



2e ÉVALUATION DÉFI PROVINCIAL GAF

Québec Performance - 13 au 15 février 2026



ROTATION	Saut	Trampoline	Art. Poutre	Barres	Version 3	Version 2
					Poutre	Sol (acro/gym)
1	A	B	C	D	E	F
2	F	A	B	C	D	E
3	E	F	A	B	C	D
4	D	E	F	A	B	C
5	C	D	E	F	A	B
6	B	C	D	E	F	A

VENDREDI - 13 FÉVRIER 2026

GAF - SESSION 1

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.		
DÉFI 5 A (17)	17:00	17:15 - 17:30	17:30 - 19:55			
DÉFI 6 (8)		15 minutes	145 minutes			
GROUPE A	Envol de Lévis (2)	Envol de Lévis (2)				4
GROUPE B	Laval Excellence (3)	Laval Excellence (1)				4
GROUPE C	Qc Perfo (2)	Unigym (1)	Unigym (2)			5
GROUPE D	Gym TRM (2)	Wimgym (3)	Gymnamic (1)			3
GROUPE E	Viagym (4)					4
GROUPE F	Wimgym (4)					4

Unigym D5 : Sara, Lucy

Wimgym : Reagan M, Serena, Jade, Eliana

24

SAMEDI - 14 FÉVRIER 2026

GAF - SESSION 2

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.		
DÉFI 5 B (29)	7:15	7:30 - 7:45	7:45 - 9:55			
		15 minutes	130 minutes			
GROUPE A	Unigym (4)	Gymnika (1)				5
GROUPE B	Qc Perfo (4)	Bois-Francs (1)				5
GROUPE C	Hirondelles (2)	Gymnaska-Vol (1)	Dynamix (1)			4
GROUPE D	Ionix (3)	Gym Saguenay (1)				4
GROUPE E	Sher-Gym (4)					4
GROUPE F	Zénith (3)	Wimgym (3)	Excel Gym (1)			6

Unigym : Talie-Anne, Anna-Ève, Charlotte, Rose

Wimgym : Iseul, Emma, Reagan

28

SAMEDI - 14 FÉVRIER 2026

GAF - SESSION 3

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.		
DÉFI 4 A (26)	9:30	9:45 - 10:00	10:00 - 12:10			
		15 minutes	130 minutes			
GROUPE A	Équilibrix (3)	Gymnamic (2)				5
GROUPE B	Gymnix (4)					4
GROUPE C	Gymnix (3)	Dymagym (2)				5
GROUPE D	Gymini (3)					4
GROUPE E	Dymagym (3)	Unigym (2)				5
GROUPE F	Unigym (4)					4

Équilibrix : Victoria, Livia D, Livia O.

Gymnix C : Ely, Maya, Charlotte

Dymagym C : Nova, Ely

Gymnix B : Raphaëlle, Éléa, Cécilia, Lara Grace

Dymagym E : Émilie, Livia, Camille

Unigym F : Amélia, Tessa, Théa, Eva-Rose

Unigym E : Abigail, Olivia

27

PAUSE DES ÉVALUATEURS - 12H10 À 13H00



2e ÉVALUATION DÉFI PROVINCIAL GAF

Québec Performance - 13 au 15 février 2026



ROTATION	Saut	Trampoline	Art. Poutre	Barres	Version 3	Version 2
					Poutre	Sol (acro/gym)
1	A	B	C	D	E	F
2	F	A	B	C	D	E
3	E	F	A	B	C	D
4	D	E	F	A	B	C
5	C	D	E	F	A	B
6	B	C	D	E	F	A

SAMEDI - 14 FÉVRIER 2026

GAF - SESSION 4

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.		
DÉFI 4 B (26)	12:30	12:45 - 13:00	13:00 - 15:00			
		15 minutes	120 minutes			
GROUPE A	Équilibrix (2)	Sher-Gym (1)	Académie MTL (1)			4
GROUPE B	Qc Perfo (4)	Gym-As (1)				5
GROUPE C	Qc Perfo (2)	Rikigym (2)				4
GROUPE D	Rikigym (3)	Arabesque (1)				4
GROUPE E	Laval Excellence (4)					4
GROUPE F	Gym TRM (3)	Viagym (2)				5

Équilibrix : Dahlia, Elena Grace
Qc Perfo C : Marianne, Anne-Marie
Rikigym C : Aurélie, Camille

Qc Perfo B : Charlotte, Justine, Léonie, Laurence
Rikigym D : Charlotte, Ophélie, Ariane
Viagym : Alyson, Amélia

26

SAMEDI - 14 FÉVRIER 2026

GAF - SESSION 5

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.		
DÉFI 4 C (27)	14:35	14:50 - 15:05	15:05 - 17:05			
		15 minutes	120 minutes			
GROUPE A	Wimgym (2)	Gymnika (3)				5
GROUPE B	Viagym (4)	Flipgym (1)				5
GROUPE C	Mégagym (4)					4
GROUPE D	Imagym (4)					4
GROUPE E	Imagym (1)	Gymnika (3)				4
GROUPE F	Bois-francs (2)	Gymnika (3)				5

Viagym : Alexane, Adriana, Victoria M, Emy
Imagym E : Océanne
Gymnika E : Aria, Lily, Aliana

Imagym D : N'Deye Racky, Béatrice, Mia, Ophélie
Gymnika A : Kaitlynn, Amalya Eva, Zianna
Gymnika F : Alexie, Mégane, Elia

27

PAUSE DES ÉVALUATEURS - 17H05 À 17H50

SAMEDI - 14 FÉVRIER 2026

GAF - SESSION 6

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.		
DÉFI 4 D (27)	17:20	17:35 - 17:50	17:50 - 19:50			
		15 minutes	120 minutes			
GROUPE A	Viagym (4)					4
GROUPE B	Dynamix (3)	Gym Saguenay (2)				5
GROUPE C	Zénith (4)					4
GROUPE D	Hirondelles (4)					4
GROUPE E	Gymnaska-Vol (3)	Envol de Lévis (2)				5
GROUPE F	Gym-Richelieu (3)	Asymétriques (2)				5

Viagym : Giada Ariana, Livia, Eve, Victoria R.

27



2e ÉVALUATION DÉFI PROVINCIAL GAF

Québec Performance - 13 au 15 février 2026



ROTATION					Version 3	Version 2
	Saut	Trampoline	Art. Poutre	Barres	Poutre	Sol (acro/gym)
1	A	B	C	D	E	F
2	F	A	B	C	D	E
3	E	F	A	B	C	D
4	D	E	F	A	B	C
5	C	D	E	F	A	B
6	B	C	D	E	F	A

DIMANCHE - 15 FÉVRIER 2026

GAF - SESSION 7

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	<i>Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être avancé à l'heure d'arrivée des athlètes.</i>		
DÉFI 3 A (30)	7:15	7:30 - 7:45	7:45 - 10:00			
		15 minutes	135 minutes			
GROUPE A	Réflexes (3)	Gymini (2)				5
GROUPE B	Réflexes (2)	Laval Excellence (3)				5
GROUPE C	Laval Excellence (4)	Unigym (1)				5
GROUPE D	Gymnix (2)	Sher-Gym (3)				5
GROUPE E	Arabesque (3)	Gymnaska-Vol (2)				5
GROUPE F	Mégagym (2)	Académie MTL (3)				5

Réflexes A : Leah, Inès, Victoria

Laval Ex. B : Léa, Elyssa Victoria, Arianne Rose

Arabesque : Abigaëlle, Sofia, Romy

Réflexes B : Maya, Laura

Laval Ex. C : Lylia, Ingrid, Sofia, Lily

Gymini : Mia, Justine, Ivy

30

DIMANCHE - 15 FÉVRIER 2026

GAF - SESSION 8

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	<i>Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être avancé à l'heure d'arrivée des athlètes.</i>		
DÉFI 3 B (31)	9:35	9:50 - 10:05	10:05 - 12:20			
		15 minutes	135 minutes			
GROUPE A	Arabesque (4)	Gym Saguenay (2)				6
GROUPE B	Gym TRM (4)	Asymétriques (2)				6
GROUPE C	Gymnika (4)					4
GROUPE D	Dymagym (2)	Gymnamic (3)				5
GROUPE E	Dymagym (3)	Ionix (3)				6
GROUPE F	Excel Gym (3)	Dynamix (1)				4

Arabesque : Billie Rose, Arielle, Emmanuelle, Rosalie

Dymagym E : Mylann, Jasmine, Bethany

Ionix : Mila, Charlotte, Léana

Asymétriques : Éliane, Léanne

Dymagym D : Arielle, Emy-Jade

Gymnamic : Millie, Gabrielle, Béatrice

Excel Gym : Norah, Florence, Olie

Gym Saguenay : Margaux, Sophia-Rose

31

PAUSE DES ÉVALUATEURS - 12H20 À 13H05



2e ÉVALUATION DÉFI PROVINCIAL GAF

Québec Performance - 13 au 15 février 2026



ROTATION					Version 3	Version 2
	Saut	Trampoline	Art. Poutre	Barres	Poutre	Sol (acro/gym)
1	A	B	C	D	E	F
2	F	A	B	C	D	E
3	E	F	A	B	C	D
4	D	E	F	A	B	C
5	C	D	E	F	A	B
6	B	C	D	E	F	A

DIMANCHE - 15 FÉVRIER 2026

GAF - SESSION 9

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.		
DÉFI 3 C (32)	12:35	12:50 - 13:05	13:05 - 15:20			
		15 minutes	135 minutes			
GROUPE A	Réflexes (3)	Gymnamic (3)				6
GROUPE B	Ionyx (4)	Imagym (1)				5
GROUPE C	Excel Gym (4)					4
GROUPE D	Gym Saguenay (3)	Wimgym (3)				6
GROUPE E	Wimgym (3)	Gymini (2)				5
GROUPE F	Imagym (4)	Gymbik (2)				6

Réflexes A : Alexia, Mylane, Léane
 Ionyx : Maëlys, Charlie, Olivia, Liliane
 Wimgym D : Victoria, Jasmine, Mia
 Imagym B : Laurie
 Gym Saguenay : Ophélie, Judith, Riley

Gymnamic : Emy, Rosalie, Adèle
 Excel Gym : Alicia, Florence, Charlie, Clara
 Wimgym E : Ella, Krystaal, Luna
 Imagym F : Rose, Chloé, Azaly, Rosalie
 Gymini : India, Charlie

32

DIMANCHE - 15 FÉVRIER 2026

GAF - SESSION 10

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.		
DÉFI 3 D (29)	14:55	15:10 - 15:25	15:25 - 17:40			
		15 minutes	135 minutes			
GROUPE A	Asymétriques (3)	Barany (3)				6
GROUPE B	Équilibrix (2)	Qc Perfo (3)				5
GROUPE C	Bois-Francis (2)	Gym-Richelieu (2)				4
GROUPE D	Gym-Richelieu (3)	Gym-As (2)				5
GROUPE E	Zénith (4)	Rikigym (1)				5
GROUPE F	Zénith (1)	Hirondelles (2)	Envol de Lévis (2)			4

Asymétriques : Valentina, Amélie Jeanne, Irie Avah
 Gym-Richelieu D : Rose, ELéonore, Lillian
 Zénith F : Béatrice

Zénith E : Eva, Anaëve, Tessa, Romy
 Gym-Richelieu C : Brianna, Sofia, Juliana Michelle

29



2e ÉVALUATION DÉFI PROVINCIAL STR

Québec Performance - 13 au 15 février 2026



Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.

Version 1

SAMEDI - 14 FÉVRIER 2026

STR - SESSION 1

DÉFI 1 A (9)	CLUB		ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ROTATION 1	ROTATION 2
				15 minutes	35 minutes	35 minutes
GROUPE A - TR	Qc Perfo A (4)		8:00	8:15 - 8:30	8:30 - 9:05	9:05 - 9:40
GROUPE B - ACRO	Viagym (4)	Qc Perfo B (1)				

Qc Perfo A : Joséphine, Lina, Clara, Romy

Viagym : Clara, Charlie, Tommaso, Laurent

Qc Perfo B : Megan

Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.

SAMEDI - 14 FÉVRIER 2026

STR - SESSION 2

DÉFI 1 B (9)	CLUB		ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ROTATION 1	ROTATION 2
				15 minutes	35 minutes	35 minutes
GROUPE A - TR	Viagym (3)	Qc Perfo A (2)	9:25	9:40 - 9:55	9:55 - 10:30	10:30 - 11:05
GROUPE B - ACRO	Qc Perfo B (4)					

Viagym : Lyvia, Matéo, Élodie

Qc Perfo A : Rosie, Louis-Thomas

Qc Perfo B : Sofia Lea, Antoine, Émile, Valérie

Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.

SAMEDI - 14 FÉVRIER 2026

STR - SESSION 3

DÉFI 2 (8)	CLUB		ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ROTATION 1	ROTATION 2
				15 minutes	35 minutes	35 minutes
GROUPE A - TR	Viagym A (4)		10:50	11:05 - 11:20	11:20 - 11:55	11:55 - 12:30
GROUPE B - ACRO	Viagym B (4)					

Viagym A : Marie-Elle, Flavie, Mathilde, Romy

Viagym B : Maëlys, Charly, Liam, Victoria

PAUSE DES ÉVALUATEURS - 12H30 À 13H15

Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.

SAMEDI - 14 FÉVRIER 2026

STR - SESSION 4

Défi 3 (5)	CLUB		ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ROTATION 1	ROTATION 2
Défi 4 (2)				15 minutes	35 minutes	35 minutes
GROUPE A - TR	Viagym A (3)		12:45	13:00 - 13:15	13:15 - 13:50	13:50 - 14:25
GROUPE B - ACRO	Viagym B (2)	Viagym (2)				

Viagym A : Cloély, Maggie, Alice

Viagym B : Clara, Lauralie