

VENDREDI - 20 DÉCEMBRE 2024

SESSION 1

	PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	REMISE
Groupe ROSE	N6 15+ A (31)	N7 15+ A (23)	12:15	12:30 - 12:45	17:00
Groupe NOIR	N6 15+ B (31)	N7 15+ B (23)	12:35	12:50 - 13:05	17:30
Plateau d'échauffement		Plateau de compétition			
ROSE : 21 min. / rot. NOIR : 21 min. / rot.		ROSE : 28 min. / rot. NOIR : 28 min. / rot.			
Échau Rot.1	12:45 - 13:06				
Échau Rot.1	13:16 - 13:37	Compé Rot. 1	13:10 - 13:40		
Échau Rot.2	13:46 - 14:07	Compé Rot. 1	13:40 - 14:10		
Échau Rot.2	14:16 - 14:37	Compé Rot. 2	14:10 - 14:40		
Échau Rot.3	14:46 - 15:07	Compé Rot. 2	14:40 - 15:10		
Échau Rot.3	15:16 - 15:37	Compé Rot. 3	15:10 - 15:40		
Échau Rot.4	15:47 - 16:07	Compé Rot. 3	15:40 - 16:10		
Échau Rot.4	16:16 - 16:37	Compé Rot. 4	16:10 - 16:40		
		Compé Rot. 4	16:40 - 17:10		

N6 15+ Plateau A				N7 15+ Plateau B		
Gymini (2)	Gym-Fly (4)	Viagym (2)	SAUT	Gymini (6)		
Gymnaska-Vol. (7)			BARRES	Wimgym (6)		
Wimgym (3)	Hirondelles (3)	QuébecGym (2)	POUTRE	Wimgym (1)	Hirondelles (5)	
Gymnacentre (5)	Hopla (3)		SOL	Gymnacentre (2)	Hopla (3)	
N6 15+ Plateau A				N7 15+ Plateau B		
Dynamix (6)	Gadbois (2)		SAUT	Dynamix (3)	Gadbois (3)	
Gymnika (8)			BARRES	Gymnika (1)	Arabesque (4)	
Excel Gym (6)	Mégagym (1)		POUTRE	Excel Gym (1)	Mégagym (5)	
Zénith (4)	Gymslic (3)	Laval Excellence (1)	SOL	Zénith (2)	Gymslic (2)	Laval Excellence (2)

WIMGYM N7 15+ BARRES		WIMGYM N7 15+ POUTRE	
Reid	Emmanuelle	Bilodeau-Cheong	Sarah Maegan
Lauffer	Lison		
Izzi	Layla		
Lamy	Éloïse		
Delisle	Sofia		
Payer	Lauriane		

PAUSE DES OFFICIELS - 17H10 À 18H10

VENDREDI - 20 DÉCEMBRE 2024

SESSION 2

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 15+ C (31)	N7 15+ C (25)	17:30	17:50 - 18:05 15 minutes	18:10 - 21:00 40 min/rot.	21:15
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Unigym (8)				
BARRES	Kodiak (2)	Asymétriques (1)			
POUTRE	Gym-Plus (3)	Phoenix (1)	Gymnitours (2)	Gym Express (1)	Gymnix (1)
SOL	Jeune Aire (3)	Gymkara (5)			
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement					
SAUT	Unigym (4)	Barany (2)			
BARRES	Campiagile (3)	Asymétriques (3)			
POUTRE	Gym-Plus (5)	Gymnix (1)			
SOL	Unigym (3)	Jeune Aire (2)	Gymkara (2)		

UNIGYM N7 15+ SAUT		UNIGYM N7 15+ SOL	
Blais	Florie	Nadon	Jessica
Degagné	Rosalie	Dupont-Pautet	Julie
Boisvert	Maély	St-Amour	Emma
Charbonneau	Laura		

SAMEDI - 21 DÉCEMBRE 2024

SESSION 3

	PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	REMISE
Groupe ROSE	N6 11-12 A (28)	N Intro A 11 (34)	7:15	7:30 - 7:45	12:15
Groupe NOIR	N6 11-12 B (26)	N Intro B 11 (34)	7:35	7:50 - 8:05	12:45
Plateau d'échauffement		Plateau de compétition			
ROSE : 22 min. / rot. NOIR : 22 min. / rot.		ROSE : 30,5 min. / rot. NOIR : 30,5 min. / rot.			
Échau Rot.1	7:45 - 8:07				
Échau Rot.1	8:16 - 8:38	Compé Rot. 1	8:10 - 8:42		
Échau Rot.2	8:49 - 9:11	Compé Rot. 1	8:43 - 9:15		
Échau Rot.2	9:22 - 9:44	Compé Rot. 2	9:16 - 9:48		
Échau Rot.3	9:55 - 10:17	Compé Rot. 2	9:49 - 10:21		
Échau Rot.3	10:28 - 10:50	Compé Rot. 3	10:22 - 10:54		
Échau Rot.4	11:01 - 11:23	Compé Rot. 3	10:55 - 11:27		
Échau Rot.4	11:34 - 11:56	Compé Rot. 4	11:28 - 12:00		
		Compé Rot. 4	12:01 - 12:33		

N6 11-12 Plateau A				N Intro 11 Plateau B		
Mégagym (6)	Zénith (1)		SAUT	Mégagym (1) + Zénith (1)	Arabesque (3)	Excel Gym (3)
Gymnacentre (4)	Gymnaska-Vol. (2)	Gym-Plus (1)	BARRES	Gymnacentre (3)	Gymnaska-Vol (4)	Gym-Plus (2)
Dynamix (6)	Barany (1)		POUTRE	Dynamix (4)	Gymslic (4)	
Hirondelles (2)	Wimgym (3)	Hopla (2)	SOL	Hirondelles (4)	Wimgym (1)	Hopla (2) + Gymnika (2)
N6 11-12 Plateau A				N Intro 11 Plateau B		
Gym-Fly (5)	Gymnix (2)		SAUT	Gadbois (7)	Gym-Fly (1)	Gymnix (1)
Laval Excellence (4)	Campiagile (3)		BARRES	Laval Excellence (4)	Gym-Plus (2)	Asymétriques (2)
Viagym (4)	Jeune Aire (3)		POUTRE	Viagym (3)	Jeune Aire (2)	Gymini (3)
Unigym (2)	Gym Express (3)		SOL	Unigym (6)	Gymnitours (3)	

GYM-PLUS N Intro 11 BARRES ROSE		GYM-PLUS N Intro 11 BARRES NOIR	
Gagnon	Maeva	Pinho	Maeva
Gagnon	Elsie	Beaudry	Chloé

PAUSE DES OFFICIELS - 12H35 À 13H35

SAMEDI - 21 DÉCEMBRE 2024

SESSION 4

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 9-10 (9)	N Intro 9 (25)	13:00	13:15 - 13:30	13:35 - 16:55	17:15
N7 9-10 (8)			15 minutes		
N7 11-12 (13)			47,5 min/rot.		
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Gymnix (2)	Gymnix (3)	Unigym (1)	Unigym (2)	
BARRES	Excel Gym (2)	Excel Gym (2)	Excel Gym (1)	Gym-Fly (3)	
POUTRE	Zénith (1)	Laval Excellence (1)	Laval Excellence (1)	Gym-Plus (2)	Gymnacentre (1)
SOL	Campiagile (3)	Campiagile (2)	Viagym (1)	Dynamix (1)	Mégagym (1)
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Viagym (3)	Jeune Aire (3)			
BARRES	Excel Gym (2)	Gadbois (4)			
POUTRE	Wimgym (4)	Zénith (1)	Laval Excellence (2)		
SOL	Dynamix (1)	Hopla (2)	Gymnaska-Vol (1)	Gymini (1)	Gym Express (1)

PAUSE DES OFFICIELS - 16H55 À 17H55

SAMEDI - 21 DÉCEMBRE 2024

SESSION 5

	PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	REMISE
Groupe ROSE	N Intro 13 A (23)	N Intro 14+ A (26)	17:00	17:20 - 17:35	21:00
Groupe NOIR	N Intro 13 B (22)	N Intro 14+ B (27)	17:20	17:36 - 17:51	21:20
Plateau d'échauffement		Plateau de compétition			
ROSE : 16,25 min. / rot. NOIR : 16,25 min. / rot.		ROSE : 21 min. / rot. NOIR : 21 min. / rot.			
Échau Rot.1	17:35 - 17:51				
Échau Rot.1	18:00 - 18:16	Compé Rot. 1	17:55 - 18:18		
Échau Rot.2	18:24 - 18:40	Compé Rot. 1	18:19 - 18:42		
Échau Rot.2	18:48 - 19:04	Compé Rot. 2	18:43 - 19:06		
Échau Rot.3	19:12 - 19:28	Compé Rot. 2	19:07 - 19:30		
Échau Rot.3	19:36 - 19:52	Compé Rot. 3	19:31 - 19:54		
Échau Rot.4	20:00 - 20:16	Compé Rot. 3	19:55 - 20:18		
Échau Rot.4	20:23 - 20:39	Compé Rot. 4	20:19 - 20:42		
		Compé Rot. 4	20:42 - 21:05		

N Intro 13 Plateau A				N Intro 14+ Plateau B		
Gymnacentre (2)	Wingym (3)		SAUT	Gymnacentre (6)	Wingym (1)	
Arabesque (5)	Excel Gym (1)		BARRES	Gymnitours (5)	Excel Gym (1)	
Dynamix (2)	Asymétriques (1)	Zénith (3)	POUTRE	Dynamix (1)	Gymnika (4)	Asymétriques (1)
Mégagym (3)	Gymini (3)		SOL	Kodiak (4)	Gymbibik (3)	
N Intro 13 Plateau A				N Intro 14+ Plateau B		
Hirondelles (4)	Gymkara (2)		SAUT	Campiagile (4)	Hirondelles (3)	
Unigym (2)	Laval Excellence (2)	Gymslic (1) + Gym-Fly (1)	BARRES	Unigym (4)	Laval Excellence (2)	Gymslic (1)
Gymnaska-Vol (1)	Jeune Aire (1)	Hopla (1) + Gymnix (1)	POUTRE	Gymnaska-Vol (4)	Jeune Aire (1)	Gadbois (1)
Gym-Plus (4)	Viagym (2)		SOL	Gym-Plus (4)	Viagym (3)	

DIMANCHE - 22 DÉCEMBRE 2024

SESSION 6

	PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	REMISE
Groupe ROSE	N Intro 12 A (32)	N Intro 10 A (30)	7:15	7:30 - 7:45	11:35
Groupe NOIR	N Intro 12 B (26)	N Intro 10 B (28)	7:35	7:50 - 8:05	12:00
Plateau d'échauffement		Plateau de compétition			
ROSE : 20 min. / rot. NOIR : 20 min. / rot.		ROSE : 24 min. / rot. NOIR : 24 min. / rot.			
Échau Rot.1	7:45 - 8:05				
Échau Rot.1	8:13 - 8:33	Compé Rot. 1	8:10 - 8:36		
Échau Rot.2	8:40 - 9:00	Compé Rot. 1	8:37 - 9:03		
Échau Rot.2	9:07 - 9:27	Compé Rot. 2	9:04 - 9:30		
Échau Rot.3	9:34 - 9:54	Compé Rot. 2	9:31 - 9:57		
Échau Rot.3	10:01 - 10:21	Compé Rot. 3	9:58 - 10:24		
Échau Rot.4	10:28 - 10:48	Compé Rot. 3	10:25 - 10:51		
Échau Rot.4	10:54 - 11:14	Compé Rot. 4	10:52 - 11:18		
		Compé Rot. 4	11:19 - 11:45		

N Intro 12 Plateau A				N Intro 10 Plateau B		
Gymslic (5)	Gym-Plus (3)		SAUT	Gymslic (2)	Gym-Plus (2)	Zénith (4)
Gymnix (6)	Gadbois (2)		BARRES	Gymnix (2)	Gadbois (4)	Hopla (2)
Hirondelles (4)	Laval Excellence (4)		POUTRE	Hirondelles (3)	Laval Excellence (2)	Gymnacentre (3)
Mégagym (3)	Viagym (1)	Viagym (1)	SOL	Mégagym (1)	Viagym (2)	Gymnitours (2)
N Intro 12 Plateau A				N Intro 10 Plateau B		
Unigym (6)	Gymbibik (2)		SAUT	Unigym (4)	Campiagile (4)	
Gymini (2)	Gymnaska-Vol (1)	Gymnika (2)	BARRES	Gymini (2) + Gymnika (1)	Gym Express (3)	Gymnaska-Vol (2)
Arabesque (2)	Barany (1) + Asym. (1)	Excel Gym (1)	POUTRE	Arabesque (1)	Jeune Aire (2)	Barany (1) + Excel Gym (1)
Dynamix (2)	Wingym (6)		SOL	Dynamix (6)	Wingym (1)	

PAUSE DES OFFICIELS - 11H45 À 12H45

DIMANCHE - 22 DÉCEMBRE 2024

SESSION 7

	PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	REMISE
Groupe ROSE	N6 13-14 A (32)	N7 13-14 A (31)	11:45	12:00 - 12:15	16:35
Groupe NOIR	N6 13-14 B (32)	N7 13-14 B (29)	12:05	12:25 - 12:40	17:10
Plateau d'échauffement		Plateau de compétition			
ROSE : 24 min. / rot. NOIR : 24 min. / rot.		ROSE : 28 min. / rot. NOIR : 28 min. / rot.			
Échau Rot.1	12:17 - 12:41				
Échau Rot.1	12:48 - 13:12	Compé Rot. 1	12:45 - 13:15		
Échau Rot.2	13:20 - 13:44	Compé Rot. 1	13:16 - 13:46		
Échau Rot.2	13:51 - 14:15	Compé Rot. 2	13:47 - 14:17		
Échau Rot.3	14:22 - 14:46	Compé Rot. 2	14:18 - 14:48		
Échau Rot.3	14:53 - 15:17	Compé Rot. 3	14:49 - 15:19		
Échau Rot.4	15:24 - 15:48	Compé Rot. 3	15:20 - 15:50		
Échau Rot.4	15:55 - 16:19	Compé Rot. 4	15:51 - 16:21		
		Compé Rot. 4	16:22 - 16:52		

N6 13-14 Plateau A				N7 13-14 Plateau B		
Campiagile (3)	Gymnix (5)		SAUT	Campiagile (7)		
Unigym (3)	Hopla(3)	Dynamix (1) + Kodiak (1)	BARRES	Unigym (4)	Dynamix (4)	
Jeune Aire (4)	Gym-Fly (2)	Gymibik (2)	POUTRE	Unigym (6)	Jeune Aire (2)	
Excel Gym (1)	Mégagym (1)+Gym-Fly (3)	Gymnaska-Vol (3)	SOL	Excel Gym (5)	Mégagym (3)	
N6 13-14 Plateau A				N7 13-14 Plateau B		
Hirondelles (6)	Gym-Plus (1)	Gym Express (1)	SAUT	Hirondelles (1)	Gym-Plus (5)	Gym Express (2)
Wimgym (6)	Zénith (1)	Viagym (1)	BARRES	Wimgym (4)	Zénith (3)	Viagym (1)
Gadbois (1) + Gymnika (1)	Arabesque(3)+Barany(2)	Gymnacentre (1)	POUTRE	Gadbois (3)+Gymnika (2)	Arabesque (2)	Gymnacentre (1)
Gymslic (3)	Gymini (2)	Laval Excellence (3)	SOL	Gymslic (1)	Gymini (3)	Laval Excellence (1)

UNIGYM N7 13-14 BARRES ROSE		UNIGYM N7 13-14 POUTRE ROSE		GYM-FLY N6 13-14 POUTRE ROSE	
Girard	Juliet	Lauzon	Gabrielle	Bécharde	Mily-Rose
St-Amour	Eloise	Chauret	Jasmine	Dubuc	Eva
Lebrun	Rosemarie	Cloutier	Marilou	GYM-FLY N6 13-14 SOL ROSE	
D'aoust	Alycia	Diotte	Emma	Pieniak	Natalia
		Campeau	Mélodie	Ochoa Salazar	Luciana
		Larouche	Frédérique	Lahaie	Anaïs