



3e ÉVALUATION DÉFI PROVINCIAL GAF

Gym-Plus - 1 au 3 mai 2026



Version 1

ROTATION	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

VENDREDI - 1 MAI 2026

GAF - SESSION 1

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	<i>Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.</i>		
DÉFI 6 (21)	7:45	8:00 - 8:15	8:15 - 9:55			
		15 minutes	100 minutes			
GROUPE A	Gym-Plus (2)	Dynamix (1)				3
GROUPE B	Gymnika (1)	Sher-Gym (1)	Qc Perfo (2)			4
GROUPE C	Laval Excellence (3)					3
GROUPE D	Envol de Lévis (2)	Flipgym (1)	Équilibrix (1)			4
GROUPE E	Wimgym (4)					4
GROUPE F	Bois-Francs (2)	Gym TRM (1)				3

21

VENDREDI - 1 MAI 2026

GAF - SESSION 2

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	<i>Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.</i>		
DÉFI 5 A (27)	9:30	9:45 - 10:00	10:00 - 12:00			
		15 minutes	120 minutes			
GROUPE A	Qc Perfo (3)	Excel Gym (1)				4
GROUPE B	Laval Excellence (3)	Gadbois (1)				4
GROUPE C	Gymnika (4)					4
GROUPE D	Laval Excellence (3)	Unigym (3)				6
GROUPE E	Qc Perfo (2)	Zénith (3)				5
GROUPE F	Wimgym (3)	Gym-Richelieu (1)				4

27

Laval Excellence B : Clara, Noémy, Gabrielle

Laval Excellence D : Naïssa, Camille, Naïka

Qc Perfo A : Éloïse, Charlie, Annette

Qc Perfo E : Marianne, Béatrice

Wimgym F : Adelyn, Emma, Reagan

PAUSE DES ÉVALUATEURS - 12H00 À 12H45

VENDREDI - 1 MAI 2026

GAF - SESSION 3

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	<i>Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.</i>		
DÉFI 5 B (25)	12:15	12:30 - 12:45	12:45 - 14:45			
		15 minutes	120 minutes			
GROUPE A	Sher-Gym (4)					4
GROUPE B	Wimgym (2)	Envol de Lévis (2)				4
GROUPE C	Viagym (3)	Gymnaska-Vol (2)				5
GROUPE D	Viagym (2)	Imagym (2)				4
GROUPE E	Gymnamic (3)	Gym TRM (2)				5
GROUPE F	Hirondelles (3)					3

25

Wimgym B : Jade, Eliana

Viagym C : Megane, Stella, Kayleeah

Viagym D : Alyssia, Charlie



3e ÉVALUATION DÉFI PROVINCIAL GAF

Gym-Plus - 1 au 3 mai 2026



Version 1

ROTATION	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

VENDREDI - 1 MAI 2026

GAF - SESSION 4

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	<i>Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.</i>		
DÉFI 4 A (31)	14:20	14:35 - 14:50	14:50 - 17:05			
		15 minutes	135 minutes			
GROUPE A	Dymagym (3)	Mégagym (2)				5
GROUPE B	Gymnika (4)	Académie MTL (1)				4
GROUPE C	Gymini (4)					4
GROUPE D	Gymnika (3)	Imagym (3)				6
GROUPE E	Gymslic (3)	Jeune Aire (3)				6
GROUPE F	Imagym (3)	Viagym (3)				6

Dymagym A : Jasmine, Emy-Jade, Nova

Gymnika D : Elia, Mégane, Clara

Imagym D : Béatrice, Laurie, Mia

Gymnika B : Catherine, Amalya E, Aliana, Lily

Gymslic E : Gabriella, Lilou, Olivia, Georgette

Viagym F : Sharlie, Iliana, Alyson

Imagym F : Azaly, Océanne, Rosalie

31

PAUSE DES ÉVALUATEURS - 17H05 À 17H50

VENDREDI - 1 MAI 2026

GAF - SESSION 5

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	<i>Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.</i>		
DÉFI 4 B (31)	17:20	17:35 - 17:50	17:50 - 20:05			
		15 minutes	135 minutes			
GROUPE A	Viagym (4)	Gym-Plus (1)				5
GROUPE B	Dymagym (3)	Équilibrix (3)				6
GROUPE C	Gymnaska-Vol (2)	Gym TRM (4)				6
GROUPE D	Gymslic (4)					4
GROUPE E	Équilibrix (3)	Gym Saguenay (3)				6
GROUPE F	Laval Excellence (4)					4

Dymagym B : Elly, Camille, Arielle

Laval Excellence F : Sofia, Sofja, Léa, Ingrid

Équilibrix B : Livia D, Victoria, Elena

Gymslic D : Stéphanie, Reem, Flavie, Sophie

Viagym A : Alexane, Victoria R, Adriana, Livia

Équilibrix E : Lylah, Livia O, Dahlia

31

SAMEDI - 2 MAI 2026

GAF - SESSION 6

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	<i>Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.</i>		
DÉFI 4 C (26)	7:15	7:30 - 7:45	7:45 - 9:45			
		15 minutes	120 minutes			
GROUPE A	Laval Excellence (3)	Viagym (1)				4
GROUPE B	Viagym (4)					4
GROUPE C	Gymnamic (4)					4
GROUPE D	Dynamix (3)	Gymnamic (1)				4
GROUPE E	Dynamix (2)	Gym-Richelieu (3)				5
GROUPE F	Asymétriques (3)	Gym-Richelieu (2)				5

Laval Excellence A : Elyssa V, Zahra, Romy

Gymnamic C : Millie, Gabrielle, Béatrice, Rosalie

Viagym B : Ève, Giada A, Amélia, Emy

Gym-Richelieu E : Eleonor, Nalah S, Rose

Asymétriques F : Léa, Arie A, Romy

Dynamix D : Olivia, Émilie, Zoé B

Gym-Richelieu F : Veronika, Alice

Dynamix E : Samuelle, Alicia

Gymnamic D : Raphaëlle

Viagym A : Victoria M

26



3e ÉVALUATION DÉFI PROVINCIAL GAF

Gym-Plus - 1 au 3 mai 2026



Version 1

ROTATION	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

SAMEDI - 2 MAI 2026

GAF - SESSION 7

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	<i>Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.</i>		
DÉFI 4 D (25)	9:20	9:35 - 9:50	9:50 - 11:50			
		15 minutes	120 minutes			
GROUPE A	Unigym (3)	Gym-As (1)				4
GROUPE B	Sher-Gym (2)	Qc Perfo (1)	Arabesque (1)			4
GROUPE C	Qc Perfo (4)	Académie MTL (1)				5
GROUPE D	Envol de Lévis (4)					4
GROUPE E	Sher-Gym (3)	Flipgym (1)				4
GROUPE F	Wimgym (4)					4

Sher-Gym B : Elizabeth, Zoé

Sher-Gym E : Raphaëlle, Raphaëlle, Daphné

Qc Perfo C : Charlotte, Laurence, Léonie, Justine

Qc Perfo B : Dahlya

25

PAUSE DES ÉVALUATEURS - 11H50 À 12H35

SAMEDI - 2 MAI 2026

GAF - SESSION 8

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	<i>Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.</i>		
DÉFI 4 E (12)	12:05	12:20 - 12:35	12:35 - 14:35			
Défi 3 A (14)		15 minutes	120 minutes			
GROUPE A	Rikigym (1)	Rikigym (1)	Asymétriques (2)			4
GROUPE B	Gym Express (1)	Gym Express (1)	Gymnamic (3)			5
GROUPE C	Hirondelles (1)	Hirondelles (1)	Gymnamic (2)			4
GROUPE D	Bois-Francis (3)	Gymnaska-Vol (2)				5
GROUPE E	Zénith (4)					4
GROUPE F	Qc Perfo (4)					4

Asymétriques A : Valentina, Amélie J

Qc Perfo F : Charlie, Coralie, Margot, Victoria

Gymnamic B : Ashley, Emy, Adèle

Gymnamic C : Léana, Océane

26

SAMEDI - 2 MAI 2026

GAF - SESSION 9

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	<i>Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.</i>		
DÉFI 3 B (26)	14:10	14:25 - 14:40	14:40 - 16:40			
		15 minutes	120 minutes			
GROUPE A	Gym-Plus (4)					4
GROUPE B	Gym Saguenay (4)					4
GROUPE C	Arabesque (3)	Qc Perfo (2)				5
GROUPE D	Gymini (4)					4
GROUPE E	Bois-Francis (3)	Drummond Gym (3)				6
GROUPE F	Drummond Gym (3)					3

Gym Saguenay B : Alice, Lyanna, Ophélie T, Emma

Arabesque C : Billie Rose, Romy, Arielle

Bois-Francis F : Mirella, Charlize, Zoé

Qc Perfo C : Emma, Léa

Bois-Francis E : Lena, Livia, Justine Laliberté

Drummond Gym E : Gianna, Lya, Béatrice

26



3e ÉVALUATION DÉFI PROVINCIAL GAF

Gym-Plus - 1 au 3 mai 2026



Version 1

ROTATION	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

SAMEDI - 2 MAI 2026

GAF - SESSION 10

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	<i>Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.</i>		
DÉFI 3 C (21)	16:25	16:40 - 16:55	16:55 - 18:55			
		15 minutes	120 minutes			
GROUPE A	Asymétriques (3)	Envol de Lévis (2)				5
GROUPE B	Arabesque (3)					3
GROUPE C	Bois-Francis (3)					3
GROUPE D	Gym Saguenay (3)					3
GROUPE E	Gymibik (4)					4
GROUPE F	Dynamix (4)	Dymagym (3)				3

Gym Saguenay D : Adèle, Laurence, Margaux, Riley

Arabesque B : Emmanuelle, Rosalie, Sofia

Bois-Francis C : Kyra, Justine Lefebvre, Ellie

21

DIMANCHE - 3 MAI 2026

GAF - SESSION 11

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	<i>Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.</i>		
DÉFI 3 D (31)	7:15	7:30 - 7:45	7:45 - 10:00			
		15 minutes	135 minutes			
GROUPE A	Gym Saguenay (3)	Gym-As (3)				6
GROUPE B	Arabesque (3)	Unigym (3)				6
GROUPE C	Gym-Richelieu (4)	Imagym (2)				6
GROUPE D	Équilibrix (2)	Dynamix (4)				6
GROUPE E	Équilibrix (3)					3
GROUPE F	Gymnix (4)					4

Gym Saguenay A : Sophia-Rose, Ophélie G, Lilou

Arabesque B : Abigaille, Marianne, Jade

Équilibrix D : Maleah, Elyssa

Équilibrix E : Zara, Mia, Sam

31

DIMANCHE - 3 MAI 2026

GAF - SESSION 12

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	<i>Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.</i>		
DÉFI 3 E (25)	9:35	9:50 - 10:05	10:05 - 12:05			
		15 minutes	120 minutes			
GROUPE A	Gym TRM (4)					4
GROUPE B	Réflexes (3)	Gymnika (2)				5
GROUPE C	Excel Gym (4)					4
GROUPE D	Réflexes (2)	Gymnika (3)				5
GROUPE E	Mégagym (3)					3
GROUPE F	Wimgym (4)					4

Wimgym F : Liya, Evelyne, Amélia, Emma

Excel Gym C : Alicia, Florence P, Charlie, Clara

Gym TRM A : Marianne, Charlotte, Adaline, Lou

Réflexes B : Alexia, Pénélope, Léane

Réflexes D : Sophia, Inès

Mégagym E : Nayla, Emma, Laura

Gymnika B : Barbara, Laurie

Gymnika D : Charlie, Abygaëlle, Eva

25

PAUSE DES ÉVALUATEURS - 12H05 À 12H50



3e ÉVALUATION DÉFI PROVINCIAL GAF

Gym-Plus - 1 au 3 mai 2026



Version 1

ROTATION	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 - 3 MAI 2026

GAF - SESSION 13

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.		
DÉFI 3 F (26)	12:20	12:35 - 12:50	12:50 - 14:50			
		15 minutes	120 minutes			
GROUPE A	Wimgym (3)	Réflexes (2)				5
GROUPE B	Excel Gym (3)	Mégagym (3)				6
GROUPE C	Laval Excellence (4)					4
GROUPE D	Laval Excellence (2)	Gymslic (2)				4
GROUPE E	Gym TRM (4)					4
GROUPE F	Réflexes (3)					3

Laval C : Olivia, Leabel Sara, Lydia

Laval D : Jade, Lea-Love, Anaïka, Alysso

Gym TRM E : Anais, Juliette, Charlie, Alexia

Réflexes F : Mya, Victoria, Clémence

Wimgym A : Luna, Jasmine, Krystal

Excel Gym B : Norah, Florence B, Olie

Réflexes A : Emma, Laura

Mégagym B : Aaliyah, Nayla, Zoe

26

DIMANCHE - 3 MAI 2026

GAF - SESSION 14

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT	ÉVALUATION	Rappel : En tout temps, l'échauffement peut être devancé à l'heure d'arrivée des athlètes.		
DÉFI 3 G (22)	14:25	14:40 - 14:55	14:55 - 16:55			
		15 minutes	120 minutes			
GROUPE A	Laval Excellence (3)	Barany (1)				4
GROUPE B	Laval Excellence (3)	Jeune Aire (3)				3
GROUPE C	Wimgym (3)					3
GROUPE D	Wimgym (2)	Académie MTL (3)				5
GROUPE E	Zénith (3)					3
GROUPE F	Académie MTL (4)					4

Laval A : Arianne R, Lyliá, Lily

Laval B : Siena, Florence, Lily Saricyan

Académie MTL F : Misa, Morgan, Ellie, Noa

Wimgym C : Noémie, Victoria, Flavie

Wimgym D : Glynn, Margot

Académie MTL D : Gwendolyn, Orélia, Abigail

22