnastique Québec**", un congrès inédit qui rassemblera des passionnés de la gymnastique de tous horizons. Cet événement marquant aura lieu du 8 au 10 septembre 2023 dans la magnifique ville de Québec.

Vue d'ensemble

Le rendez-vous Gymnastique Québec

Quand	Du 8 au 10 septembre
Où	Québec
Logement	Hôtel Alt Québec
Objectifs	<input type="checkbox"/> Développement personnel / professionnel <input type="checkbox"/> Réseautage <input type="checkbox"/> Inspiration et motivation <input type="checkbox"/> Partage de connaissances <input type="checkbox"/> Valorisation des employés / Team building

Détails



DATE DE DÉBUT : 08/09/2023

DATE DE FIN : 10/09/2023

Détails du congrès :

- Le 8 septembre, la journée commencera **en fin de journée** pour permettre aux participants de se familiariser avec l'environnement du congrès.
- Le 9 septembre sera une **journée complète** dédiée aux activités du congrès, avec de nombreuses conférences. En soirée, **un 5@7** est prévu pour favoriser les échanges et le réseautage.
- Le 10 septembre, après un déjeuner agréable, la **matinée** sera consacrée à une conférence inspirante pour clôturer l'événement en beauté.



LIEU : Québec

Le lieu choisi pour ce congrès d'exception est la **ville de Québec**, renommée pour son charme historique et son atmosphère vibrante. Les participants auront l'occasion de découvrir les merveilles de cette magnifique ville tout en profitant d'un environnement propice aux échanges et à l'apprentissage.



Lieu du Congrès : Hôtel Alt Québec

Logement Avoisinants :

Nous sommes ravis de vous fournir des informations concernant les **hôtels avoisinants**, qui offrent des chambres à deux lits et sont situés à environ 5 minutes en voiture de l'hôtel Alt Québec.

Voici la liste des options disponibles :

Hôtel Lindbergh (2825 Bd Laurier, Qc, G1V 2L9)

- Tarif : À partir de 150\$/nuit
- Petit-déjeuner inclus

Hôtel Quartier (2955 Bd Laurier, Qc, G1V 2M2)

- Tarif : À partir de 203\$/nuit

Hôtel Plaza Québec (3031 Bd Laurier, Qc, G1V 2M2)

- Tarif : À partir de 170\$/nuit

Auberge Québec (3005, Bd Laurier, Qc, G1V 4X2)

- Tarif : À partir de 120\$/nuit

L'Hôtel Québec (3115 Av. Des Hôtels, Qc, G1W 3Z6)

- Tarif : À partir de 180\$/nuit

Hôtel Travelodge (3125 Bd Hochelaga, Qc, G1W 2P9)

- Tarif : À partir de 180\$

Ces options variées vous offrent un éventail de choix en termes de tarifs et de commodités. Nous espérons que cette liste vous sera utile dans la recherche de votre hébergement pour votre séjour à proximité de l'hôtel Alt Québec. N'hésitez pas à réserver rapidement pour garantir la disponibilité.



Restauration - Hotel Alt Québec :

Nous sommes ravis de vous présenter les **offres spéciales** pour ceux qui séjournent à l'hôtel Alt Québec :

Profitez d'un délicieux souper au restaurant de l'hôtel, le Bistango, pour seulement 70\$ + taxes. Ce forfait comprend un menu 4 services exquis ainsi qu'un verre de vin pour accompagner votre repas.

Pour votre confort, nous avons également prévu un petit-déjeuner complet le dimanche, qui est inclus avec votre participation à la conférence. Au menu :

- Œufs brouillés
- Bacon
- Jambon
- Saucisses
- Pommes de terre rissolées
- Fruits frais

De plus, nous vous proposons un lien pratique pour réserver une table au restaurant Bistango : [Lien pour réserver une table](#)

Nous espérons que ces offres ajouteront une touche de plaisir et de satisfaction à votre séjour. N'hésitez pas à profiter de ces avantages exclusifs et à réserver votre place rapidement.



À Savoir

Nous tenons à vous informer qu'il sera possible de laisser le dimanche matin, vos effets personnels dans vos chambres **jusqu'à midi**. Cette option vous permettra de profiter pleinement de votre séjour et de la conférence sans vous soucier de vos affaires.

De plus, nous tenons à vous rappeler que la **billetterie reste ouverte** et est disponible via le lien suivant. :

<https://activitymessenger.com/p/ZpUMF22>

Horaires

VENDREDI

18h00	ACCUEIL DES PARTICIPANTS
19h00 20h30	La quête d'apprentissage de l'entraîneur-es en 2023

SAMEDI

8h00	ACCUEIL DES PARTICIPANTS		
8h30	Lancement du congrès		
8h45	Présentation de la plateforme Activity Messenger		
9h00	Gestion de crise	Cohaesia	
10h30	Pause		
10h45 12h15	Responsabilité des clubs	Le stress et l'anxiété de performance	
12h30 14h15	Dîner		
14h30 16h00	Gestion des membres difficiles	Nutrition	Pédagogie sportive: Une variable fondamentale pour entraîner
16h30	5@7		

DIMANCHE

8h00	Déjeuner		
8h30 10h00	Favoriser un environnement de travail sain		

Nous sommes ravis de vous annoncer qu'un **5@7** convivial est prévu le samedi à **partir de 16h30**. Cette initiative clôturera en beauté notre journée de conférences en vous offrant l'opportunité de partager un moment d'échange chaleureux avec les autres participants. Nous espérons que vous vous joindrez à nous pour prolonger les discussions et renforcer les liens au sein de notre communauté.

Programmation

Conférenciers	Nom de l'intervention	Description
Marc-André Duchesneau	L'entraîneur·e et sa quête d'apprentissage	Que sait-on des meilleur·es entraîneur·es en 2023, ceux et celles qui permettent à leurs athlètes d'atteindre leur plein potentiel, tant humain que sportif? Durant cet atelier-conférence, le défi sera double. D'abord, nous tentons d'identifier qui sont ces entraîneur·es et surtout, comment le sont-ils devenus. Par la suite, en sous-groupe, nous plongeons dans les enjeux que vous, entraîneur·es du Québec, vivez au quotidien. Le but, c'est d'identifier quelques avenues à explorer pour vous aider à trouver des solutions et nourrir votre propre développement professionnel - seul ou en groupe.
Sport'Aide	Rôles et responsabilités des dirigeants de clubs	Cette conférence a pour objectif de clarifier les rôles et les responsabilités des dirigeants de club lorsqu'ils sont confrontés à une plainte visant un entraîneur, et de présenter le cadre de la procédure de gestion des plaintes établie dans la politique de protection de l'intégrité. L'objectif principal de cette conférence est d'aider les dirigeants de club à comprendre comment gérer efficacement une situation de plainte, en respectant les principes fondamentaux de la protection de l'intégrité.
Maître Andrée-Anne McInnes	Gestion des membres difficiles	La conférence sur la gestion des membres difficiles aborde comment traiter des mesures, notamment de nature disciplinaire, que les OSBL peuvent prendre à l'encontre d'un membre dans différents contextes.
Joël Beaulieu	Pédagogie sportive : une variable fondamentale pour entraîner	Cette conférence abordera parallèlement certaines variables d'efficacité telles l'engagement moteur, le taux de réussite et la motivation des enfants de 6 mois à 10 ans. Elle permettra ainsi aux entraîneurs d'être plus efficaces pour diriger leurs séances et aux superviseurs/responsables de mieux les accompagner.
Sport'Aide	Cohæsia	Au-delà de favoriser des interactions positives et efficaces entre vos athlètes, la fixation d'objectifs et la détermination de leaders seront utiles à leur performance! En bref, Coheasia est un outil basé sur la recherche en psychologie du sport, simple à mettre en place et utile pour le bien-être et la performance des athlètes.
Erik Sesbreno	La Nutrition : un élément essentiel de l'entraînement	Explorez le rôle crucial de la nutrition dans l'amélioration des performances sportives. Erik Sesbreno, nutritionniste en chef à l'Institut national du sport, partagera des stratégies pratiques pour optimiser les choix alimentaires et atteindre des objectifs, tout en soulignant l'importance cruciale de la nutrition dans l'entraînement. Que vous soyez athlète ou amateur, cette conférence vous fournira des clés précieuses pour maximiser des résultats. Ne manquez pas cette occasion de fusionner science et sport pour des résultats exceptionnels.
Me Stéphanie Pointier	Prévention de l'incivilité et du harcèlement psychologique en milieu de travail	Cet atelier de sensibilisation aborde les enjeux spécifiques aux conflits relationnels en milieu de travail et présente des outils permettant de faire face de façon proactive aux conduites inappropriées et aux difficultés de collaboration.
Maxime Pedneaud-Jobin	Gestion de crise	Dans cette conférence, Maxime Pedneaud-Jobin abordera les points suivants : <ul style="list-style-type: none"> - Les caractéristiques qui définissent un bon leader en situation de crise; - Une bonne organisation en situation de crise, c'est quoi? - La gestion du risque, avant, pendant et après la crise; - La Gestion de crise : les clés du succès.
Bruno Ouellette	Le stress et l'anxiété de performance	La conférence mettra en lumière l'Approche Mentale Enrichie, une méthode novatrice destinée à optimiser la performance des athlètes en gymnastique tout en prenant en compte leurs particularités psychologiques et physiologiques.

Pour des **informations détaillées sur les conférenciers**, nous vous invitons à **cliquer sur leur nom**.

Le Rendez-vous Gymnastique Québec est une occasion unique pour les passionnés de la gymnastique, qu'ils soient athlètes, entraîneurs, juges ou simplement des amateurs de ce sport, de se rassembler, d'apprendre et d'échanger des connaissances. Ne manquez pas cette opportunité de participer au Rendez-vous Gymnastique Québec, le congrès incontournable pour les passionnés de la gymnastique. Rejoignez-nous pour vivre une expérience inoubliable et propulser votre parcours gymnique vers de nouveaux horizons.

Pour plus d'informations :

Pour toute demande de renseignements supplémentaires, veuillez contacter :

Alexandra Castonguay

Directrice des opérations et communications

T. 514-252-3043 poste 3553

F. 514-252-3169

acastonguay@gymqc.ca

