

**Document**

# informatif

**Gymnastique niveau compétitif**

**Saison 2024-25**

**PHYSIK**  
ÉLITE

# Table

## Des matières

- 3 ✦ Qui sommes-nous?
- 4 ✦ Tryouts (Évaluation Élite)
- 5 ✦ Engagement
- 6 ✦ Nos programmations
- 8 ✦ Tarifs & Inclusions
- 9 ✦ Modalités de paiements
- 10 ✦ Calendrier annuel

# Physi-K

## Qui sommes-nous?

Physi-K 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.

FAIS RESSORTIR TOUTE CETTE PUISSANCE & CE DÉSIR DE PERFORMANCE QUE TU AS À L'INTÉRIEUR DE TOI & BRILLE AVEC PHYSI-K!



### Ce que nos clients disent de nous!

**K** KlaraB B  
4 avis

★★★★★ il y a 2 ans

Des coachs incroyables, généreuses, et avec beaucoup d'amour ! Mon enfant compte les jours pour pouvoir y retourner après chaque classe, et je vois une grande différence au niveau de ses capacités et de son estime de soi. Leur espace est propre, ils ont beaucoup de stations différentes, beaucoup d'outils pour développer la balance, la flexibilité, etc. L'équipe travaille et s'adapte avec les besoins de chaque enfant et écoute ceux des parents. Ce gym a été un bel cadeau pour nous, et je n'ai que de bonnes choses à dire. Merci à toute l'équipe.

👍 J'aime

**J** Julie Normand  
2 avis

★★★★★ il y a 6 mois

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

👍 J'aime

**J** Jean-Francois Raymond  
1 avis

★★★★★ il y a 6 mois

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 !!!

👍 1

**MB** Melissa Boudreault  
Local Guide · 156 avis · 253 photos

★★★★★ il y a 9 mois

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.

👍 J'aime

# TRYOUTS

## Évaluation pour faire parti de l'Élite

Le niveau élite s'adresse à celles qui désirent vivre l'expérience grandiose de compétition, qui désirent vivre l'importance de la persévérance et qui veulent réaliser de grand dépassement de soi!

Pour rejoindre notre secteur compétitif Élite, il faudra que chaque athlète passe une évaluation (tryout) afin de confirmer si elle est de niveau à intégrer le programme de compétition.

Notre objectif en faisant passer une évaluation n'est pas uniquement de catégoriser une élève mais bien de s'assurer que son parcours est rendu à ce niveau pour éviter toute démotivation, ou grande difficulté par la suite.

### Quand

**1er juin 2024**

17h30 à 19h

### où

**Centre Physi-K**

1167 Desserte N.  
autoroute 440 O. à  
Laval

### Comment

1 ✦ Dès maintenant, inscris l'athlète à nos tryouts par notre site web et notre plateforme Qidigo ÉLITE

2 ✦ Se présenter à la **date et à l'heure prévue prête à pratiquer!**

- Cheveux bien attachés
- Aucun bijoux
- Maillot de gymnastique
- Nu pieds
- Bouteille d'eau
- Avec son plus beau sourire & sa confiance en elle!

3 ✦ Dans la semaine du 12 juin - vous recevrez un courriel mentionnant si votre gymnaste a été retenu et dans qu'elle équipe elle fera partie!

4 ✦ La prochaine étape sera de se présenter à la **première pratique de la saison aire**, qui aura lieu dans la **semaine du 2 septembre..**

# Engagement

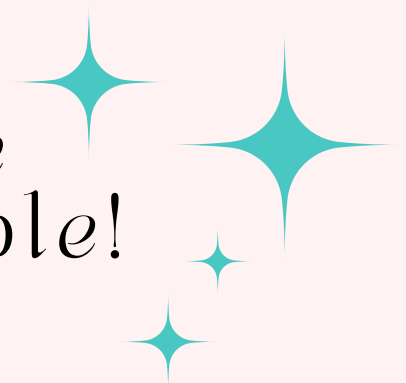
En joignant Élite, il faut être conscient qu'il y a un certain niveau d'engagement à respecter dont:

- La présence annuelle accrue des gymnastes pour assurer l'atteinte de leurs objectifs personnels.
- Investissement en temps puisque les compétitions se déroulent durant les fin de semaines, à l'extérieur de Physi-K
- Si l'athlète ne peut pas participer activement à son entraînement en raison d'une blessure par exemple, elle devra assister à sa pratique passivement pour assurer sa bonne continuité.
- Afin d'assurer une préparation physique et mentale adéquate, l'athlète devra obligatoirement participer aux 4 pratiques précédant une compétition.

Le fait de respecter ces engagements permettra aux gymnastes d'évoluer sainement et de bâtir une confiance en elles qui sera inébranlable!



*Réalise ce qui te  
semble impossible!*



# Nos programmations

## **RÉCRÉATIF – bout d’choux & gym féminine**

Bout d’choux & gym féminine permet aux enfants de s’initier à la gymnastique. C’est adressé aux filles de 4-5 (bout d’choux) & 6-14ans (gym fém) de niveau débutant et vise à leur apprendre les mouvements populaires de la gymnastique. Elle découvriront tous les appareils et auront du plaisir c’est garanti!

## **RÉCRÉATIF – gym plus**

Ce programme permet aux enfants de faire davantage de gymnastique. Une compétition à l’interne (Championnat Physi-K) est organisé à chaque session pour permettre aux gymnastes de vivre l’expérience compétitive chez nous!

## **RÉCRÉATIF – gym avancé**

Ce programme est sur sélection seulement. Celui-ci est pour les accros de la gym! Les gymnastes pourront évoluer davantage à travers les niveaux intermédiaire et avancé en plus de participer à nos compétitions internes!

## **COMPÉTITIF (ÉLITE – Régional)**

Depuis avril 2024, nous avons désormais un secteur compétitif nommé Physi-K Élite qui est affilié à la Fédération de Gymnastique du Québec.

Ceci permet à nos élèves de poursuivre leur évolution chez nous et de faire parti du réseau Fédéré donc, de participer des compétitions à l’extérieur de Physi-K!

Nous avons pris la décision de débiter notre secteur compétitif par le niveau régional exclusivement pour la saison 2024-2025.

# Nos programmations

Joindre Élite, c'est vouloir atteindre de plus haut sommets dans son sport préféré! Nos enseignements soutiennent toujours nos valeurs fondamentales telles que le plaisir, l'épanouissement, le développement de la confiance en soi et l'unicité mais!...

- Les entraînements sont plus intenses
- Les cours sont davantage axés sur la performance de l'élève dans son unicité
- Les habiletés sont développés de façon plus pointilleuses



	Bout d'choux & gym fém	Gym plus	Gym avancé	Élite Compétitif Régional
Niveau d'engagement	FAIBLE	FAIBLE	MOYEN	ÉLEVÉ
Inscription	SESSION	SESSION	SESSION	ANNUELLE
Tryouts (Sélection)	NON	NON	OUI	OUI
Heures de pratiques hebdomadaires	1h (bout d'choux) 1,5h (gym fém)	2h	4h	6h
Nombre de compétitions	0	1 (à l'interne)	1 (à l'interne)	3

# Tarifs

## \*INCLUSIONS POUR ÉLITE EXCLUSIVEMENT!\*

- Accès gratuit à tous les gym libres
- Accès gratuit à 3 masterclass
- Affiliation & frais administratifs
- Frais de chorégraphie
- Entrée de l'athlète pour notre Gala annuel

Saison 24-25

38 semaines

3 septembre 2024

au

15 juin 2025



	<b>Bout d'choux &amp; Gym fém</b> (1 & 1,5h/sem)	<b>Gym plus</b> (2h/sem)	<b>Gym avancé</b> (4h/sem)	<b>Compétitif ÉLITE Régional</b> (6h/sem)
Frais d'entraînement	<u>Voir le site internet</u>	<u>Voir le site internet</u>	<u>Voir le site internet</u>	3648\$+tx
Frais de compétitions *Élite prix <b>approximatif</b> : à confirmer lorsque nous aurons les prix des organisateurs de compés.	N/A	Inclus dans le prix de la session	Inclus dans le prix de la session	≈ 225\$
Frais d'uniformes  Maillot de compétition Survêtement de compétition 1 Chandail gym mom ou dad	Maillot (obligatoire)	Maillot de Physi-K (obligatoire)	Maillot de Physi-K (obligatoire)	440\$+txs



# Modalités de paiements

<p>*Frais de compétition: Payable avant l'inscription à la compétition</p> <p>*Frais d'uniformes, payable à la commande</p>		Paiement d'inscription	8 Paiements automatiques pour les frais d'entraînement
		À l'inscription	5août   5sept   5oct   5nov   5fév   5mars   5avril   5mai
Récréatif Gym Plus Gym avancé	1,5h 2h 4h	Voir notre site internet physik.ca	N/A
Régional	6h	405,33\$ +txs	405,33\$+txs
Provincial	10+	À venir en 2025-2026	

# Calendrier Annuel

## \*ÉLITE\*

- Saison du 3 septembre au 15 juin
- Session d'été sur inscription
  
- Jours d'entraînement à confirmer en août  
(2,5h une soirée de semaine + 3,5h samedi ou dimanche matin)

### Juin

**1** - Tryouts élite  
**Sem du 12** - Courriel pour dévoilement des résultats

### Juillet

entraînements d'été

### Août

**5** - **Versement 1**  
**26** - Fin de la session estivale  
**26 au 2 sept** - Congé

### sept.

**2** - Début de la saison régulière  
**5** - **Versement 2**  
**28** - Sortie pour la cueillette de pommes

### Oct.

**5** - **Versement 3**  
**Semaine du 28** - Pratiques thématiques Halloween

### Nov.

**5** - **Versement 4**

### Dec.

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

### Jan.

**5** - Retour aux pratiques  
**Date à confirmer** - Compétition

### Fév.

**Date à confirmer** - Compétition  
**Semaine du 10** - Pratiques thématique Saint-Valentin  
**5** - **Versement 5**

### Mars

**Date à confirmer** - Compétition  
**3-7** - Congé de la semaine de relâche  
**5** - **Versement 6**  
Semaine du 17 - Pratique thématique Saint-Patrick

### Avril

**19** - Sortie à la cabane à sucre

### Mai

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

### Juin

**15** - Fin des pratiques  
**21 ou 22 juin**: Spectacle (à confirmer)