1e COUPE QUÉBEC GAF D2 (N intro à N7)

Excel Gym - 18 au 20 décembre 2026

Version 1

VENDREDI - 18 DÉCEMBRE 2026						
GAF - SESSION 1						
PLATEAU A	**PLATEAU B**	**ARRIVÉE**	**ÉCHAU GÉNÉRAL**	**COMPÉ - CAPITAL CUP**	**REMISE**	
N7 15+ A (27)		15:15	15:30 - 15:45 15 min	15:50 - 18:05 33 min / rotation	**18:20**	
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau A						
SAUT	Gym AST (4)	Baie-Comeau (3)				7
BARRES	Gymnika (5)	Barany (1)				6
POUTRE	Gym-Plus (6)	Mégagym (1)				7
SOL	Drummond Gym (7)					7
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau B						27
SAUT						0
BARRES						0
POUTRE						0
SOL						0
						0

PAUSE DES OFFICIELS - 18H05 À 18H50

VENDREDI - 18 DÉCEMBRE 2026						
GAF - SESSION 2						
PLATEAU A	**PLATEAU B**	**ARRIVÉE**	**ÉCHAU GÉNÉRAL**	**COMPÉ - CAPITAL CUP**	**REMISE**	
N7 15+ B (31)		18:15	18:30 - 18:45 15 min	18:50 - 21:25 38 min / rotation	**21:40**	
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau A						
SAUT	Qc Perfo (5)	Viagym (3)				8
BARRES	Zénith (4)	Excel Gym (4)				8
POUTRE	Qc Perfo (5)	Hopla (3)				8
SOL	Gymnaska-Vol (5)	Bois-Francs (2)				7
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau B						31
SAUT						0
BARRES						0
POUTRE						0
SOL						0
						0

QC PERFO - SAUT		QC PERFO - POUTRE	
Éloïse	Daigle	Lorie-Pier	Giguère
Gabrielle	Delisle	Evelyne	Guay
Nélia	Doyon	Jessie	Robitaille
Léonie	Julien	Rosalie	Therrien
Maély	Pelletier	Rosalie	Therrien

1e COUPE QUÉBEC GAF D2 (N intro à N7)

Excel Gym - 18 au 20 décembre 2026

Version 1

SAMEDI - 19 DÉCEMBRE 2026						
GAF - SESSION 3						
PLATEAU A	**PLATEAU B**	**ARRIVÉE**	**ÉCHAU GÉNÉRAL**	**COMPÉ - CAPITAL CUP**	**REMISE**	
N Intro 11 ans A (22)	**N Intro 12 ans A (19)**	7:25	7:40 - 7:55 15 min	8:00 - 9:45 25 min / rotation	**10:00**	
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau A						
SAUT	Arabesque (4)	Gymnaska-Vol (2)				6
BARRES	Qc Perfo (4)	Gym Sagueany (2)				6
POUTRE	Viagym (5)					5
SOL	Gym-Plus (4)	Excel Gym (1)				5
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau B						22
SAUT	Arabesque (3)	Gymnaska-Vol (3)				6
BARRES	Qc Perfo (1)	Gym Saguenay (3)				4
POUTRE	Viagym (1)	Barany (1)	Gymnacentre (2)			4
SOL	Gym-Plus (5)					5
						19

GYM-PLUS - SOL A		**QC PERFO - BARRES B**	
Mayka	Vanier	Gloria	Grégoire
Abigaëlle	Berube		
Lyana	Boivin		
Eliane	Chouinard		

SAMEDI - 19 DÉCEMBRE 2026						
GAF - SESSION 4						
PLATEAU A	**PLATEAU B**	**ARRIVÉE**	**ÉCHAU GÉNÉRAL**	**COMPÉ - CAPITAL CUP**	**REMISE**	
N Intro 11 ans B (24)	**N Intro 12 ans B (20)**	9:35	9:50 - 10:05 15 min	10:10 - 11:55 25 min / rotation	**12:10**	
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau A						
SAUT	Gym-Plus (5)	Drummond Gym (1)				6
BARRES	Mégagym (3)	Zénith (3)				6
POUTRE	Bois-Francs (4)	Gymnacentre (2)				6
SOL	Gymnika (3)	Barany (3)				6
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau B						24
SAUT	Drummond Gym (5)					5
BARRES	Mégagym (4)	Zénith (1)				5
POUTRE	Bois-Francs (3)	Hopla (1)				4
SOL	Qc Perfo (5)	Gymnika (1)				6
						20

GYM-PLUS - SAUT A		**QC PERFO - SOL B**	
Olivia	Todaro	Émy	Labelle
Zoey	Thibault	Laurence	Lepage
Romy	Sirois	Éléonore	Mckenzie
Coralie	Gibeault	Chelsea	St-Laurent
Eliane	Chouinard	Léa	Fiset

1e COUPE QUÉBEC GAF D2 (N intro à N7)

Excel Gym - 18 au 20 décembre 2026

Version 1

PAUSE DES OFFICIELS - 11H55 À 12H45

DÉMONSTRATION GYMNAESTRADA VERS 12H15 (Puision Santé Gymnaestrada)

SAMEDI - 19 DÉCEMBRE 2026

GAF - SESSION 5

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉ - CAPITAL CUP	REMISE	
N7 13-14 (21)	**N6 11-12 (35)**	12:10	12:25 - 12:40	12:45 - 15:35	**15:50**	
N7 11-12 (13)			15 min	33 min / rotation		
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau A						
SAUT	Bois-Francs (1)	Bois-Francs (1)	Hopla (2+1)	Gym AST (1)	Baie-Comeau (1)	7
BARRES	Excel Gym (4)	Excel Gym (2)	Gym Saguenay (1)			7
REPOS/BY	Mégagym (1)	Mégagym (3)	Gymnaska-Vol (1)	Gymnaska-Vol (2)		7
POUTRE	Gym-Plus (3)	Gymnacentre (1)	Gymnacentre (2)			6
SOL	Qc Perfo (3)	Qc Perfo (1)	Viagym (1)	Viagym (2)		7
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau B						34
SAUT	Qc Perfo (4)	Bois-Francs (1)	Hopla (2)			7
BARRES	Excel Gym (5)	Gym Saguenay (2)				7
REPOS/BY	Mégagym (4)	Gymnaska-Vol (2)	Drummond Gym (1)			7
POUTRE	Gym-Plus (2)	Gymnacentre (2)	Zénith (1)	Gymnika (2)		7
SOL	Qc Perfo (6)	Viagym (1)				7
						35

QC PERFO - SAUT B		QC PERFO - SOL B	
Florence	Paquet	Lidia	Delisle
Frédérique	Roberge	Mila	Demers
Florence	Simard	Ashley	Dubois
Angie	Vigouroux Géret	Florence	Girouard
		Maélie	Paquet
		Alexane	Simard

1e COUPE QUÉBEC GAF D2 (N intro à N7)

Excel Gym - 18 au 20 décembre 2026

Version 1

SAMEDI - 19 DÉCEMBRE 2026						
GAF - SESSION 6						
PLATEAU A	**PLATEAU B**	**ARRIVÉE**	**ÉCHAU GÉNÉRAL**	**COMPÉ - CAPITAL CUP**	**REMISE**	
N6 13-14 A (24)	**N6 15+ A (21)**	15:25	15:40 - 15:55	16:00 - 18:00	**18:15**	
			15 min	28 min / rotation		
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau A						
SAUT	Gymnika (3)	Arabesque (1)	Gym Saguenay (2)			6
BARRES	Gym-Plus (4)	Barany (2)				6
POUTRE	Gymnika (5)	Excel Gym (1)				6
SOL	Drummond Gym (6)					6
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau B						24
SAUT	Gymnika (4)	Arabesque (1)				5
BARRES	Gym-Plus (6)					6
POUTRE	Excel Gym (1)	Acti-Gym (3)	Baie-Comeau (1)			5
SOL	Qc Perfo (4)	Gym AST (1)				5
						21

GYMNIKA - SAUT A		**GYMNIKA - POUTRE A**	
Florie M.	Bélisle	Alycia	Brisebois
Maddie	Latendresse	Alexandra	Carrier
Laurie	Masson	Clara	Nault
		Abigaelle	Pion
		Mikaella	Vasquez

PAUSE DES OFFICIELS - 18H00 À 18H50

SAMEDI - 19 DÉCEMBRE 2026						
GAF - SESSION 7						
PLATEAU A	**PLATEAU B**	**ARRIVÉE**	**ÉCHAU GÉNÉRAL**	**COMPÉ - CAPITAL CUP**	**REMISE**	
N6 13-14 B (24)	**N6 15+ B (24)**	18:15	18:30 - 18:45	18:50 - 20:50	**21:05**	
			15 min	33 min / rotation		
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau A						
SAUT	Qc Perfo (5)	Bois-Francs (1)				6
BARRES	Gymnaska-Vol (5)	Québecgym (1)				6
POUTRE	Gymnacentre (4)	Viagym (2)				6
SOL	Mégagym (4)	Zénith (2)				6
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau B						24
SAUT	Drummond Gym (3)	Bois-Francs (3)				6
BARRES	Gymnaska-Vol (6)					6
POUTRE	Gymnacentre (4)	Hopla (2)				6
SOL	Mégagym (5)	Zénith (1)				6
						24

1e COUPE QUÉBEC GAF D2 (N intro à N7)

Excel Gym - 18 au 20 décembre 2026

Version 1

DIMANCHE - 20 DÉCEMBRE 2026

GAF - SESSION 8

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉ - CAPITAL CUP	REMISE	
N Intro 14+ A (30)	**N Intro 13 ans (29)**	7:25	7:40 - 7:55	8:00 - 10:20	**10:35**	
			15 min	34 min / rotation		
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau A						
SAUT	Bois-Francs (3)	Zénith (3)				8
BARRES	Mégagym (7)					7
POUTRE	Gymnacentre (4)	Gym AST (1)	Gymnaska-Vol (2)			7
SOL	Arabesque (2)	Gymnika (4)	Acti-Gym (2)			8
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau B						30
SAUT	Bois-Francs (3)	Zénith (3)	Royal Gym (1)			7
BARRES	Mégagym (2)	Gym-Plus (4)	Hopla (1)			7
POUTRE	Gymnacentre (2)	Gym AST (1)	Gymnaska-Vol (2)	Drummond Gym (2)		7
SOL	Excel Gym (1)	Arabesque (3)	Gymnika (1)	Acti-Gym (1)	Gym Saguenay (2)	8
						29

MÉGAGYM - BARRES A		**GYMNIKA - SOL A**		**BOIS-FRANCS - SAUT A**	
Elizabeth	Carter	Anaë	Beausoleil	Laurie	Marcoux
Béatrice	Dufour	Maélie	Charbonneau	Arifa	Patronnier de G.
Ariella	Oliveira Le Régent	Raphaëlle	Kelly	Oceane	Sevigny
Emilie	Bouchard	Elizabeth	Thibeault	**ZÉNITH - SAUT A**	
Florence	Boucher	**ACTI-GYM - SOL A**		Léonie	Bigras
Maxime	Desmarais	Mégane	Bernatchez	Emma	Benoît
Alexa	Gutierrez -Pierdant	Laurence	Demers	Alice	Cardinal

1e COUPE QUÉBEC GAF D2 (N intro à N7)

Excel Gym - 18 au 20 décembre 2026

Version 1

DIMANCHE - 20 DÉCEMBRE 2026						
GAF - SESSION 9						
PLATEAU A	**PLATEAU B**	**ARRIVÉE**	**ÉCHAU GÉNÉRAL**	**COMPÉ - CAPITAL CUP**	**REMISE**	
N Intro 14+ B (28)	**N Intro 10 ans A (19)**	10:10	10:25 - 10:40	10:45 - 12:50	**13:05**	
	N Intro 9 ans (8)		15 min	30 min / rotation		
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau A						
SAUT	Drummond Gym (4)	Acti-Gym (3)				7
BARRES	Gymnika (5)	Excel Gym (2)				7
POUTRE	Mégagym (3)	Bois-Francs (4)				7
SOL	Gym Saguenay (4)	Royal Gym (3)				7
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau B						28
SAUT	Gym-Plus (1)	Gym-Plus (1)	Qc Perfo (4)	Qc Perfo (1)		7
BARRES	Viagym (4)	Excel Gym (1)	Gymnaska-Vol (1)			6
POUTRE	Mégagym (3)	Mégagym (3)	Gym AST (1)			7
SOL	Gym Saguenay (4)	Zénith (1)	Hopla (2)			7
						27

MÉGAGYM - POUTRE A		**BOIS-FRANCS - POUTRE A**		**GYMNIKA - BARRES A**	
Gracella	Ngaliako Yamadeu	Mara	Girouard	Maëly	Guay
Amanda	Reynaldo	Olivia	Nault	Maïka	Jean-Louis
Mélina	Tanguay	Laurianne	Nault rouleau	NellyRose	Mongrain
ROYAL GYM - SOL A		Océane	Garceau	Mégane	Tessier
Rose	Leblanc	**DRUMMOND GYM - SAUT A**		Marguerite	Turcotte
Marion	Michel	Lauranne	Breton	**ACTI-GYM - SAUT A**	
Otilia	Portilo-Laflamme	Oléane	Caire	Éloïse	Falardeau
MÉGAGYM - POUTRE B		Livia	Charlebois	Sarah-Maude	Gariépy
Alexann	Déry	Charlie	Côté	Lyvia	St-Hilaire
Adèle	Gendron				
Emma	Nadon				

PAUSE DES OFFICIELS - 12H50 À 13H40

1e COUPE QUÉBEC GAF D2 (N intro à N7)

Excel Gym - 18 au 20 décembre 2026

Version 1

DIMANCHE - 20 DÉCEMBRE 2026						
GAF - SESSION 10						
PLATEAU A	**PLATEAU B**	**ARRIVÉE**	**ÉCHAU GÉNÉRAL**	**COMPÉ - CAPITAL CUP**	**REMISE**	
N Intro 14+ C (27)	**N Intro 10 ans B (20)**	13:05	13:20 - 13:35	13:40 - 15:45	**16:00**	
	N6 9-10 (6)		15 min	30 min / rotation		
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau A						
SAUT	Gym-Plus (6)					6
BARRES	Drummond Gym (5)	Royal Gym (2)				7
POUTRE	Bois-Francs (3)	Hopla (4)				7
SOL	Barany (2)	Zénith (5)				7
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau B						27
SAUT	Excel Gym (5)	Excel Gym (1)				6
BARRES	Mégagym (5)	Gymnika (1)				6
POUTRE	Bois-Francs (4)	Bois-Francs (1)	Qc Perfo (2)			7
SOL	Zénith (2)	Zénith (1)	Gym AST (3)	Gym AST (1)		7
						26

BOIS-FRANCS - POUTRE A	
Leonie	Carignan
Dafney	Désilets
Elody	Diotte

ZÉNITH - SOL A	
Lorie	Coallier
Lauriane	Lajoie
Anne	Marcotte
Maëlle	Paquet
Rose	Vanasse

DRUMMOND GYM - BARRES A	
Abigael	Gagné-Proulx
Élianne	Lavigne
Flavie	Lemaire
Léonie	Lemaire
Victoria	Nolet

ROYAL GYM - SAUT A	
Juliette	Boivin
Victoria	Brizzi

MÉGAGYM - BARRES B	
Florence	Béliveau
Émilie	Gibeau
Maélie	Oakes
Fidjie	Prud'homme
Julianna	Talbot