



PHYSIK
ÉLITE

gym privé

Document

informatif

Gymnastique Élite
Saison 2025-2026

INSCRIPTION EN LIGNE DÈS LE 2 MAI

✉ info@physik.ca ✨ [physik.ca](https://www.physik.ca)

Qui sommes-nous

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 coachs 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 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. Notre niveau Élite est exigeant mais tout de même très plaisant!

5 choses à retenir de notre niveau élite

- 1 ✦ L'engagement est essentiel pour ce sport**
S'inscrire au niveau élite, c'est s'engager à 100 %. Les pratiques, les compétitions et les événements sont obligatoires, car chaque présence compte pour ta progression.
- 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 ✦ Chaque athlète a son chemin**
Tu n'as pas besoin d'être la meilleure mais tu dois avoir envie de progresser. Les entraînements sont exigeants et précis parce qu'on croit en ton potentiel et on t'accompagne pour que tu accomplisse de grandes réussites et que tu soies fière de toi.
- 4 ✦ L'esprit d'équipe est importante**
La gymnastique, c'est aussi plus que des performances individuelles : C'est construire des relations amicales, fortes et respectueuses. Ton attitude, ton respect des autres et ton énergie positive font la différence lors des pratiques et des compétitions.
- 5 ✦ 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.
- 6 ✦ 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.

Tryouts

Inscription
en ligne dès
le 2 mai

T'as du style à la poutre et de l'audace aux barres asymétriques?!

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 **gym élite pour la saison 2025-2026!**

20\$
+ txs.

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.

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 trop grande difficulté par la suite.

Horaire

4 juin 2025
17H30 À 19H30

*Année de naissance 2017
et moins*

Niveaux offerts saison 25-26

✦ Récréatif

Gym féminine uniquement

✦ R3 ✦ R4 ✦ R5

Comment participer aux tryouts

1 ✦ PRÉ-REQUIS POUR PARTICIPER AUX TRYOUTS:

- Avoir déjà fait de la gymnastique de niveau récréatif ou compétitif
- Si tu n'as jamais fais de gymnastique, nous te conseillons de débiter par le niveau récréatif.

2 ✦ INSCRIPTION AUX TRYOUTS DÈS LE 2 MAI

- Inscription en ligne via notre site web, onglet "inscription ÉLITE"

3 ✦ Se présenter à la date et à l'heure prévue.

L'athlète aura besoin d'avoir : Cheveux attachés, aucun bijoux, maillot de gymnastique, nu-pieds, bouteille d'eau. Cuissards permis.

4 ✦ RÉSULTATS (COMMUNIQUÉ PAR COURRIEL LE 11 JUIN)

Suite aux évaluations, notre équipe de spécialistes 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.

Infos Entraînements

**Inscription
en ligne du
12 au 20 juin**

Entraînement estival pré-saison

- 30 juin au 15 août (Congé du 21 juillet au 1er août)
- Choix de participer en formule camp de jour (toute la journée)

ou

Uniquement en matinée de 9h à 12h du lundi au vendredi

- Pratiques non obligatoire mais fortement recommandées
- Non inclus dans le prix de la saison

**Les athlètes qui auraient été retenue aux Tryouts mais qui ne s'entraînent pas durant l'été pourraient se voir reclasser lorsque la saison régulière débutera.*

Inscription annuelle: Du 3 septembre 2025 au 14 juin 2026

Entraînement saison régulière

- 3 septembre 2025 au 14 juin 2026
- L'horaire vous sera communiqué durant l'été

Saison régulière	R3	R4	R5
Heures de pratiques hebdomadaires	5.5h/sem	8h/sem	10h/sem
Horaire (À confirmer durant l'été)	2x/sem	3x/sem	3x/sem

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

Infos Compétitions

- ✦ Le calendrier de la régie de compétition est normalement disponible au mois de septembre pour l'année suivante. Dès que nous avons les confirmations des clubs organisateurs, nous communiquons toutes les informations par courriel.
- ✦ Nous choisissons des compétitions Régionale ce qui signifie que nous restons à Montréal et ses alentours dans un rayon d'environ 40km.
- ✦ Nos niveaux Régionaux participent à 3 ou 4 compétitions durant l'année.
 - Calculer environ 400\$ annuellement pour la participation aux compétitions
 - Le paiement vous sera demandé fin novembre/début décembre.
- ✦ Les compétitions se déroulent la fin de semaine mais il est impossible pour nous de vous confirmer l'heure exacte jusqu'à environ 2 semaine avant la compétition. L'heure d'arrivée des athlètes varient habituellement entre 7h a.m et 18h p.m selon le niveau et l'âge.

Tarifs & Modalités de paiements

	Frais Annuel - Frais d'entraînement - Gym libre gratuit durant la saison - Gala athlète	Frais d'uniformes - Maillot de compé - Maillot d'entraînement - Élastique de compétition	Paiement d'inscription <i>incluant frais d'uniformes</i> + 8 versements automatiques <i>23 juillet, 23 août, 23 septembre, 23 octobre, 23 novembre, 23 Février, 23 mars, 6 avril</i>
R3 5.5H/SEM	3643\$+txs	350\$+txs	Inscription: 867,81\$ <i>(Un paiement&Frais d'uniformes)</i> + 8 Versements de 465,40\$
R4 8H/SEM	4555\$+txs	350\$+txs	Inscription: 984,31\$ <i>(Un paiement&Frais d'uniformes)</i> + 8 versements de 581,90\$
R5 10H/SEM	5239\$ +txs	350\$+txs	Inscription: 1071,69\$ <i>(Un paiement&Frais d'uniformes)</i> + 8 versements de 669,28\$

Calendrier Annuel

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

Mai 2025 Inscription pour l'été toujours possible 2: Début des inscriptions pour la saison régulière	Juin 2025 4: Tryouts 11: Résultats par courriel 12 au 20: Période d'inscription pour la saison 2025-2026 30: Début pré-saison estivale	Juillet 2025 21 juillet au 3 août: Congé 23: Paiement automatique 1
Août 2025 15: Fin de la saison estivale 16 août au 1er sept: Congé 23: Paiement automatique 2	Septembre 2025 TBD: Sortie élite 2: Rencontre de parents obligatoire de début de saison (19h à 20h) 3: Début de la saison régulière 23: Paiement automatique 3	Octobre 2025 23: Paiement automatique 4 Dans la semaine du 27: Pratique déguisé Halloween
Novembre 2025 TBD: Paiement Compé 23: Paiement automatique 5	Décembre 2025 TBD: Paiement Compé 21 au 22: Sleep over au gym 22 déc au 4 janv: Congé des fêtes	Janvier 2026 5: Retour aux pratiques
Février 2026 Dans la semaine du 9: Pratique thématique Saint-Valentin 23: Paiement automatique 6	Mars 2026 1 au 7 mars: Congé semaine de relâche 8: Retour aux pratiques 23: Paiement automatique 7 28: Sortie élite cabane à sucre	Avril 2026 3 au 6: Pâques (Cours maintenus si compé proche) 6: Paiement automatique 8 Dans la semaine du 27: Pratique Parenthèse
Mai 2026 TBD: Photos élite 24: Fin de la saison & Showcase Après la tempête	Juin 2026 6: Gala Annuel Dans la semaine du 8: Tryouts 14: Fin de la saison 17: Reveal 15 au 28: Congé 29: Début pré-saison estivale	

Bonne saison
Bon succès



&

Ayez du plaisir!