

MAJ 22 septembre 2025 : Information pour l'événement de Gatineau seulement

2<sup>ème</sup>  
Édition

# Soyez un entraîneur d'impact!

GUIDE DE LA GRANDE SEMAINE DE LA FORMATION  
(GSF)

Formation PNCE

Activité d'apprentissage sociale

Workshop

Activité de réseautage

Inspiration - Connexion - Connaissance



17 au 24 août 2025 (Québec)

29 septembre au 5 octobre (Gatineau)



Vanessa Bernier, mandataire Formation & PNCE  
mandataireformation@gymqc.ca

# LA GRANDE SEMAINE DE FORMATION

*Merci aux clubs hôtes !*

**2025 : 2ième édition**  
**29 sept au 5 oct 2025**  
**Gatineau**



**UNIGYM**  
**GATINEAU**

**2025 : 2ième édition**  
**17 au 24 août 2025**  
**Québec**  
**204 participants**  
**13 formateurs**



**Québec**  
**Performance**  
CLUB DE GYMNASTIQUE

**2024 : 1ière édition**  
**30 sept au 6 oct. 2024**  
**Sherbrooke**  
**126 participants**  
**10 formateurs**

**SherGym**

# LA GRANDE SEMAINE DE FORMATION (GSF)

## *Pourquoi participer à la grande semaine de formation ?*

Participer à la grande semaine de formation permet de réunir la communauté des entraîneurs, des officiels et des formateurs.

Les entraîneurs et officiels participants auront l'opportunité d'échanger avec des collègues de diverses disciplines et contextes d'enseignement lors des période du dîner et des activités en soirée. Ces interactions sociales enrichiront les connaissances acquises lors des formations.

Centraliser différents cours de niveaux PNCE, formations des Officiels et Camp de l'encadrement sportif dans un même lieu pendant une période donnée permet aux clubs d'économiser sur les frais de déplacement et d'hébergement, en encourageant les entraîneurs et les officiels à voyager ensemble pour renforcer les liens professionnels. #cohésion

**Les inscriptions seront ouvertes à partir du 14 juillet 2025.**

### **IMPORTANT:**

***Pour les formations PNCE de compétition 1 à 3 les enseignements se déroulent avec l'assistance d'athlètes démonstrateurs.***

Chaque entraîneur participant à ces formations techniques en gymnase doit amener un athlète pour toute la durée ou une partie de la formation.



Apprentissages  
par les pairs

CAMP HORIZON  
GAF-GAM  
29 SEPT. AU 2 OCT.

## ENCADREMENT SPORTIF

### PROGRAMME HORIZON

#### « DÉFINIR SA RÉUSSITE ET PLANIFIER SON SUCCÈS »

Au cours des périodes d'observation dirigée, les entraîneurs inscrits aux formations **PNCE Compétition (3) Développement GAF-GAM** auront l'occasion de renforcer leurs connaissances en participant à des activités d'apprentissage par les pairs.

Ces moments privilégiés, notamment lors du camp HRZ, favorisent l'échange d'expériences, le partage de bonnes pratiques et le développement professionnel, contribuant ainsi à l'amélioration continue des entraîneurs dans leur parcours de développement.

Le programme HORIZON a pour mission de déterminer, d'encadrer et de soutenir les athlètes et leurs entraîneur·euse·s dans leur cheminement vers les équipes nationales ou sur celles-ci à l'aide des objectifs suivants :

- Aider les athlètes à se positionner sur les équipes nationales
- Encadrer la préparation des athlètes en vue des Jeux du Canada 2027
- Déterminer la relève (junior, sénior) ayant un profil de performance en vue du prochain cycle des grands Jeux
- Soutenir la préparation des athlètes de très haut niveau vers les grands Jeux.



Les participants inscrits à la formation **Compétition (3) Développement** sont invités à participer aux présentations sur l'heure du dîner (repas non-fourni) de Kelly Manjak: Bâtir un système d'entraînement propice au développement de la haute performance (Partie 1 et 2). L'information sera envoyée aux participants directement dans le courriel de présentation du formateur qui sera envoyé après le 25 septembre .

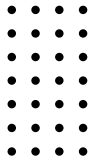
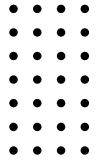


2024

# HORIZON

GYMNASTIQUE

GAF-GAM



Ce camp est destiné aux athlètes identifié·e·s sur la liste Horizon ainsi que celles et ceux identifié·e·s sur la liste de repêchage

**29 SEPT AU 2 OCT 2025**

Andréanne Harel-Chavarie  
Coordonnatrice des programmes  
[ahchavarie@gymqc.ca](mailto:ahchavarie@gymqc.ca)



## Formations & Échanges

# FORMATION DES OFFICIELS

## 3 AU 5 OCT. 2025

À l'occasion de la Grande Semaine de la Formation, nous sommes heureux d'annoncer la tenue conjointe de formations spécialement conçues pour les officiels et les entraîneurs.

Cette initiative vise à répondre aux exigences de leur parcours professionnel tout en favorisant l'échange d'expériences et le réseautage.

Une occasion unique de renforcer les compétences, de partager des idées et de créer des synergies pour l'ensemble de notre communauté sportive.

Ne manquez pas cette opportunité de croissance et de collaboration !

Pour s'inscrire aux formations des Officiels, consultez le calendrier sur le site web de GymQC. [Cliquer-ici!](#)

Pour plus d'informations sur le cheminement de l'officiel et les formations offertes, veuillez contacter Annie Michaud (coordonnatrice au développement de l'officiel) par courriel [cdo@gymqc.ca](mailto:cdo@gymqc.ca)



Les participants de la formation Compétition (2) Introduction avancée auront un atelier obligatoire à travers la journée Poutre et Artistique sur la déduction artistique animé par un formateur des officiels.

### **Atelier ouvert à tous :**

Si vous êtes intéressé à vous joindre à l'atelier, mentionnez votre intérêt de participation par courriel à [mandataireformation@gymqc.ca](mailto:mandataireformation@gymqc.ca)

Information aux  
participants

# IMPORTANT! INFORMATIONS POUR LES ENTRAINEURS



LA GSF GATINEAU - 29 SEPTEMBRE AU 5 OCTOBRE 2025

## À lire avant de vous présenter à votre formation !

L'horaire et les lieux des formations sont disponibles dans le tableau prévu à cet effet dans le Guide de l'événement.

Il est également essentiel d'arriver 10 minutes avant le début de votre formation ; l'espace de rassemblement sera situé dans les estrades pour le centre principal sur de la Gappe et sur le sol pour le centre Masson. À l'heure de début, le formateur viendra vous chercher pour vous accueillir et vous diriger vers votre station de formation pour la journée.

Les journées seront consacrées à des sessions théoriques et techniques. Il est demandé aux entraîneurs d'être habillés en tenue sportive confortable pour pouvoir bouger aisément. Pensez à prévoir du papier, des crayons ou du matériel informatique pour vos notes personnelles. Note importante : l'accès à l'électricité sera très limité.

Aucun soulier extérieur, café ou nourriture ne sera autorisé dans les zones d'équipements. Il est demandé à chaque entraîneur de s'assurer que sa présence a bien été enregistrée par le formateur. Aucun retard ne sera toléré.

Les documents ressources de Gymnastique Canada pour les formations PNCE ont déjà été envoyés via la plateforme Activity Messenger. **Il est recommandé de lire et d'apporter ces documents avec vous, idéalement sur un ordinateur portable ou une tablette. L'heure des formations peut varier selon le déroulement de la journée, le formateur communiquera avec les participants directement s'il y a des changements.**

Pour les entraîneurs avec des athlètes démonstrateurs, nous vous remercions de votre collaboration et cela aidera grandement à la qualité de la formation offerte. Aucune prise en charge de l'athlète ne sera assurée durant les journées par Gymnastique Québec. Nous invitons également les entraîneurs à prévoir des jeux de société, des petits exercices d'activation ou d'autres activités pour occuper les athlètes lors des temps de pause.

Chaque journée comprendra des courtes pauses en avant-midi et en après-midi, ainsi qu'un dîner d'une durée de 45 à 60 minutes. La gestion de ces pauses peut varier selon chaque formateur, afin de respecter le planning de la formation.

Et rappelez-vous : chaque moment de formation est une opportunité de grandir, d'inspirer et de perfectionner votre art pour faire une différence positive dans la vie de vos athlètes.

# Formations PNCE

# FORMATIONS PNCE 29 SEPT AU 5 OCT INFORMATIONS



## Informations importantes :

- L'entraîneur doit avoir les prérequis pour s'inscrire à une formation PNCE. Pour connaître les étapes des cheminements PNCE, [cliquer-ici!](#)
- Il est fortement recommandé pour un entraîneur inscrit dans les formations de compé 1 à compé 3, d'apporter 1 athlète avec lequel il pourra mettre en pratique la détection d'erreur et l'assistance manuelle pour le contenu démontré en formation.
- Les activités de formation seront affichées dans le calendrier sur le site web de GymQC **à partir du 14 juillet**. [Cliquer-ici!](#)
- Il est possible de faire l'inscription d'un seul participant ou d'un lot de participants par le formulaire activity messenger qui se trouve dans l'activité de formation, dans le calendrier de formation sur le site web de GymQC. ***La période des inscriptions est maintenant terminée!***
- Si vous avez des questions, s.v.p. écrire à l'adresse [mandataireformation@gymqc.ca](mailto:mandataireformation@gymqc.ca)

# Formations PNCE

# FORMATIONS PNCE 29 SEPT AU 5 OCT

## PROCÉDURE DES INSCRIPTIONS



### Informations importantes :

- Les prérequis des participants seront vérifiés une semaine avant les GSF. Les participants n'ayant pas les prérequis au moment de la vérification recevront l'information qu'ils seront désinscrits et remboursés.
  - **À partir du 14 septembre** les prérequis seront vérifiés pour les participants inscrits à la GSF de Gatineau.
- Pour annuler une inscription et obtenir un remboursement, vous devez écrire à [formation@gymqc.ca](mailto:formation@gymqc.ca)
- Un entraîneur peut participer gratuitement à une formation PNCE, s'il a déjà suivi cette formation dans le passé. Si cette option vous intéresse, il faut en faire la demande par courriel à [mandataireformation@gymqc.ca](mailto:mandataireformation@gymqc.ca). La demande sera acceptée ou refusée selon le nombre de place disponibles pour la formation demandée.
- La gestion des listes d'attente est automatisée via l'application Activity Messenger. Lorsqu'une place se libère, l'application envoie un courriel au premier entraîneur inscrit sur la liste d'attente, contenant un code d'activation. L'entraîneur dispose de 48 heures pour finaliser son inscription. Passé ce délai, la place est automatiquement proposée à l'entraîneur suivant sur la liste. Nous vous recommandons de vérifier régulièrement vos courriels, y compris votre dossier de courriers indésirables.

Certification  
PNCE

# CERTIFICATION COMPÉTITION (2) INTRODUCTION AVANCÉ

29 SEPTEMBRE 2025

## CERTIFICATION COMPÉTITION (2) INTRODUCTION AVANCÉ

Pour la cohorte de Certification Compétition 2 Introduction avancée, 6 plages horaires seront disponibles pour les disciplines GAF et GAM. L'inscription à ces plages s'effectue via une application de réservation de rendez-vous. ***La cohorte est maintenant complète!***

Les entraîneurs inscrits à la certification avant le 15 septembre, ont reçu le lien pour choisir et s'inscrire à la plage horaire souhaitée. La durée de chaque évaluation est de 90 minutes.

Les entraîneurs désirant passer leur évaluation doivent avoir préparé leur contenu de présentation (de 5 à 10 minutes par appareil). Toutes les informations pour se préparer à une évaluation Compétition 2 sont disponibles dans le [Guide de Certification de Gymnastique Canada](#).

Une rencontre préparatoire facultative pour les entraîneurs inscrits aura lieu le 23 septembre, de 18h30 à 19h30. Les entraîneurs inscrits à la certification avant le 15 septembre, ont reçu l'information par courriel et le lien pour la rencontre.

# LA GSF GATINEAU - 29 sept au 5 oct 2025



## Formations PNCE - Horaire finale version 22 septembre 2025

### LES INSCRIPTIONS SONT MAINTENANT FERMÉES!

Moniteurs	<u>Module 1 à 3 - 4 oct</u>	Centre Masson 75 chemin de Montréal Est Gatineau
Fondement	Fondemnt intro - 4 octobre <u>Spécialisé GAF - 5 oct</u> <u>Spécialisé STR - 5 oct</u>	Centre Masson 75 chemin de Montréal Est Gatineau
Compé (1) Intro	<u>3 modules théorie - 2 oct</u> <u>Acrobaties GAF-GAM - 3 oct</u> <u>Barres et saut GAF-GAM - 5 oct</u> <u>Poutre et artistique GAF - 4 oct</u> <u>3 journées ACRO - 3 AU 5 oct</u>	*ATTENTION : Les modules appareils communs sont acrobaties & barres - saut. Les deux liens mènent au même formulaire. Lorsque vous inscrivez un entraîneur en utilisant le lien de Acrobaties ou le lien barres - saut, il est automatiquement inscrit aux deux modules. Pas besoin de l'inscrire deux fois. Si vous avez besoin qu'un seul module, il faut écrire à <a href="mailto:formation@gymqc.ca">formation@gymqc.ca</a> pour en faire la demande.  Centre Sportif de Gatineau 850 Boul. La Gappe Gatineau
Compé (2) Intro Avancé	<u>Acrobaties GAF-GAM - 3 oct</u> <u>Barres et saut GAF-GAM - 4 oct</u> <u>Poutre et artistique GAF - 5 oct</u> Certification - 29 sept	*ATTENTION : Les modules appareils communs sont acrobaties & barres - saut. Les deux liens mènent au même formulaire. Lorsque vous inscrivez un entraîneur en utilisant le lien de Acrobaties ou le lien barres - saut, il est automatiquement inscrit aux deux modules. Pas besoin de l'inscrire deux fois. Si vous avez besoin qu'un seul module, il faut écrire à <a href="mailto:formation@gymqc.ca">formation@gymqc.ca</a> pour en faire la demande.  Les informations pour la certifications sont envoyés directement aux participants sur la liste d'attente de cette certification.  Centre Sportif de Gatineau 850 Boul. La Gappe Gatineau
Compé (3) Développement	<u>3 journées GAF - 30 sept au 2 oct</u> <u>3 journées GAM - 30 sept au 2 oct</u>	Centre Sportif de Gatineau 850 Boul. La Gappe Gatineau

Inspiration &  
Connexion

ATELIER SPÉCIAL  
À NE PAS MANQUER !

LA GSF GATINEAU - 3 octobre 2025

**Adopter une philosophie bienveillante pour exceller!**  
**Discussion entre François Rodrigue et Patrick Beauchamp**



Rejoignez-nous le 3 octobre (10h30 à 12h30, au centre principal sur de la Gappe ) pour un atelier unique animé par François Rodrigue, professeur en kinésiologie à l'Université du Québec en Outaouais, et Patrick Beauchamp, directeur des programmes et de la formation à Gymnastique Québec.



L'objectif est d'encourager les entraîneurs à intégrer une approche bienveillante dans leur pratique tout en clarifiant leur vision de l'excellence sportive.

À travers des échanges interactifs et des thèmes inspirants, François partagera ses expériences et ses recherches sur le coaching créatif, la transformation du leadership, et la valorisation du potentiel des athlètes.

Un moment pour réfléchir, s'inspirer, et bâtir une culture de club positive et performante.

Ne manquez pas cette occasion de motiver et outiller vos entraîneurs pour qu'ils deviennent des leaders bienveillants et inspirants !

***L'atelier est obligatoire pour tous les participants inscrits à la formation Compétition 1 Introduction et à la formation Compétition 2 Introduction avancé du vendredi 3 octobre.***

Cette activité est ouverte à tous, simplement écrire un courriel d'intérêt de participation à [mandataireformation@gymqc.ca](mailto:mandataireformation@gymqc.ca).