

**Document**

# informatif

Saison 2024-25

*\* inscriptions en ligne dès le 1er mai*



**PHYSIK**  
ÉLITE

# Table des matières

- 3 ✦ Qui sommes-nous
- 4 ✦ Programmation
- 6 ✦ Tryouts
- 7 ✦ Engagements
- 8 ✦ Tarifs
- 9 ✦ Modalités de paiements
- 10 ✦ Calendrier annuel



# Qui sommes-nous?



PhysiK se veut respectueux de son fondement basé sur le plaisir, la confiance et l'épanouissement ainsi que l'unicité des athlètes par l'entremise d'un apprentissage **personnalisé et sécuritaire** dans une ambiance **dynamique et chaleureuse**.

L'expérience vécue au centre PhysiK est exceptionnelle. Des passionnées de gym et de cheer, des valeurs en lien avec celles de notre famille et des professionnelles à l'écoute. Je recommande fortement.

**Julie Normand**



Ont à coeur le développement du plein potentiel de l'enfant tout en respectant une philosophie axée sur le plaisir dans le sport et la confiance en soi. Les coach sont gentilles, inspirantes et excellentes. Elles sont des stars!

**Jean-François Raymond**



Belle équipe dynamique! Un gym pour le cheerleading et la gymnastique. Les coachs sont joviales et l'ambiance est super. Il y a une aire d'attente pour les parents où l'on peut voir les enfants performer.

**Melissa Boudreault**



 Réalise ce qui semble impossible!

# Programmations

---

## Récréatif

Notre programme récréatif permet aux athlètes de s'initier au cheerleading. Elles apprennent les bases, les vestiges de l'esprit et du travail d'équipe tout en ayant un maximum de plaisir.

---

## Régional

Il s'adresse à toutes les athlètes qui désirent s'initier aux compétitions. Ce programme permet aux athlètes de consolider leurs apprentissages de base, tout en ayant un expérience supplémentaire de compéition.

---

## Provincial

Il permet aux athlètes d'entrer réellement dans le monde compétitif en faisant plusieurs compétitions sur le territoire du Québec. Les athlètes perfectionneront leurs techniques selon leur niveau, et ce, en ayant des cours de tumbling inclus dans leur saison en plus des pratiques d'équipe régulières.

---

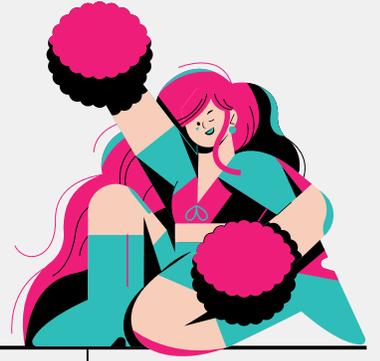
## National

Il permet aux athlètes de pousser leur niveau de performance au maximum. Comme dans le programme provincial, les athlètes auront des cours de tumbling inclus tout au long de leur saison. Les athlètes participeront à plusieurs compétitions à l'échelle nationale. Il est attendu des athlètes et des parents qu'ils aient un niveau d'implication et d'engagement plus élevé que la moyenne.

---



# Infos.



	Récréatif	Régional	Provincial	National
<b>Niveau d'engagement</b>	Faible	Moyen	Élevé	Très élevé
<b>Inscription</b>	Session	Annuel	Annuel	Annuel
<b>Tryouts</b>	Non	Oui	Oui	Oui
<b>Heures de pratiques hebdomadaires</b>	1.5	3	4	5
<b>Tumbling obligatoire</b>	Non	Oui	Oui	Oui
<b>Nombre de compétitions</b>	0	3	5	7



# Tryouts

Prix  
**20\$**  
txs inc.

## Quand

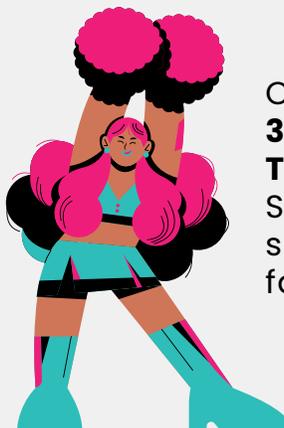
**9 juin 2024**

8 ans et moins - 14h à 15h30

9 à 12 ans - 15h45 à 17h15

13 à 16 ans - 17h30 à 19h

17 ans et plus - 19h à 20h



OBTENEZ UN **RABAIS DE 300\$** SUR LA SAISON + **TRYOUTS GRATUITS**  
Si l'inscription annuelle saisons 2024-25 est faite avant les tryouts.

## Comment

- 1 ✨ Dès le **1er mai**, inscris l'athlète dans la plage horaire pour son groupe d'âge. Le lien sera affiché sur notre site Web dans l'onglet 'cheerleading'.
- 2 ✨ Se présenter à la **date et à l'heure du bon groupe d'âge**. L'athlète aura besoin d'avoir :
  - Cheveux attachés
  - Aucun bijoux
  - Short et T-shirt/Top ou camisole
  - Souliers de cheer ou souliers de course
  - Bouteille d'eau
- 3 ✨ Le **12 juin 2024** - voir calendrier annuel, nous inviterons les athlètes à venir au gym afin de leur **dévoiler dans quelle équipe elles feront parties** pour la saison 2024-25.
- 4 ✨ La prochaine étape sera de se présenter à la **première pratique hebdomadaire**, qui aura lieu dans la **semaine du 2 juillet**.

# Engagement

Le cheerleading est un sport d'équipe dans lequel le rôle de chaque athlète est d'une très grande importance. Pour que l'équipe progresse de manière adéquate et régulière, il est **primordial que chaque athlète soit présente à chacune de ses pratiques.**

Lorsque vous inscrivez votre athlète dans une de nos équipes de compétition, vous vous engagez à ce qu'elle soit présente à chacune de ses pratiques, et ce, jusqu'à la fin de la saison. Même si l'athlète ne peut pas participer activement à son entraînement, en raison de blessure ou autre, elle devra assister à sa pratique passivement. Afin de s'assurer que toutes les athlètes respectent leur engagement, un formulaire en ligne sera à remplir. Celui-ci sera à remettre dès l'inscription de l'athlète.

## 3 choses à retenir

- 1 ✨ Chaque athlète aura droit à un maximum de deux absences lors de la saison régulière. Sans quoi, l'athlète sera moins impliqué dans la chorégraphie. En cas d'absence, l'athlète devra reprendre le temps de pratique manqué en cours privés. De plus, l'absence devra être avisée aux entraîneurs avant le commencement de celle-ci.
- 2 ✨ En cas de blessure, l'athlète sera tout de même dans l'obligation d'assister aux pratiques passivement.
- 3 ✨ Afin d'assurer une préparation physique et mentale adéquate pour les compétitions, chaque athlète devra être en mesure de participer à son plein potentiel aux trois pratiques précédant la compétition. Si l'athlète n'est pas en mesure de pratiquer adéquatement, elle ne pourra pas participer à la compétition.

# Tarifs

	Récréatif	Régional	Provincial	National
<b>Frais d'entraînement</b>	Voir notre site Web	1783.50\$ + taxes	2055.50\$ + taxes	2259.50\$ + taxes
<b>Frais de compétition</b> Prix approx. à confirmer lorsque nous aurons les prix des organisateurs de compétitions. Payable avant que nous fassions les inscriptions.	N/A	225\$ + taxes	397\$ + taxes	655\$ + taxes Prévoir environ 800\$ de dépenses supplémentaires pour les nationaux
<b>* Frais supplémentaires</b> Boucle de compé Uniforme de compé Uniforme de pratique Chandail de pratique Chandail de cheerleading mom/dad	35\$ T-shirt seulement	471\$ + taxes	593\$ + taxes	641\$ + taxes

\* Les athlètes qui étaient présente à la dernière saison devront acheter l'uniforme et chandail de pratique seulement

OBTENEZ UN **RABAIS DE 300\$** SUR LA SAISON  
+ **TRYOUTS GRATUITS**  
Si l'inscription annuelle saisons 2024-25  
est faite avant les tryouts.

Applicable sur le paiement d'inscription!



# Modalités de paiements

		Paiement d'inscription	7 paiements automatiques
<p>OBTENEZ UN <b>RABAIS DE 300\$</b> SUR LA SAISON + <b>TRYOUTS GRATUITS</b> Si l'inscription annuelle saisons 2024-25 est faite avant les tryouts. <small>Applicable sur le paiement d'inscription!</small></p>		À l'inscription	2 juillet 5 août 5 septembre 5 octobre 5 novembre 5 février 5 mars
<b>Récréatif</b>	1.5h	Voir notre site Web	N/A
<b>Régional</b>	3h	643.29\$	7 paiements égaux de 201.04\$
<b>Provincial</b>	4h	643.29\$	7 paiements égaux de 245.72\$
<b>National</b>	5h	643.29\$	7 paiements égaux de 279.23\$

# Calendrier annuel



## Juin

**9** - Tryouts  
**12** - 18h à 20h : Reveal des équipes au gym et essayage des uniformes

## Juillet

**2** - Début de la saison + **Premier versement**

## Août

**5** - **Versement 2**  
**26** - Fin de la saison estivale  
**26 au 2 sept** - Congé

## Sept.

**3** - Début de la saison régulière  
18h à 19h : Rencontre annuelle de début de saison + Vente d'uniformes usagés  
**5** - **Versement 3**  
**28** - Sortie pour la cueillette de pommes

## Oct.

**5** - **Versement 4**  
**Semaine du 28** - Pratiques thématiques Halloween

## Nov.

**5** - **Versement 5**  
**24** - Weather alert (Showcase)

## Dec.

**14** - Montréal Mayhem  
**22** - Brunch de Noël en pyjama  
**23** - Début des congé des Fêtes

## Jan.

**5** - Retour aux pratiques

## Fév.

**1** - Big East Blast  
**2** - Big East Showdown  
**Semaine du 10** - Pratiques thématique Saint-Valentin  
**5** - **Versement 6**  
**15-16** - QC Championship

## Mars

**3-7** - Congé de la semaine de relâche  
**5** - **Versement 7**  
Semaine du 17 - Pratique thématique Saint-Patrick  
**21-23** - Kicks Celebration

## Avril

**4-6** - Nationals  
**12-13** - Cheercup  
**19** - Sortie à la cabane à sucre

## Mai

**18** - Fin de la saison régulière  
**31** - Banquet annuel

