

# CONCOURS PAR ÉQUIPE GYMQC

29 au 31 mai 2026

**Un événement, trois concours, trois champions!**  
*Peu importe ton expérience ou ton âge,  
nous avons un concours pour toi*

**Bourses à gagner allant de 200 \$ à 3 000 \$ !!!**

GYMQC

3737 boul. Crémazie Est, #902,  
Montréal, QC, H1Z 2K4  
514-252-3043 / [www.gymqc.ca](http://www.gymqc.ca)  
[inscription@gymqc.ca](mailto:inscription@gymqc.ca)

## **Hopla**

Directrice : Roxanne Bilodeau  
Courriel : [coordo.rec@hopla.ca](mailto:coordo.rec@hopla.ca)  
Site web : [www.hopla.ca](http://www.hopla.ca)

COMITÉ  
ORGANISATEUR

LIEU

## **Centre Multisports de Joliette**

1000 rue Ladouceur, Joliette, QC, J6E 3W7

*L'événement se déroulera au même endroit qu'à la 1ère coupe Québec GAF District 1. Du stationnement est disponible devant le centre Multisports ainsi qu'à l'école secondaire Thérèse-Martin qui se trouve juste à côté, incluant l'arrière du bâtiment*

## Par Equipe (Volet A)

### → FORMAT DE COMPÉTITION

- Capitale Cup
- 4 – 3 – 2 (4 gymnastes par équipe, 3 gymnastes qui compétitionnent par appareil et 2 résultats qui seront comptabilisés)
- À l'intérieur d'une même équipe, une gymnaste peut présenter 1 à 4 appareils, jusqu'à concurrence de 3 gymnastes par appareil.

### → FORMATION DES ÉQUIPES

Équipe	Catégorie admissible des athlètes de ces équipes					
12 ans et moins	N intro 9 ans	N intro 11 ans	N6 9-10 ans	N7 9-10 ans	N8 11-12 ans	R4-R5 9-10 ans*
	N intro 10 ans	N intro 12 ans	N6 11-12 ans	N7 11-12 ans	Espoir 1-2	R4-R5 11-12 ans*
13 ans et plus	N intro 13 ans	N6 13-14 ans	N7 13-14 ans	N8 13-14	R4-R5 13-14 ans*	
	N intro 14 ans+	N6 15 ans+	N7 15 ans+	N8 15 ans+	R4-R5 15 ans*	

*\*Les équipes avec des athlètes R4-R5 seront acceptées au 2<sup>e</sup> tour d'inscription seulement (places limitées). GYMQC vous avisera de l'ouverture du 2<sup>e</sup> tour selon les places restantes.*

### → ÉVALUATION ET RÈGLE DE COMPÉTITION

- Les routines seront évaluées selon le code de pointage en vigueur pour ces catégories, en se basant sur l'exécution seulement, indépendamment des valeurs.
- Les athlètes doivent présenter le contenu de leur catégorie d'affiliation, à l'exception des catégories N8 et Espoir qui seront jugées selon les règles N7.
- Comme cette compétition a lieu à la toute fin de la saison, il est possible de changer d'affiliation afin de pouvoir compétitionner dans une catégorie déférente (plus élevée).
- Les juges ne tiendront pas compte de la composition ou de la bonification, seule l'exécution permettra d'arriver à une note. Les officiels remettront une note d'exécution sur 10 points.
- Routine trop courte : Une routine trop courte entraînera une déduction de - 2.0 points :
  - Barres : Routine de moins de 5 éléments.
  - Poutre et sol : Routine de moins de 30 secondes.

### → RÉCOMPENSES

- 12 ans et moins : Position 1 à 3 au total des épreuves par équipe
- 13 ans et plus : Position 1 à 3 au total des épreuves par équipe

## En Duo (Volet B)

### → FORMAT DE COMPÉTITION

- Capitale Cup
- 2 – 1 – 1 (2 gymnastes par équipe, 1 gymnaste qui compétitionne par appareil et 1 résultat comptabilisé)

### → FORMATION DES DUOS

Duo	Catégorie admissible des athlètes du duo				
11 ans et plus	N8 11-12 ans N8 13-14 N8 15 ans+	Espoir 1 Espoir 2	Ng 11-14 ans Ng 15 ans+	N10 12-15 ans N10 16 ans+	HP

*Certaines de vos athlètes aimeraient tenter des routines N8, mais ne sont pas affiliées dans les catégories mentionnées ci-dessus? Celles-ci peuvent tout de même participer à ce concours. Comme cette compétition a lieu à la toute fin de la saison, il est possible de changer d'affiliation afin de pouvoir compétitionner dans une catégorie déférente (plus élevée). Il vous suffira de procéder à un changement d'affiliation/catégorie (sans frais).*

### → ÉVALUATION ET RÈGLE DE COMPÉTITION

- Les routines seront évaluées selon les règles de compétition N8 en vigueur (sans bonus québécois).
- Les bonus **spéciaux de ce concours** :
  - Élément C = Bonus 0,1
  - Élément D **et plus** = Bonus 0,2
- Aucun élément interdit

### → RÉCOMPENSES

- Position 1 à 3 au total des épreuves par duo

## Tournoi Duel (Volet C)

### → FORMAT DE COMPÉTITION

- 5 – 3 – 3 (5 gymnastes par équipe, 3 gymnastes qui compétitionnent par appareil et 3 résultats permettront de faire des points). À l'intérieur d'une même équipe, une gymnaste peut présenter 1 à 4 appareils, jusqu'à concurrence de 3 gymnastes par appareil.
- Chaque équipe doit être accompagnée d'au minimum un entraîneur ayant la certification nécessaire selon le contenu présenté par les athlètes.
- Le **Tournoi Duel** est un concours sous forme de rondes éliminatoires où les équipes s'affronteront entre elles afin d'avancer jusqu'en finale et gagner la grande bourse de 3 000\$!
- Lors d'une même ronde (session), une équipe pourrait rencontrer jusqu'à 4 équipes afin de leur permettre de gagner des points. À la fin d'une ronde (session), les équipes avec le plus de points avanceront à la prochaine ronde (session) et ainsi de suite jusqu'en finale. Les équipes avec les pointages les moins élevés à la fin d'une ronde (session) seront éliminées et ne pourront pas avancer à la prochaine ronde (session).
- **Fonctionnement des duels**
  - GYMQC effectuera un tirage au sort pour déterminer le 1<sup>e</sup> appareil de chacune des équipes (2 équipes par appareils).
  - Lors d'une rotation, il y aura un tirage au sort pour déterminer l'équipe qui débuttera et, ensuite, la compétition se déroulera ainsi :
    - Affrontement #1 (1 contre 1)
      1. Équipe 1 : Choix du 1<sup>e</sup> athlète + routine du 1<sup>e</sup> athlète
      2. Équipe 2 : Choix du 1<sup>e</sup> athlète + routine du 1<sup>e</sup> athlète
      3. Pointage des 1<sup>e</sup> routines
    - Affrontement #2 (1 contre 1)
      1. Équipe 1 : Choix du 2<sup>e</sup> athlète + routine du 2<sup>e</sup> athlète
      2. Équipe 2 : Choix du 2<sup>e</sup> athlète + routine du 2<sup>e</sup> athlète
      3. Pointage des 2<sup>e</sup> routines
    - Affrontement #3 (1 contre 1)
      1. Équipe 1 : Choix du 3<sup>e</sup> athlète + routine du 3<sup>e</sup> athlète
      2. Équipe 2 : Choix du 3<sup>e</sup> athlète + routine du 3<sup>e</sup> athlète
      3. Pointage des 3<sup>e</sup> routines

## Tournoi Duel (Volet C)

- Le pointage après un affrontement (1 contre 1) est déterminé ainsi :
  - L'athlète ayant le score le plus élevé = remporte 3 points
  - Si l'athlète ayant le score le moins élevé a 0,5 point et moins d'écart avec son adversaire = remporte 2 points
  - Si l'athlète ayant le score le moins élevé a plus de 0,5 point d'écart avec son adversaire = remporte 1 point
- Ce même fonctionnement sera appliqué pour toutes les rotations. Les équipes affronteront une nouvelle équipe à chacune des rotations.
- Après une ronde (session), le cumulatif des points amassés sera effectué afin de déterminer les équipes allant à la ronde suivante.

### → FORMATION DES ÉQUIPES

<b>Équipe</b>	<b>Catégorie admissible des athlètes de ces équipes</b>				
16 ans et plus (maximum 5 athlètes par équipe)	R3 R4 R5	N intro N6	N7 N8	Ng N10	HP Masters

### → ÉVALUATION ET RÈGLE DE COMPÉTITION

- Seule l'exécution sera évaluée selon le code de développement (PCC). Les routines devront contenir les éléments suivants :

<b>SAUT</b>	<b>BARRES</b>	<b>POUTRE</b>	<b>SOL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 seul saut par athlète</li> <li>• saut au choix</li> <li>• saut de préparation interdit <i>(aucun saut avec pile de fosses)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entrée au choix</li> <li>• changement de barres</li> <li>• sortie</li> <li>• minimum 5 A</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• minimum 1 acro</li> <li>• minimum 1 saut</li> <li>• minimum 2 éléments connectés <i>(peut inclure la sortie)</i></li> <li>• sortie</li> <li>• minimum 5 A</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• minimum 2 éléments gymniques</li> <li>• minimum 1 ligne acro de 2 mouvements avec ou sans envol, toutes directions</li> <li>• minimum 5 A</li> </ul>

- Les bonus sont permis :
  - Élément B et plus = Bonus de 0,1 (jusqu'à maximum 0,5 par routine)

### → RÉCOMPENSES

- Position 1 et 2 du tournoi

## Inscription

- **Date limite d'inscription et de paiement** : 10 mai 2026
- **Date de publication de l'horaire provisoire** : 1 mai 2026
- **Date de publication de l'horaire détaillé** : 12 mai 2026
- **Frais d'inscription (par équipe)** :

	Inscription en tout temps	Inscription régulière <small>(à partir du 29 avril)</small>
Par Équipe	400,00 \$	500,00 \$
En Duo	150,00 \$	200,00 \$
Tournoi Duel	500,00 \$	625,00 \$

- **Frais de retard pour inscription tardive d'une équipe après la date limite d'inscription** (facturés par GYMQC) : 50 \$ / équipe
- **Frais de retard pour inscription tardive d'un entraîneur à moins de 24 heures ouvrables avant le 1<sup>e</sup> jour de compétition** (facturés par GYMQC) : 50 \$ / entraîneur
- **Substitution d'un participant de l'équipe possible jusqu'au 27 mai 2027 sans présentation d'un billet médical** (facturés par GYMQC) : 50 \$ / changement

### PROCESSUS D'INSCRIPTION

- Compléter et envoyer le formulaire d'inscription Excel à GYMQC ([inscription@gymqc.ca](mailto:inscription@gymqc.ca)) ainsi qu'au comité organisateur ([coordo.rec@hopla.ca](mailto:coordo.rec@hopla.ca)).
- Jusqu'à la date limite d'inscription, les clubs pourront faire des modifications à leurs inscriptions sans frais.
- Après la date limite d'inscription et après la sortie de l'horaire, les pénalités décrites dans cette directive seront appliquées.

## Paieement

### → MODALITÉS DE PAIEMENT

Le paiement des inscriptions devra se faire :

- *Par chèque* : Libellé au nom de « Hopla inc. » et retourné à l'adresse suivante : 150 Rue des Affaires, Notre-Dame-des-Prairies, QC, J6E 7Y2.
- *Par virement bancaire* :
  - Transit : 00026
  - Institution : 815
  - Folio : 2046431
- *Par virement électronique* :
  - Courriel : [info@hopla.ca](mailto:info@hopla.ca)
  - Mot de passe : Hopla
  - Question : Entreprise

## Récompenses

### ○ PRIX À GAGNER

Les bourses suivantes seront offertes aux équipes gagnantes :

	1 <sup>e</sup> position	2 <sup>e</sup> position	3 <sup>e</sup> position
<b>Par Équipe - 12 ans et moins</b>	700 \$	400 \$	200 \$
<b>Par Équipe - 13 ans et moins</b>	700 \$	400 \$	200 \$
<b>En Duo</b>	500 \$	300 \$	200 \$
<b>Tournoi Duel</b>	3 000 \$	1 000 \$	-

## Services aux participants

### → HÉBERGEMENT

#### **Hôtel Château Joliette**

450 Rue St Thomas  
Joliette, QC, J6E 3R1  
450-752-2525 / [Site web](#)

#### **Days Inn par Wyndham Berthierville**

4 760 rue Gadoury  
Berthierville, QC, J0K 1A0  
450-836-1621 / [Site web](#)

### → SERVICE MÉDICAL

- Un service médical (physiothérapeute ou thérapeute sportif) sera offert sur le plateau de compétition.

### → FRAIS D'ADMISSION DES SPECTATEURS

- Billetterie en ligne (en vente à partir du 5 mai 2026) : [Cliquez ici](#)

#### **1 jour (+taxes)**

20,00 \$ / Adulte (13-65 ans)  
12,00 \$ / Aîné (66 ans et +)  
12,00 \$ / Enfant (6 à 12 ans)  
Gratuit / bambin (0 à 5 ans)

#### **Forfait 3 jours (+taxes)**

45,00 \$ / Adulte (13-65 ans)  
27,00 \$ / Aîné (66 ans et +)  
27,00 \$ / Enfant (6 à 12 ans)  
Gratuit / bambin (0 à 5 ans)

### → AUTRES INFORMATIONS

- Un bistro sera disponible pour tous afin d'acheter des collations ou des repas.
- Les athlètes doivent prévoir des chaussures, pantoufles, gougounes ou autres pour se déplacer pendant la compétition.

### → ENTRAÎNEURS

- Des collations seront offertes aux entraîneurs dans un local près du plateau de compétition, car il sera interdit de manger et boire autre chose que de l'eau sur le terrain de soccer.

## Musique

- Les musiques de sol utilisées pendant la saison (circuit Coupe Québec) seront utilisées d'office.
- Si vous souhaitez changer de musique, veuillez contacter Christian Turp ([cturp@gymqc.ca](mailto:cturp@gymqc.ca)).
- Si l'athlète n'a pas participé à une compétition du circuit Coupe Québec, veuillez déposer votre musique [ICI](#).
- Nomenclature du fichier : Club\_Catégorie\_Nom\_Version

# Annulation

***Pour obtenir un remboursement, un club doit compléter le formulaire Activity Messenger prévu à cet effet : [Demande de remboursement](#). Une fois soumis, le formulaire sera envoyé automatiquement au comité organisateur et à GYMQC. Les pièces jointes déposées dans ce formulaire seront accessibles par le personnel de GYMQC seulement.***

- Une demande écrite ainsi que les pièces justificatives motivant les raisons de cette demande de remboursement devront être remises lors de la demande de remboursement via le formulaire.
- Aucun remboursement ne sera accordé si les pièces justificatives ne sont pas déposées dans un délai de 24 heures avant le début de l'évaluation.
- Pour être acceptée, toute demande de remboursement devra obligatoirement être accompagnée d'un papier médical décrivant la nature de la blessure justifiant le retrait de l'évaluation. Les pièces acceptées sont les suivantes :
  - Un certificat médical provenant d'un médecin ;
  - Une attestation de blessure provenant d'un physiothérapeute membre de l'Ordre des Physiothérapeutes ;
  - Une attestation de blessure provenant d'un thérapeute du sport membre de l'Association Canadienne des Thérapeutes du Sport.
- GYMQC se réserve le droit de vérifier que le professionnel en question est membre de l'association ou de l'ordre demandé, et de refuser qu'un comité organisateur effectue le remboursement en cas de manquement.
- Le comité organisateur doit OBLIGATOIREMENT accepter toute demande de remboursement respectant les points ci-haut.
- Si une demande de remboursement ne respecte pas les points ci-haut, le comité organisateur est libre de tout de même prendre la décision d'effectuer un remboursement, s'il le désire.

## Questions & Réponses

- **Question 1 : *Pour tous les volets, comment savoir si l'athlète a l'âge requis pour chacun des concours?***
  - L'âge est calculé selon la règle du PR, soit au 31 décembre 2026.
  
- **Question 2 : *Est-ce qu'un athlète peut participer dans plusieurs concours/volets?***
  - Oui, un athlète peut participer à autant de concours/volets qu'il le souhaite.
  
- **Question 3 : *Si je n'ai pas une équipe complète pour le Tournoi Duel et le Concours par Équipe, est-ce que je peux m'inscrire quand même?***
  - Tournoi Duel : L'équipe doit être d'un minimum de 3 pour participer.
  - Concours par équipe : L'équipe doit être d'un minimum de 2 pour participer.
  
- **Question 4 : *Si je suis un entraîneur et j'aimerais participer au Tournoi Duel avec mes athlètes, est-ce que c'est possible?***
  - Oui, si vous avez un autre entraîneur ayant la certification nécessaire pour vous encadrer.
  
- **Question 5 : *Dans le Concours par Équipe, puis-je inscrire une équipe ayant des athlètes provinciaux et régionaux dans le concours par équipe dès maintenant?***
  - Non, seulement les équipes constituées d'athlètes provinciaux sont acceptées pour l'instant. Les équipes mixtes ou régionales seront acceptées au 2<sup>e</sup> tour d'inscription, selon les places restantes.
  
- **Question 6 : *Dans le Concours par Équipe, si mon club n'a pas assez d'athlètes 12 ans et moins et 13 ans plus pour former une équipe dans chacune des catégories, est-ce que les athlètes peuvent participer en formant une seule équipe?***
  - Il est possible de former des équipes d'athlètes 12- et 13+ lorsque votre club n'a pas assez d'athlètes pour former une équipe dans chacune des catégories. Cependant, ceux-ci concourront automatiquement dans la catégorie 13 ans et plus.

## Questions & Réponses 2.0

- **Question 7 :** Dans le **Tournoi Duel**, à la poutre, il est demandé un minimum de 2 mouvements connectés (peut inclure la sortie), mais il n'est pas spécifié acro ou gymnique. Est-ce qu'un combo gymnique + acro (ex: renverse - saut split) peut cocher cette exigence?
  - Oui
- **Question 8 :** Dans le **Tournoi Duel**, est-ce que toutes les habiletés à la table de saut auront la note de départ de 10? Par exemple, un saut de main ou un tsukahara carpé auront tous les deux une valeur de départ de 10? Y'aura-t-il des bonus selon la difficulté du saut présenté?
  - Oui, pour cette édition, les deux sauts auront une valeur de 10.00 puisqu'il n'y a que l'exécution qui est évaluée.
- **Question 10 :** Dans le **Tournoi Duel**, est-ce qu'une équipe peut être constituée de n'importe quel niveau de R4 à N10, HP ou Masters?
  - Oui, l'équipe peut être multi-catégories.
- **Question 11 :** Dans le **Tournoi Duel**, si une athlète fait 5 éléments B, va-t-elle avoir une note de départ à 10.50?
  - Oui, une note de départ de maximum 10.5
- **Question 12 :** Dans le **Tournoi Duel**, est-ce que les angles seront jugés (par exemple aux barres tour libre et ATR) et à la poutre ou au sol les angles de sauts en split?
  - Oui, les angles sont jugés selon les exigences N6 pour tous les participants, puisque cela entre dans l'exécution.
- **Question 13 :** Dans le **Tournoi Duel**, est-ce qu'un bonus peut être répété plus d'une fois (par exemple bascule ATR aux barres)?
  - Non, les bonus ne peuvent pas être répétés.
- **Question 14 :** Dans le **Tournoi Duel**, si la routine contient exemple 5B (l'exigence requise est 5A), est-ce que les B remplissent l'exigence des A comme d'habitude?
  - Oui, un B (et plus) peut remplacer un A.
- **Question 15 :** Dans le **Concours par Équipe**, s'il n'y a pas de bonus, est-ce que les N Intro auront une note de départ à 10.00 quand même?
  - Oui, tout le monde part à 10.00.
- **Question 16 :** Dans le **Concours par Équipe**, est-ce que les angles aux barres seront évalués selon la catégorie d'affiliation?
  - Oui, les angles sont évalués selon la catégorie.
- **Question 17 :** Pour tous les volets, est-il possible d'inscrire plus d'une équipe provenant du même club?
  - Oui, vous pouvez inscrire autant d'équipes que vous le souhaitez.
- **Question 18 :** Pour tous les volets, si un athlète souhaite changer d'affiliation pour participer à un des volets, est-ce que l'athlète doit payer l'affiliation en plus de la compétition?
  - Il faudra effectuer une demande de changement de catégorie. Il n'y a pas de frais de changement de catégorie/affiliation, à moins que la nouvelle affiliation soit à un prix plus élevé que l'ancienne. Dans le cas où le prix de la nouvelle affiliation est plus élevé, il faudra payer la différence entre les 2 affiliations à GYMQC (selon la facture que vous recevrez) et les frais d'inscription au CO, comme à l'habitude.
- **Question 19 :** Pour tous les volets, est-ce que les athlètes d'une même équipe doivent porter le même maillot? Est-ce que l'on peut faire une thématique?
  - Elles ne sont pas dans l'obligation de toutes porter le même maillot et les maillots peuvent être sous une thématique.
- **Question 20 :** Pour tous les volets, est-ce que vous avez un horaire provisoire ?
  - Nous n'avons pas encore d'horaire provisoire. Dans le cas où un athlète aurait un empêchement, vous pourrez annuler sa participation et la remplacer par une autre athlète selon le délai indiqué dans les directives.