

GRAND
WEEK-END DE
FORMATION



GWF

GUIDE DE PARTICIPATION

Mise à jour: le 16 juillet 2026



20 26

LE
4-5-6

Septembre 2026

LIEU

Région Capitale-Nationale
et Chaudière-Appalaches

mandataireformation@gymqc.ca

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

4 au 6 septembre 2026.



LIEUX DE L'ÉVÉNEMENT



GYMNASES

Québec Performance (Arpidrome)

750, rue de la Sorbonne, Québec, Qc,
G1H 1H1

Québec Performance (Rochebelle)

1095, avenue de Rochebelle, porte 5,
Québec, Qc, G1V 4P8

Gymnamic

3724 avenue des Églises, Lévis (QC),
G6X 1X4

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
4 SEPTEMBRE



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



SAMEDI
5 SEPTEMBRE



À la carte :



**Fondement
Introduction**



**Jour 2 :
Compétition 1
Introduction
GAF-GAM**



**Jour 1:
Parkour avancé**



Moniteur 1-2-3



DIMANCHE
6 SEPTEMBRE



À la carte :



**Fondement Spécialisé
Gymnastique
Artistique**



**Jour 3 :
Compétition 1
Introduction
GAF-GAM**



**Jour 2 :
Parkour avancé**



**Fondement Spécialisé
Sports de trampoline**



DATES LIMITES D'INSCRIPTION

Les dates limites varient selon les formations :



**COMPÉTITION 1 -
APPAREILS COMMUN**

10 août



**COMPÉTITION 1 -
POUTRE ET ARTISTIQUE**

10 août



**FONDEMENT
INTRODUCTION**

10 août



**FONDEMENT
SPÉCIALISÉ GA**

10 août

Horaire détaillé

Vendredi 4 septembre

Gymnastique Performance (Arpidrome)
Compétition 1 - Intro- Jour 1 Poutre et artistique (GAF) 17h00-21h00

Samedi 5 septembre

Gymnastique Performance (Arpidrome)	Gymnastique Performance (Rochebelle)	Gymnastic
Compétition 1 - Intro- Jour 2 <i>Acrobaties (GAF-GAM)</i> 8h30-18h30 Moniteur 1-2-3 9h00-16h30	Fondement Intro 9h00-16h30	Parkour avancé - Jour 1 9h00-17h30

Horaire détaillé

Dimanche 6 septembre

Gymnastique Performance (Arpidrome)	Gymnastique Performance (Rochebelle)	Gymnastic
Compétition 1 - Intro- Jour 3 <i>Barres et saut (GAF-GAM)</i> 8h30 à 18h30	Fondement spécialisé - Gymnastique artistique 9h00-16h30 Fondement spécialisé - Sport de trampoline 8h30-17h30	Parkour avancé - Jour 2 9h00 - 17h30

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 courriers indésirables.

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 :

10 AOÛT 2026



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

Quoi apporter ?

- ✓ Tenue sportive confortable (formation en gymnase avec activités pratiques)
- ✓ Apportez du matériel pour prendre des notes: cahier et crayon, ou ordinateur ou une tablette (facultatif)
- ✓ Il est recommandé de lire les documents PNCE disponibles dans LARA avant la formation pour faciliter votre apprentissage

⚠ *Accès limité aux prises électriques*

Les repas ne sont pas inclus

REPAS ET PAUSE

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



RÈGLEMENT - RAPPEL

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

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

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 Québec les 4, 5 et 6 septembre prochains !

RESTONS EN CONTACT !

Pour toute question, veuillez contacter :

TÉLÉPHONE :

☎ 514 252-3054

COURRIEL :

mandataireformation@gymqc.ca

