

GRAND
WEEK-END DE
FORMATION



GWF

GUIDE DE PARTICIPATION

Mise à jour: le 30 juin 2026



20
26

LE
28-29-30
Aout 2026

LIEU
Région Richelieu-Yamaska
St-Hyacinthe

mandataireformation@gymqc.ca

Table des Matières



Mot de bienvenue **3**

Informations générales **4**

Horaire de l'événement **5**

Inscriptions et procédures **6**

Formations et ateliers **9**

Autres informations importantes **8**

Fiche spécialistes **12**

Bienvenue au Grand Week-End de Formation

Les origines de l'événement : S'adapter à votre réalité

Depuis deux années, la Grande semaine de la formation constitue un rendez-vous incontournable pour les entraîneurs souhaitant approfondir leurs connaissances et poursuivre leur développement professionnel. Toutefois, plusieurs membres de notre communauté nous ont partagé les défis liés à la participation à un événement se déroulant principalement en semaine, notamment en raison des études, du travail ou d'autres engagements personnels.

C'est dans cette volonté de rendre la formation plus accessible au plus grand nombre qu'est né le Grand week-end de la formation. Cette nouvelle formule permet à davantage d'entraîneurs, de moniteurs et d'intervenants du milieu gymnique de profiter d'une expérience de développement professionnel enrichissante, dans un format mieux adapté à leur réalité.

À PROPOS DE LA GWF

Le Grand week-end de la formation est un **événement régional de trois jours** destiné principalement aux entraîneurs du **secteur récréatif et de l'initiation à la compétition**.

Sa programmation propose des ateliers pratiques, des échanges entre pairs et des **contenus directement applicables** dans le quotidien des clubs.

Plus qu'une simple formation, cet événement est une occasion de **se rassembler, de développer** son réseau et **de renforcer les liens** au sein de la communauté gymnastique québécoise.



Des questions :

mandataireformation@gymqc.ca

Informations Générales

Vous trouverez dans cette section toutes les informations essentielles concernant le Grand week-end de la formation.

Nous vous invitons à en prendre connaissance afin de bien préparer votre participation et de profiter pleinement de votre expérience tout au long de l'événement.



DATES DE L'ÉVÉNEMENT

Le Grand week-end de la formation 2026 se déroulera du

28 au 30 août 2026.



LIEUX DE L'ÉVÉNEMENT



HÉBERGEMENT ET ACCUEIL

Sheraton Saint-Hyacinthe

1315, rue Daniel-Johnson Ouest
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 8S4

L'accueil des participants, certaines activités ainsi que l'hébergement se dérouleront à cet endroit.



GYMNASÉ

Gymnaska-Voltigeurs

16400, boulevard Lafemme
Saint-Hyacinthe (Québec) J2T 3Z4

Les formations pratiques et ateliers en gymnase auront lieu dans les installations de Gymnaska-Voltigeurs.



RÉSERVATION DE L'HÉBERGEMENT

Un bloc de chambres a été réservé au Sheraton Saint-Hyacinthe pour les participants du Grand week-end de la formation.

Pour effectuer votre réservation, veuillez communiquer directement avec l'hôtel :



450-250-5555



1-833-250-8555

Lors de votre réservation, assurez-vous de mentionner le groupe :

“ GYMNASIQUE QUÉBEC ”

afin de bénéficier du tarif préférentiel négocié.



TARIF :

209\$ + taxes par nuit



DATE LIMITE DE RÉSERVATION

28 juillet 2026

Les chambres sont offertes selon les disponibilités du bloc réservé.

Nous vous recommandons donc de réserver votre hébergement le plus tôt possible.

Horaire

GWF 2026

Consultez l'horaire détaillé et inscrivez-vous dès maintenant sur la [plateforme Lära](#).

Voici l'horaire général de l'événement :



HORAIRE DÉTAILLÉ & INSCRIPTION

Consultez l'horaire complet, les descriptions des formations et inscrivez-vous sur la plateforme Lära.



[CLIQUE ICI](#)





VENDREDI 28 AOÛT



**Jour 1 :
Compétition 1
Introduction
GAF-GAM**



SAMEDI 29 AOÛT



**Déjeuner
Causerie***



À la carte :

-  **Fondement
Introduction**
-  **Jour 2 :
Compétition 1
Introduction
GAF-GAM**
-  **Jour 1 :
Sommet des RDE**

 **5@7***



DIMANCHE 30 AOÛT



**Déjeuner
Causerie***



À la carte :

-  **Fondement Spécialisé
Gymnastique
Artistique**
-  **Jour 3 :
Compétition 1
Introduction
GAF-GAM**
-  **Moniteur 1-2-3**
-  **Jour 2 :
Sommet des RDE**



*Pensez à ajouter les **activités extras** (déjeuner causerie, 5 à 7) à votre panier lors de votre inscription !



DATES LIMITES D'INSCRIPTION

Les dates limites varient selon les formations :



**COMPÉTITION 1 -
APPAREILS COMMUN**

1er août



**COMPÉTITION 1 -
POUTRE ET ARTISTIQUE**

1er août



**FONDEMENT
INTRODUCTION**

1er août



**FONDEMENT
SPÉCIALISÉ GA**

1er août

Horaire détaillé

Vendredi 29 aout

| Heure | Gymnase |
|--------------|--|
| 8h30 à 17h30 | Compétition 1 - Intro- Jour 1 Acrobaties (GAF-GAM) |

Samedi 30 aout

| Heure | Hotel | Gymnase |
|---------------|--|--|
| 8h00-9h30 | Déjeuner-Causeries <i>Gestion des parents (Ouvert à tous les participants)</i> | - |
| 9h45 - 13h00 | Sommet du RDE <i>Guide de la pratique récréative</i> | Compétition 1 - Intro- Jour 2 <i>Barres et saut (GAF-GAM)</i> 9h45-18h00 Atelier spécial aux barres Fondement - Intro Jour 1 9h45-18h00 |
| 12h45 - 13h45 | Dîner | |
| 13h45 - 17h00 | Sommet du RDE <i>Récréo +</i> | |
| 17h00 - 19h00 | 5 à 7 (Ouvert à tous les participants) | |

Horaire détaillé


Dimanche 30 août

GWF 2026

| Heure | Hotel | Gymnase |
|---------------|--|--|
| 8h00-9h30 | Déjeuner-Causeries <i>Nouvel outil: Carte pour la santé mentale (Ouvert à tous les participants)</i> | - |
| 9h45 - 13h00 | Sommet du RDE <i>Guide transition</i> | Compétition 1 - Intro-Jour 3 Poutre et artistique 9h45-18h |
| 13h00 - 18h00 | Invitation à l'atelier d'assistance manuelle (En gymnase) <i>Heure à confirmer</i> | Fondement - Intro-Jour 2 9h45-18h Moniteur 1-2-3 9h45 -17h00 Atelier sur l'assistance manuelle |

Procédures et Inscriptions

À SAVOIR

L'entraîneur doit avoir les **prérequis** pour s'inscrire à une formation PNCE. Pour connaître les étapes des **cheminements PNCE** → 

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.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRE :

→ Pour annuler une inscription et obtenir un remboursement, vous devez écrire à :

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

La demande sera acceptée ou refusée selon le nombre de place disponibles pour la formation demandée.

→ Nous vous recommandons de vérifier régulièrement vos courriels, y compris votre dossier de courriels indésirables.

Des questions : mandataireformation@gymqc.ca

Rappel : Inscription

Consultez l'horaire détaillé et **inscrivez-vous dès maintenant** sur la [plateforme Lära](#). → 

D'autres formations pourraient s'**ajouter** selon les **besoins et la disponibilité** des formateurs.

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

Début :

3 JUIN 2026



Fin :

1 AOÛT 2026



Formations et ateliers

GESTION DES PARENTS - DÉJEUNER-CAUSERIES- SAMEDI 29 AOUT

Animé par Antoine Vallières, on met en lumière le rôle de l'entraîneur-e, à la fois comme partenaire clé et comme personne avant tout. À travers des échanges concrets, on réfléchit aux attentes, aux comportements et à l'impact que peuvent avoir des relations de confiance avec les parents et les athlètes. On explore l'importance de l'humain derrière le rôle, de la communication et de la collaboration pour créer un environnement sportif positif et respectueux. Un échange qui rappelle que derrière chaque intervention, il y a une personne, et que cette dimension est essentielle pour favoriser le développement et le plaisir dans le sport.

Pour s'initier au sujet et se préparer à avoir des discussions constructives, il est recommandé d'écouter quelques balados qui abordent la communication, le rôle des adultes et l'accompagnement des jeunes dans le sport. Le balado *Le sport entre les lignes*, particulièrement l'épisode sur la communication dans le milieu sportif, permet aussi de réfléchir aux façons de mieux s'exprimer, écouter et collaborer entre entraîneur-es, parents, officiel-les et intervenant-es. Ces écoutes peuvent servir de point de départ pour nourrir la réflexion, clarifier les attentes et favoriser des échanges plus ouverts, respectueux et bienveillants.

[Épisode 6- Le parent dans un contexte sportif, cet allié incompris- Le sport entre les lignes](#)

[Épisode 7 - L'entraîneur.e, partenaire et humain.e avant tout - Le sport entre les lignes](#)

NOUVEL OUTIL: CARTE POUR LA SANTÉ MENTALE DÉJEUNER-CAUSERIES- DIMANCHE 30 AOUT

Le mental sportif ne se développe pas uniquement en compétition ou chez les athlètes élités. Il se construit dès les premières expériences sportives, au même titre que la coordination ou la technique.

Comme entraîneur-e, vous êtes souvent :

- la personne qui observe les réactions face à l'erreur;
- celle qui influence le climat émotionnel du groupe;
- celle qui façonne le rapport de l'athlète à la performance, parfois sans le vouloir.

Travailler le mental permet à l'athlète de :

- mieux comprendre ce qui se passe en lui ou elle;
- rester engagé-e sous pression;
- rebondir après une erreur plutôt que se décourager.

Dans cet atelier, découvrez l'outil réalisé par l'UQTR en collaboration avec la Chaire de recherche Aléo, pour t'aider à rendre le mental **visible, compréhensible et entraînable**, sans complexifier son rôle ni médicaliser l'intervention.

Autres Informations

À lire avant de vous présenter à votre formation !

Afin d'assurer le bon déroulement du Grand week-end de la formation et de vous permettre de profiter pleinement de votre expérience, nous vous invitons à prendre connaissance des informations suivantes.



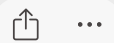
À SAVOIR :

- Arriver 10 minutes avant la formation
- Aucun retard toléré



RÈGLEMENT - RAPPEL

- ✓ Présence enregistrée auprès du formateur
- ✓ Respect des installations
- ✗ Souliers extérieurs
- ✗ Nourriture dans les zones d'équipement
- ✗ Café dans les zones d'équipement



Quoi apporter ?

- ✓ Tenue sportive
- ✓ Cahier et crayons
- ✓ Ordinateur ou tablette
- ✓ Documents PNCE

⚠ *Accès limité aux prises électriques*

Les repas ne sont pas inclus

...

REPAS ET PAUSE

- ✓ Pause AM
- ✓ Dîner (45 à 60 min)
- ✓ Pause PM

Autres Informations

Événements à venir :

À mettre à ton agenda ! Les guides des participants seront publiés prochainement. Nous vous invitons à les consulter pour obtenir plus d'informations.

SEPTEMBRE

4-5-6

LE GRAND WEEK-END DE FORMATION

- 📍 Québec Performance :
 - Compé 1 Intro
 - Appareils Communs GAF-GAM
 - poutre et artistique GAF
 - Fondement
 - Introduction
 - Spécialisé GA
 - Moniteur module 1-2-3
- 📍 Gymnamic :
 - Parkour avancé

SEPTEMBRE

14-20

LA GRANDE SEMAINE DE FORMATION

- 📍 INS Québec
 - Camp HRZ
 - Compétition 3 développement
 - GAF-GAM-STR



Merci et à Bientôt !

Toute l'équipe de Gymnastique Québec est heureuse de vous proposer ce **nouveau format** : Le Grand week-end de la formation.

Nous espérons que ce guide vous permettra de bien planifier votre participation et de profiter pleinement de cette occasion unique de développement, d'échange et de réseautage avec la communauté gymnique québécoise.

Nous avons hâte de vous accueillir à Saint-Hyacinthe les 28, 29 et 30 août prochains !

RESTONS EN CONTACT !

Pour toute question, veuillez contacter :

TÉLÉPHONE :

☎ 514 252-3054

COURRIEL :

mandataireformation@gymqc.ca

