

VENDREDI - 21 FÉVRIER 2025

SESSION 1

PLATEAU A		ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N7 11-12 (18)	N6 9-10 (15)	7:55	8:10 - 8:25	8:30 - 12:00		12:15
N7 9-10 (7)			15 minutes	40 min / rotation		
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Gymnamic (6)	Gymnamic (2)				
BARRES	Gym-Richelieu (1)	Gym-Richelieu (6)	Gym Saguenay (1)			
REPOS	Qc Perfo (1)	Qc Perfo (4)	Imagym (1)	Imagym (1)	Gymnigan (1)	
POUTRE	Envol de Lévis (3)	Envol de Lévis (2)	Ionyx (1)	Ionyx (1)	Helios (1)	
SOL	Équilibrix (4)	Sher-Gym (2)	Sher-Gym (1)	Gym TRM (1)		
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT						
BARRES						
REPOS						
POUTRE						
SOL						

PAUSE DES OFFICIELS - 12H00 À 13H00

VENDREDI - 21 FÉVRIER 2025

SESSION 2

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N7 15+ A (21)	N6 13-14 A (22)	12:25	12:40 - 12:55	13:00 - 15:10		15:25
			15 minutes	30 min / rotation		
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Ionyx (5)					
BARRES	Hirondelles (5)					
POUTRE	Gym-Richelieu (5)					
SOL	Rikigym (4)	Bois-Francis (2)				
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Ionyx (1)	Amétiss (3)	Équilibrix (1)			
BARRES	Hirondelles (6)					
POUTRE	Shergym (2)	Gym-Richelieu (1)	Acti-Gym (2)			
SOL	Shergym (4)	Rikigym (2)				

SHERGYM - POUTRE		SHERGYM - SOL	
Nadeau	Ariane	Gaudreau	Mathilde
Lecomte	Alexia	Caron	Séléna
Luc	Anja	Bélangier	Amélie
		Boudreau-Haché	Olivia

VENDREDI - 21 FÉVRIER 2025

SESSION 3

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N7 15+ B (25)	N6 13-14 B (23)	15:00	15:15 - 15:30	15:35 - 18:05		18:20
			15 minutes	35 min / rotation		
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Réflexes (2)	Gymnigan (4)				
BARRES	Envol de Lévis (5)					
POUTRE	Imagym (4)	Gym Saguenay (3)				
SOL	Helios (4)	Gymnamic (3)				
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Réflexes (4)	Gymnigan (2)				
BARRES	Envol de Lévis (5)					
POUTRE	Imagym (5)	Gym Saguenay (2)				
SOL	Helios (1)	Gymnamic (2)	Gym-As (2)			

PAUSE DES OFFICIELS - 18H05 À 19H05

VENDREDI - 21 FÉVRIER 2025

SESSION 4

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N7 15+ C (23)	N6 13-14 C (18)	18:30	18:45 - 19:00 15 minutes	19:05 - 21:20 32 min / rotation	21:35
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Drummond Gym (5)	Magny-Gym (2)			
BARRES	Qc Perfo (5)				
POUTRE	Qc Perfo (2)	Baie-Comeau (3)			
SOL	Dymagym (6)				
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Drummond Gym (5)				
BARRES	Qc Perfo (2)	Panthères (1)	Granigym (1)		
POUTRE	Qc Perfo (2)	Baie-Comeau (3)			
SOL	Dymagym (4)				

QC PERFO - BARRES A		QC PERFO - BARRES B		QC PERFO - POUTRE A	
Delisle	Joëlle	Bégin	Méghane	Côté	Élizabeth
Girard	Janie	Jacques	Rosalie	Duchesne	Éliane
Giguère	Lorie-Pier	QC PERFO - POUTRE B		Esclamadon	Alyzée
Therrien	Rosalie	Marceau	Clara		
Roy	Sandrine	Daigle	Éloïse		

SAMEDI - 22 FÉVRIER 2025

SESSION 5

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N Intro 11 (27)	N Intro 10 (31)	7:15	7:30 - 7:45 15 minutes	7:50 - 10:20 34 min / rotation	10:35
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Gym TRM (2)	Gymnamic (2)	Gymnigan (1)	Bois-Francis (1)	
BARRES	Équilibrix (7)				
POUTRE	Hirondelles (4)	Dynamgy (3)			
SOL	Qc Perfo (7)				
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Gym TRM (2)	Gymnamic (2)	Gymnigan (2)	Bois-Francis (1)	
BARRES	Équilibrix (5)	Helios (1)	Ionix (2)		
POUTRE	Hirondelles (4)	Dymagym (4)			
SOL	Qc Perfo (4)	Réflexes (2)	Sher-Gym (1)	Amétiss (1)	

SAMEDI - 22 FÉVRIER 2025

SESSION 6

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N Intro 11 (26)	N Intro 12 (21) N Intro 9 (15)	10:15	10:30 - 10:45 15 minutes	10:50 - 13:35 39 min / rotation	13:50
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Imagym (7)				
BARRES	Réflexes (2)	Gym-Richelieu (1)	Sher-Gym (2)		
POUTRE	Envol de Lévis (5)	Gym-As (2)			
SOL	Gym Saguenay (4)	Helios (3)			
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Imagym (5)	Équilibrix (4)			
BARRES	Ionix (1)	Réflexes (1)	Réflexes (1)	Gymnaamic (2)	Gymnigan (2)
POUTRE	Gym TRM (5)	Gym TRM (3)	Envol de Lévis (1)		
SOL	Gym Saguenay (2)	Gym Saguenay (2)	Qc Perfo (3)	Qc Perfo (2)	

PAUSE DES OFFICIELS - 13H35 À 14H35

SAMEDI - 22 FÉVRIER 2025

SESSION 7

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N Intro 14+ (22)	N Intro 12 (19)	14:00	14:15 - 14:30 15 minutes	14:35 - 16:30 26 min / rotation	16:45
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Helios (2)	Gymnoss (1)	Baie-Comeau (1)	Gymnastiles (2)	
BARRES	Gym-Richelieu (5)	Envol de Lévis (1)			
POUTRE	Hirondelles (3)	Équilibrix (2)			
SOL	Sher-Gym (5)				
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Helios (2)	Gymnoss (1)	Dymagym (1)	Baie-Comeau (1)	
BARRES	Drummond Gym (6)				
POUTRE	Hirondelles (4)				
SOL	Sher-Gym (4)				

SAMEDI - 22 FÉVRIER 2025

SESSION 8

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N Intro 14+ (23)	N Intro 13 (21)	16:20	16:35 - 16:50 15 minutes	16:55 - 19:00 30 min / rotation	19:15
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Bois-Francis (4)				
BARRES	Granigym (4)	Acromat (2)			
POUTRE	Rikigym (7)				
SOL	Gym Saguenay (3)	Gym TRM (3)			
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Bois-Francis (4)	Gym-As (1)	Gymnoss (1)		
BARRES	Baie-Comeau (3)	Drummond Gym (2)			
POUTRE	Gymnigan (3)	Rikigym (2)			
SOL	Gym Saguenay (1)	Dymagym (1)	Envol de Lévis (1)	Gymnastiles (1)	Helios (1)

BOIS-FRANCIS - SAUT B		BOIS-FRANCIS - SAUT A		GYM TRM - SOL A	
Bernier	Maude	Arsenault	Beatrice	Gagnon	Lesly
Garneau	Lily-Jade	Bouffard	Léana	Levesque	Coralie
Therrien	Éva	Légaré	Emy	Descôteaux	Émily
Carignan	Leonie	Dubé	Chanel		
Girouard	Mara				

PAUSE DES OFFICIELS - 19H00 À 19H35

SAMEDI - 22 FÉVRIER 2025

SESSION 9

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N Intro 14+ (18)	N Intro 13 (18)	19:00	19:15 - 19:30 15 minutes	19:35 - 21:15 22 min / rotation	21:30
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Gym TRM (5)				
BARRES	Bois-Francis (5)				
POUTRE	Réflexes (4)				
SOL	Gymagine (4)	Acti-Gym (1)			
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Gym TRM (1)	Imagym (4)			
BARRES	Bois-Francis (4)	Sher-Gym (1)			
POUTRE	Bois-Francis (3)	Réflexes (1)			
SOL	Hirondelles (4)				

BOIS-FRANCS - BARRES B		BOIS-FRANCS - POUTRE B		BOIS-FRANCS - BARRES A	
Perron	Nikki	Demougeot	Laura	Croteau	Shanny
Rene	Loïna	Tousignant	Éloanne	Simoneau	Karyane
Mercille	Emmi	Heath	Mayleigh	Désilets	Dafney
Vaudreuil	Eva			Garceau	Océane
GYM TRM - SAUT A				Nault Rouleau	Laurianne
Berthiaume	Romane				
Gélinas	Emmy				
Limoges	Marylou				
Bernier-Savard	Zara				
Tougas	Chloé				

DIMANCHE - 23 FÉVRIER 2025

SESSION 10

	PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	REMISE
Groupe ROSE	N6 15+ (26)	N6 11-12 (25)	7:15	7:30 - 7:45	11:30
Groupe NOIR	N6 15+ (24)	N6 11-12 (26)	7:35	7:50 - 8:05	11:55
Plateau d'échauffement		Plateau de compétition			
Échau Rot.1	7:46 - 8:07	ROSE : 25 min. / rot. NOIR : 25 min. / rot.			
Échau Rot.1	21 min	Compé Rot. 1	8:10 - 8:35		
Échau Rot.2	21 min	Compé Rot. 1	8:36 - 9:01		
Échau Rot.2	21 min	Compé Rot. 2	9:02 - 9:27		
Échau Rot.3	21 min	Compé Rot. 2	9:28 - 9:53		
Échau Rot.3	21 min	Compé Rot. 3	9:54 - 10:19		
Échau Rot.4	21 min	Compé Rot. 3	10:20 - 10:45		
Échau Rot.4	21 min	Compé Rot. 4	10:46 - 11:11		
<i>Attendre le signal CO/GYMQC</i>		Compé Rot. 4	11:12 - 11:37		

N6 15+ Plateau A				N6 11-12 Plateau B		
Envol de Lévis (7)			SAUT	Envol de Lévis (4)	Imagym (3)	
Gymnamic (5)	Panthères (1)		BARRES	Gymnamic (2)	Panthères (2)	Gymnigan (1)
Sher-Gym (7)			POUTRE	Sher-Gym (1)	Gym-Richelieu (5)	
Dymagym (6)			SOL	Dymagym (4)	Hirondelles (3)	
N6 15+ Plateau A				N6 11-12 Plateau B		
Ionix (3)	Gymnamic (1)	Gymnastiles (1)	SAUT	Ionix (6)	Bois-Francis (1)	
Qc Perfo (5)	Réflexes (2)		BARRES	Gym TRM (5)	Réflexes (1)	
Helios (6)			POUTRE	Gym TRM (4)	Équilibrix (3)	
Qc Perfo (3)	Drummond Gym (3)		SOL	Qc Perfo (4)	Drummond Gym (2)	

GYM TRM - BARRES NOIR		GYM TRM - POUTRE NOIR		GYMNAMIC - BARRES ROSE	
Béland	Alexia	Descôteaux	Mérylie	Croteau	Jolianne
Dionne-Guay	Léanne	Gélinas	Alexandrine	Darveau	Sophie
Béliveau	Élodie	Langlois	Maélie	Lemay	Mia-Rose
Lemieux	Éliane	Vasconcelos De Lemo	Hellen	Olar	Bianca
Mendome	Candice-Julexia	QC PERFO - POUTRE BARRES		Bouchard	Camille
GYMNAMIC - SAUT NOIR		Delisle	Gabrielle	Lehouillier	Sophia-Rose
Wagner-Postras	Mélya	Lizotte	Chloé	QC PERFO - SOL NOIR	
Pellerin	Lauralie	Ouellet	Delphine	Delisle	Mia
QC PERFO - SOL NOIR		Gauthier	Julie-Anne	Brisson	Alice
Guay	Olivia	Blondel	Marianne	Fiset	Eve
Robitaille	Jessie	DRUMMOND GYM - SOL NOIR		Paquet	Mia
Duval-Barbeau	Éva	Salvas	Christina	Godbout	Romy
DRUMMOND GYM - SOL NOIR		Paquette	Évangéline		
Ménard	Julia	Langlois	Violette		
Ross	Louana				

PAUSE DES OFFICELS - 11H40 À 12H40

DIMANCHE - 23 FÉVRIER 2025

SESSION 11

	PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	REMISE
Groupe ROSE	N6 15+ (27)	N7 13-14 (18)	11:55	12:05 - 12:20	16:00
Groupe NOIR	N6 15+ (23)	N7 13-14 (20)	12:05	12:21 - 12:36	16:25
Plateau d'échauffement		Plateau de compétition			
Échau Rot.1	12:20 - 12:38	ROSE : 25 min. / rot. NOIR : 25 min. / rot.			
Échau Rot.1	18 min	Compé Rot. 1	12:40 - 13:05		
Échau Rot.2	18 min	Compé Rot. 1	13:06 - 13:31		
Échau Rot.2	18 min	Compé Rot. 2	13:32 - 13:57		
Échau Rot.3	18 min	Compé Rot. 2	13:58 - 14:23		
Échau Rot.3	18 min	Compé Rot. 3	14:24 - 14:49		
Échau Rot.4	18 min	Compé Rot. 3	14:50 - 15:15		
Échau Rot.4	18 min	Compé Rot. 4	15:16 - 15:41		
Attendre le signal CO/GYMQC		Compé Rot. 4	15:42 - 16:07		

N6 15+ Plateau A			N7 13-14 Plateau B		
Drummond Gym (5)	Magny-Gym (2)		SAUT	Drummond Gym (2)	Qc Perfo (2)
Bois-Francis (4)	Baie-Comeau (3)		BARRES	Qc Perfo (4)	Bois-Francis (1)
Équilibrix (2)	Granigym (4)		POUTRE	Équilibrix (2)	Envol de Lévis (1)
Qc Perfo (7)			SOL	Dymagym (3)	Gymnamic (2)
N6 15+ Plateau A			N7 13-14 Plateau B		
Gym Saguenay (5)	Acti-Gym (1)		SAUT	Imagym (5)	
Imagym (2)	Gym-Richelieu (4)		BARRES	Imagym (2)	Gym-Richelieu (3)
Rikigym (3)	Hirondelles (2)		POUTRE	Rikigym (2)	Hirondelles (1)
RDLgym (3)	Acromat (2)	Gymnoss (1)	SOL	Voltige (5)	Ionix (2)

QC PERFO SOL ROSE		DRUMMOND GYM SAUT NOIR		QC PERFO SAUT ROSE	
Lemieux-Duceppe	Maëlie	Cloutier	Maxym	Julien	Léonie
Bonou	Rebeccah	Duplessis	Mariane	Moffet	Emmy
Lagacé	Mia	Côté	Esther-Bérénice	QC PERFO BARRES ROSE	
Cantin	Émilie	Ouellet	Léanne	Valeria Galeano Saenz	Charlotte
Vézina	Mathilde	Fernet	Rosalie	Doyon	Nélia
Asselin	Samye	IMAGYM SAUT NOIR		Royer	Maya
Abbate	Michela	Bourdeau	Lucie	Guay	Evelyne
IMAGYM BARRES NOIR		Lévesque	Anna		
Bienvenue	Sophyanne	Paradis	Camille		
Beaudry-Venne	Océanne	Pasquini	Emma		
		Tardif	Anna-Eve		