



PHYSIK
ÉLITE

Document

informatif

Cheerleading Élite
Saison 2025-2026

INSCRIPTION EN LIGNE DÈS LE 2 MAI

✉ info@physik.ca ✨  physik.ca

Qui somm⁺es-n⁺ous

Dans l'univers Physi-K, on croit fermement que **performer et s'amuser** doivent aller ensemble.

Chez nous, l'Élite, ce n'est pas juste de la performance : c'est repousser ses limites, bâtir une confiance inébranlable et vibrer à chaque défi. On **célèbre** chaque progrès. Pour nous, les difficultés petites ou grandes, sont un rebond vers quelque chose de plus grand.

On s'entraîne fort, on s'amuse encore plus fort et on vise haut, ensemble et dans le respect de l'unicité de chacune.

Physi-K Élite, c'est une aventure où tu deviens une athlète solide, confiante et fière sans jamais perdre le plaisir qui t'a fait commencer.

Viens créer ta propre histoire. Viens **briller à ta façon**.

L'expérience vécue au centre Physi-K 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!

Infos & 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 et ce, durant toute la saison.**

5 choses à retenir de notre niveau élite

- 1 ✨ L'engagement est essentiel pour ce sport d'équipe**
S'inscrire au niveau élite, c'est s'engager à 100 % envers ton équipe. Les pratiques, les compétitions et les événements sont obligatoires, car chaque présence compte pour la progression collective.
- 2 ✨ La persévérance fait partie du parcours**
Le chemin vers l'excellence demande du travail, de la discipline et de la résilience. Chaque défi est une occasion de grandir, et nous serons là pour t'accompagner à chaque étape.
- 3 ✨ L'esprit d'équipe est une priorité**
Le cheerleading, c'est bien plus que des performances individuelles : c'est construire une équipe forte, soudée et respectueuse. Ton attitude, ton respect des autres et ton énergie positive font toute la différence.
- 4 ✨ Le développement personnel compte autant que la performance**
Chez nous, tu ne grandiras pas seulement comme athlète, mais aussi comme personne. Confiance, leadership, gestion du stress, communication... tout cela fera partie intégrante de ton aventure.
- 5 ✨ Le plaisir reste au cœur de tout ce qu'on fait**
Même dans l'élite, on n'oublie pas pourquoi on a commencé : parce qu'on aime ce sport! On célèbre chaque progrès, chaque victoire d'équipe et on t'apprend aussi à garder la tête haute après des difficultés.

Cliniques préparatoires aux Tryouts

Inscription
en ligne dès
le 2 mai

20\$
+ txs./clinique

Tu veux être prêt.e pour les auditions?!
Participe à nos cliniques préparatoires!

IMPORTANT

Si tu n'as **jamais fait de cheerleading** et que tu **veux faire nos tryouts**, il est **obligatoire** que tu participes aux cliniques suivantes au moins une fois à l'horaire de ton choix:

- Tumbling niveau 1
- Sauts
- Flexibilité et renforcement
- Stunt Niveau 1

Mercredi 21 mai

17h30 à 18h30

- Tumbling niveau 1
- Tumbling niveau 2 *Pré requis: *Renversements avant et arrière acquis*

18h45 à 19h45

- Sauts **Tous niveaux*
- Flexibilité et renforcement **Tous niveaux*

20h à 21h

- Stunt Niveau 3+ **Pré requis avoir fait du niveau 2*

Dimanche 25 mai

9h45 à 10h45 Renversements **Pré-requis: pont poussé/kick over*

11h à 12h Saut de mains et flics **Pré-requis: renversements avant & arrière maîtrisé*

12h30 à 13h30 Rondade et enchaînements **Pré-requis: roue maîtrisé*

13h45 à 14h45 Flexibilité pour voltige

15h à 16h

- Pop et basket **Pré-requis: Avoir déjà fait du niveau 1*
- Stunt niveau 2 **Pré-requis: Avoir déjà fait du niveau 1*

16h15 à 17h15

- Stunt Niveau 1
- Sauts **Tous niveaux*

Mercredi 28 mai

17h30 à 18h30: Voltige (Skills, flex, condi)

18h45 à 19h45:

- Stunt niveau 1
- Stunt Niveau 2 **Pré requis avoir fait du niveau 1*

20h à 21h Gym niveau 3 & 4 **Pré requis Rondade flic acquis*

Tryouts

Inscription
en ligne dès
le 2 mai

T'as le cœur qui bat au rythme
des comptes 5-6-7-8?!

20\$
+ txs.

Rejoins l'énergie Physi-K et viens briller à nos auditions en tentant ton talent dans le but de rejoindre l'une de nos équipes de **cheer élite pour la saison 2025-2026!**

Horaire

4 juin 2025

U12 (Naissance 2013 à 2018)

17h à 19h

U16 & U18 (Naissance 2007 à 2014)

19h15 à 21h15

Niveaux offerts saison 25-26

- ◆ Récréatif
- ◆ Niveau 1
- ◆ Niveau 2
- ◆ Niveau 4.2 (À confirmer selon les tryouts)

Comment participer aux tryouts

- 1 ✨ **PRÉ-REQUIS POUR PARTICIPER AUX TRYOUTS:**
 - Avoir déjà fait du cheerleading récréatif, scolaire ou civil.
 - Si tu n'as jamais fais de cheer, tu dois obligatoirement participer à certaines de nos cliniques pour avoir accès aux tryouts (voir page précédente)
- 2 ✨ **INSCRIPTION AUX TRYOUTS DÈS LE 2 MAI**
 - Inscription de l'athlète dans la plage horaire qui correspond à son année de naissance.
 - En ligne via notre site web, onglet "inscription ÉLITE"
- 3 ✨ **IMPORTANT!!!**

Avant les tryouts, tu devras apprendre une danse. Elle se trouvera sur notre chaîne Youtube [@physikinc](#)
- 4 ✨ **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.

Résultats suite aux Tryouts

Les tryouts et le reveal ne t'engagent à rien : ils te permettent simplement de **découvrir notre énergie unique** et de voir dans quelle **équipe tu pourrais briller** durant la prochaine saison!

Suite aux évaluations lors des tryouts, notre équipe de spécialiste classeront l'athlète dans une **catégorie qui lui permettra d'évoluer** à la hauteur de son potentiel & de s'épanouir tout en goûtant au plaisir de la performance!

Déroulement des REVEALS

- 1 ✨ Suite aux Tryouts, nous classerons les athlètes dans une catégorie qui lui permettra de s'épanouir à son maximum tout en ayant du plaisir à performer durant toute la saison.
- 2 ✨ Le **11 juin 2025 entre 17h et 20h30**, nous invitons les athlètes à venir au gym afin de leur **dévoiler dans quelle équipe elle ont été classé**.
- 3 ✨ Le **12 juin 2025**, les inscriptions en ligne débiteront pour la saison 2025-2026.
- 4 ✨ La dernière étape sera de se présenter à la **première pratique estivale pré-saison**, qui aura lieu dans la **semaine du 30 juin**. Les horaires vous seront communiqué par courriel.
- 5 ✨ Les pratiques de la saison régulière 2025-2026 débiteront le **3 septembre**. Les horaires vous seront communiqué par courriel.

Infos Entraînements

Inscription annuelle: Du 30 juin 2025 au 24 mai 2026

Entraînement estival pré-saison (pour toutes les équipes)

- 30 juin au 24 août
- 2h/sem (L'horaire vous sera communiqué au reveal)
- Pratiques non obligatoire mais fortement recommandées
- Inclus dans le prix de la saison

**Les athlètes ne participant pas durant l'été pourraient se voir reclasser lorsque la saison régulière débutera.*

Entraînement saison régulière

- 3 septembre 2025 au 24 mai 2026
- Tumbling inclus dans la saison
- L'horaire vous sera communiqué au reveal

Saison régulière 3 septembre 2025 au 24 mai 2026	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 4.2
Heures de pratiques hebdomadaires	4h/sem	5h/sem	6h/sem
Horaire (À confirmer durant l'été)	2x/sem Un soir de semaine + Dimanche	2x/sem Un soir de semaine + Dimanche	2x/sem Un soir de semaine + Dimanche

*Voir le calendrier à la dernière page du document
pour les congés et dates importantes

Infos Compétitions

*Prix approximatif en attente de la confirmation des organisateurs de compétition

INFOS SUR LA COMPÉ	Prix Approx	Participation du niveau 1	Participation des niveaux 2 et +	Date de paiement
Loud & Proud Fin Novembre Blainville	50\$+txs	Oui	Oui	1er septembre
Régionaux 14 déc. Saint-Roch-de-L'achigan	37\$ +txs	Oui	Non	1er septembre
Cheerfest 7-8 février Montréal	110\$+txs	Oui	Oui	1er Octobre
Québec Championship 21 et 22 Février <i>*Prévoir des frais d'hôtel</i> <i>*Attendre nos indications pour réserver</i>	85\$+txs	Oui	Oui	1er Octobre
Provinciaux 14-15 mars Trois-Rivières	69\$+txs	Si classé aux Régionaux	Non	1er Novembre <i>Remboursement après les Régionaux si pas classé</i>
Kick's célébration 21-22 mars Boisbriand	100\$+txs	Oui	Oui	1er Novembre
Nationaux 10 au 13 avril Mississauga <i>*Prévoir des frais d'hôtel</i> <i>*Attendre nos indications pour réserver</i>	170\$+txs	Non	Oui	1er Décembre
Canada Cup 18-19 Avril Longueuil	70\$+txs	Oui	Oui	1er Décembre

Tarifs & Modalités de paiements

	<p>Frais Annuel</p> <ul style="list-style-type: none"> Frais d'entraînement Tumbling inclus Gym libre gratuit durant la saison Gala athlète 	<p>Frais d'uniformes</p> <ul style="list-style-type: none"> Chandail athlète Uni d'entraînement Boucle de compé Uni de compé 	<p>Paiement d'inscription incluant frais d'uniformes + 8 versements automatiques 23 juillet, 23 août, 23 septembre, 23 octobre, 23 novembre, 23 Février, 23 mars, 6 avril</p>
<p>Niveau 1</p> <ul style="list-style-type: none"> 4h/sem 	2494,96\$+txs	556\$+txs	<p>Inscription: 957,42\$ (Un paiement&Frais d'uniformes) + 8 Versements de 318,73\$</p>
<p>Niveau 2</p> <ul style="list-style-type: none"> 5h/sem 	2945,96\$+txs	556\$+txs	<p>Inscription: 1015,03\$ (Un paiement&Frais d'uniformes) + 8 versements de 376,35\$</p>
<p>Niveau 4.2</p> <ul style="list-style-type: none"> 6h/sem 	3150,96\$ +txs	556\$ +txs	<p>Inscription: 1041,23\$ (Un paiement&Frais d'uniformes) + 8 versements de 402,54\$</p>

Calendrier Annuel

*Certaines activités spéciales et masterclass pourraient s'ajouter durant la saison!

<p>Mai 2025 2: Début des inscriptions Tryouts & Cliniques préparatoire & pratique avec Rain! 21-25-28: Cliniques préparatoire aux tryouts 25: Open cheer avec Rain</p>	<p>Juin 2025 4: Tryouts 11: Reveal 12 au 20: Période d'inscription pour la saison 2025-2026 30: Début pré-saison estivale</p>	<p>Juillet 2025 21 juillet au 3 août: Congé 23: Paiement automatique 1</p>
<p>Août 2025 23: Paiement automatique 2 25 août au 1er sept: Congé</p>	<p>Septembre 2025 TBD: Sortie élite 1: Paiement Compé 2: Rencontre de parents obligatoire de début de saison (17h30 à 18h30) 3: Début de la saison régulière 23: Paiement automatique 3</p>	<p>Octobre 2025 1: Paiement Compé 23: Paiement automatique 4 26: Pratique déguisé Halloween</p>
<p>Novembre 2025 TBD: Activité confection d'épingles 1: Paiement Compé ?: Compé Loud & Proud (Remplace notre show weather alert) 23: Paiement automatique 5</p>	<p>Décembre 2025 1: Paiement Compé 14: Régionaux (NI) 21 au 22: Sleep over au gym 22 déc au 4 janv: Congé des fêtes</p>	<p>Janvier 2026 5: Retour aux pratiques</p>
<p>Février 2026 7-8: Compé Cheerfest 15: Pratique thématique Saint-Valentin 21-22: Compé QC Championship 23: Paiement automatique 6</p>	<p>Mars 2026 1er au 6 mars: Congé semaine de relâche 8: Retour aux pratiques 14-15: Provinciaux (NI) 21-22: Compé Kick's Célébration 23: Paiement automatique 7 28: Sortie élite cabane à sucre</p>	<p>Avril 2026 3 au 6: Pâques (Cours maintenus) 6: Paiement automatique 8 10 au 13: Compé Nationaux (N2+) 18-19: Compé Canada Cup 26: Pratique Parenthèse</p>
<p>Mai 2026 TBD: Photos élite 24: Fin de la saison & Showcase Après la tempête 25 mai au 7 juin: Cliniques préparatoires aux tryouts</p>	<p>Juin 2026 6: Gala Annuel Dans la semaine du 8: Tryouts 17: Reveal 15 au 28: Congé 29: Début pré-saison estivale</p>	



Bonne saison
Bon succès
&

Ayez du plaisir!