

Secteur Compétitif

Camp de Jour et Entraînements Estivaux – Été 2018

L'entraînement durant l'été est une période très importante dans le développement gymnique de votre enfant. Durant cette période, votre enfant peut bénéficier d'heures d'entraînement supplémentaires qui lui permettront des gains considérables dans sa préparation pour la saison 2018-2019.

Cet été, tout comme l'année dernière, les entraînements estivaux et camps de jours sont offerts en journée seulement, et ce, que dans les palestres de Ste-Foy (Complexe Sportif de Rochebelle) et Charlesbourg (Arpidrome). Ces deux sites sont ouverts à tous, malgré le fait qu'il ne s'agisse pas de votre site attitré pendant l'année.

La palestre de Charlesbourg offrira des entraînements pour les secteurs suivants :

- Gymnastique Artistique Féminine (GAF)
- Gymnastique Artistique Masculine (GAM)
- Gymnastique Acrobatique (SGR)

La palestre de Ste-Foy offrira des entraînements pour les secteurs suivants :

- Gymnastique Artistique Féminine (GAF)
- Sports de Trampoline (STR) : Information à venir

Nombre d'heures et de semaines suggérées

Un nombre d'heures d'entraînement par semaine est attitrée pour chacune des catégories gymniques ainsi qu'un nombre de semaines suggéré afin de permettre à votre enfant de conserver et même améliorer ses qualités physiques, motrices et gymniques.

Disciplines	Catégories	Nombre de semaines suggérées	Nombre d'heures d'entraînement par semaine	Heure des entraînements
Gymnastique Artistique Féminine	Pré-Défi	2	10 h	8h30 à 11h00
	Défi Régional 1 et 2 (2013 et moins)	4	12 h	8h30 à 11h30
	Défi Provincial 3 à 6	6	16 h	8h30 à 12h30
	Pré-Compétitif (Pré-CR)	4	12 h	8h30 à 11h30
	Circuit Régional (CR3)	4	12 h	8h30 à 11h30
	Provincial (P4-P5-P6-P7-P8)	6	16 h	8h30 à 12h30
	JO9 et JO10	6	16h	8h30 à 12h30
Gymnastique Artistique Masculine	Pré-Défi	2	10 h	8h30 à 11h00
	Défi	4	10 h	8h30 à 11h00
	Pré-Compétitif (Pré-CR)	4	12 h	8h30 à 11h30
	Circuit Régional (CR)	4	12 h	8h30 à 11h30
	Provincial	6	16 h	12h00 à 16h00
Gymnastique Acrobatique	Pré-Compétitif	3	12h	8h30 à 11h30
	Compétitif	5	12h	8h30 à 11h30
Trampoline	Tous	<i>Information à venir</i>		

Tarifs

Le tarif des entraînements estivaux est fixé en fonction du nombre d'heures d'entraînement par semaine (voir le tableau ci-dessous).

Nombre d'heures d'entraînement par semaine	Tarif par semaine
10 (2,5 h/jour)	82,00 \$
12 (3 h/jour)	90,00 \$
16 (4 h/jour)	107,00 \$

Le tarif du camp de jour d'été est fixé en fonction du nombre de jours de participation (voir le tableau ci-dessous). Le camp de jour, avec et sans sortie, inclut les entraînements estivaux pour la semaine correspondante.

Activité	Coût par semaine
Camp de jour AVEC Sortie (lundi au vendredi)	191,00 \$
Camp de jour SANS sortie (lundi au jeudi)	160,00 \$

Semaines Disponibles

Selon le site d'entraînement, vous aurez la chance d'inscrire votre enfant de 1 à 9 semaines, aux entraînements estivaux et/ou au camp de jour (entraînements estivaux inclus). Les semaines suivantes seront disponibles :

Semaine	Charlesbourg									Ste-Foy		
	Entraînements Estivaux (lundi au jeudi)			Camp de jour avec sortie (lundi au vendredi)			Camp de jour sans sortie (lundi au jeudi)			Entraînements Estivaux (lundi au jeudi)	Camp de jour avec sortie (lundi au vendredi)	Camp de jour sans sortie (lundi au jeudi)
	GAF	GAM	Acro	GAF	GAM	Acro	GAF	GAM	Acro	GAF	GAF	GAF
# 1 : 25 au 29 juin	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
# 2 : 2 au 6 juillet	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
# 3 : 9 au 13 juil.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
# 4 : 16 au 20 juil.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
# 5 : 23 au 27 juil.	X	X	Ø	X	X	Ø	X	X	Ø	X	X	X
# 6 : 30 j au 3 août	X	X	Ø	X	X	Ø	X	X	Ø	X	X	X
# 7 : 6 au 10 août	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
# 8 : 13 au 17 août	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
# 9 : 20 au 24 août	X	X	Ø	X	X	Ø	Ø	Ø	Ø	X	X	Ø

Légende :

X = Disponible

Ø = Non-disponible

Entraînements Estivaux = Gymnastique seulement (disponible pour le compétitif seulement)

Camp de jour avec sortie = Gymnastique, animation et activité spéciale de la semaine

Camp de jour sans sortie = Gymnastique et animation seulement

Des semaines 1 à 8, les entraînements estivaux ont lieu du lundi au jeudi.

Tandis que pour la semaine 9, les entraînements estivaux auront lieu le **lundi, mardi, jeudi et vendredi**.

Lors de la semaine 9, aucun entraînement estival n'aura lieu le mercredi 22 août 2018.

Lors de la semaine 9, la sortie aura lieu le mercredi 22 août 2018.

Inscriptions

Afin de ne pas manquer votre chance, voici les périodes d'inscriptions.

	Entraînements Estivaux	Camp de jour
En ligne www.gymquebecperformance.com	Dès maintenant, jusqu'au 17 juin 2018	En cours, jusqu'au 17 juin 2018
En personne * 750 rue de la Sorbonne, G1H 1H1		
Par téléphone * 581-981-1496 p.101 (pour le secteur compétitif seulement)		

* Selon les heures d'ouverture du bureau administratif.

* Lors des inscriptions en personne et par téléphone, il est possible de payer en plusieurs versements en fonction de chacune des semaines choisies.

Informations supplémentaires

Gymnastique Acrobatique

Les entraînements estivaux auront lieu, en avant-midi dès 8h30, lors des semaines 1, 2, 3, 4, 7 et 8. Aucun n'entraînement estival n'a lieu pour cette discipline lors des semaines 5, 6 et 9.

Gymnastique Artistique Masculine

Les entraînements pour les garçons lors de la période estivale auront lieu en avant-midi dès 8h30 pour les catégories pré-défi, défi, pré-CR et CR.

Les entraînements pour les catégories Provinciales auront lieu en après-midi de 12h00 à 16h00. Il sera possible d'inscrire votre enfant au camp de jour afin de lui permettre de faire des activités en avant-midi, avant les entraînements de l'après-midi.

Gymnastique Artistique Féminine

Les entraînements pour cette discipline auront lieu en avant-midi dès 8h30. Aucun entraînement n'aura lieu en après-midi, à l'exception du Sport-Étude et la Concentration Sportive.

Sport de Trampoline

Les informations sont à venir pour ce secteur.

Sport-Étude et Concentration-Sportive

Nous offrirons un camp de jour pour les enfants du sport-étude et de la concentration-sportive. Les enfants auront droit aux services de garde du matin et du soir, et aux activités thématiques en avant-midi. Ce camp de jour est offert tous les avant-midis du lundi au jeudi et le vendredi matin (service de garde seulement). Aucun service de garde et d'activité n'est prévu pour le vendredi après-midi. Le coût pour une semaine de camp de jour est de 46,00\$ et les modalités d'inscription sont les mêmes que les entraînements estivaux et le camp de jour. Vous trouverez cette activité via la plate-forme d'inscription Amilia, sous le programme "Camp de jour et Entraînements Estivaux – Été 2018", sous le nom "Camp Animation" pour chacune des semaines.

Tous

- Frais de non-résidents : Des frais supplémentaires de 25\$ par semaine sont exigés aux non-résidents de la Ville de Québec.
- Autre : Si vous souhaitez recevoir des informations supplémentaires, n'hésitez pas à contacter le Club par téléphone (581-981-1496 p.101) ou bien par courriel (info@gymquebecperformance.com).