



PHYSIK
ÉLITE

Document

informatif

Gymnastique Élite
Saison 2026-2027

✉ 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 veulent vivre l'expérience de la compétition, qui veulent apprendre l'importance de la persévérance et qui veulent réaliser de grands dépassements de soi.
Notre niveau Élite est exigeant mais tout de même très plaisant!

6 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'atteinte d'objectifs 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 accomplisses 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 13 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'un de nos groupes **gym élite** pour la **saison 2026-2027!**

**75\$
+ txs.**

Les tryouts ne t'engagent à rien suite au reveal, mais:

- 50\$ sera crédité sur ta saison élite si tu procèdes à l'inscription après avoir été retenue.
- 50\$ sera crédité sur ta session automne 2026 au récréatif si tu n'es pas retenue.
- Gymnaste élite saison 2025-2026: 75\$+txs (montant total tryout) sera crédité si tu procèdes à l'inscription après avoir été retenue.
- Aucun remboursement.

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 disponible

11 juin 2026
17h00 à 18h30
ou
18h45 à 20h15

Niveaux offerts saison 26-27

Gym féminine
Niveau Régional uniquement

✦ R3 ✦ R4 ✦ R5

Année de naissance 2018 et moins



Comment participer aux tryouts

- 1 ✦ **PRÉ-REQUIS POUR PARTICIPER AUX TRYOUTS:**
 - Avoir déjà fait de la gymnastique artistique de niveau récréatif ou compétitif
- 2 ✦ **INSCRIPTION AUX TRYOUTS DÈS LE 13 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 18 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 Entraînement estival

Les athlètes retenues et inscrites pour la saison 2026-2027 ont la possibilité de participer à nos entraînements estival pré-saison

Inscription à la semaine: 29 juin au 21 août 2026 (Semaines de construction off)

- Inscription à la semaine en formule camp de jour ou ½ journée (matinée seulement)
- Pratiques d'été 3 semaines obligatoires
- Non inclus dans le prix de la saison
- *Camp de jour 340\$/semaine. Service de garde inclus*
- *½ journée 185\$/semaine (lundi au vendredi 9h à 12h)*

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

Inscription en ligne - gym estivale

Entraînements Saison 2026-2027

Entraînement saison régulière

2 septembre 2026 au 13 juin 2027

- L'horaire hebdomadaire vous sera communiqué durant l'été
- Congé des fêtes: 21 décembre 2026 au 3 janvier 2027
- Congé de Pâques: 26 au 29 mars 2027

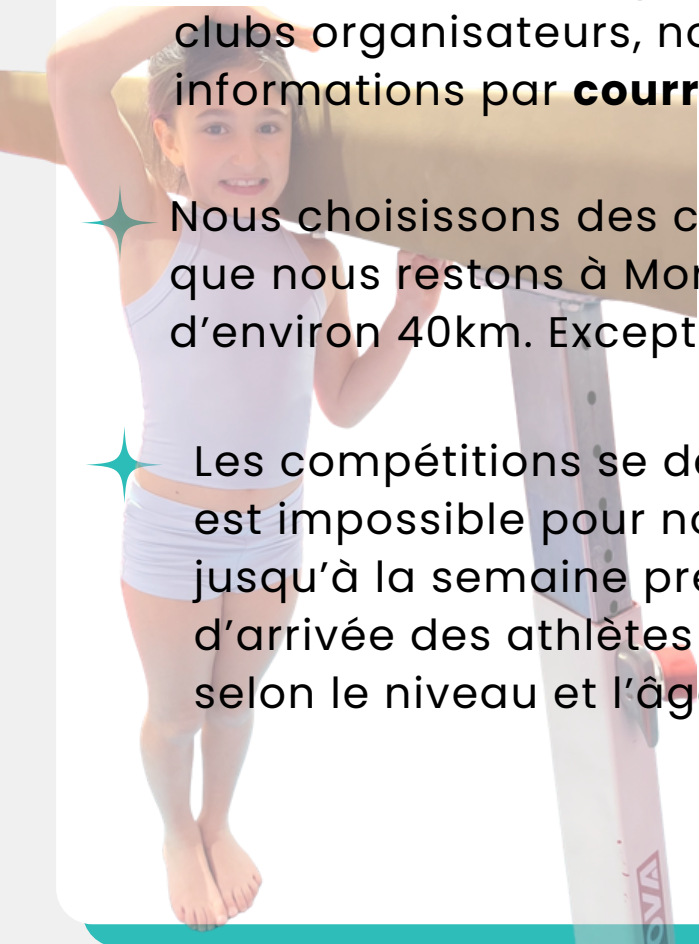


Saison régulière	R3	R4	R5
Heures de pratiques hebdomadaires	5.5h/sem	8h/sem	10h/sem
Horaire (À confirmer durant l'été)	2x/sem	3x/sem	3x/sem

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

Infos Compétitions

- ✦ Nos niveaux Régionaux participent à 1 championnat Physi-K + 4 compétitions durant l'année, dont 2 sélections, excluant le challenge des Régions (compétition sur sélection)
- ✦ Qui dit compétition dit habit de compétition! Les athlètes auront besoin des vêtements officiels Physi-K: maillot de compétition, survêtement et chouchou. (Infos à la page suivante)
- ✦ Le calendrier de la région de compétition est normalement disponible au mois d'octobre pour la saison à venir. Dès que nous avons les confirmations des clubs organisateurs, nous communiquons toutes les informations par **courriel**.
- ✦ Nous choisissons des compétitions Régionales ce qui signifie que nous restons à Montréal et ses alentours dans un rayon d'environ 40km. Exception pour le challenge des Régions.
- ✦ Les compétitions se déroulent la fin de semaine, mais il est impossible pour nous de vous confirmer l'heure exacte jusqu'à la semaine précédant la compétition. L'heure d'arrivée des athlètes peut varier entre 7h a.m et 18h p.m selon le niveau et l'âge.



Tarifs & Modalités de paiements

Frais d'uniformes:

- Maillot d'entraînement: **75\$+txs**
- Survêtement: **200\$ +txs**

Pour les nouvelles uniquement:

- Maillot de compétition: **220\$ +txs**
- Chouchou: **30\$ +txs**

Frais de compétition: Environ 500\$ pour l'année

- 1 Championnat Physi-K à l'automne gratuit pour les athlètes élite
- 4 compétitions dans l'année dont 2 sélections (Environ 75\$-100\$ par compé)
- Challenge des régions (pour celles qui seront sélectionnées): 120\$ pour la compé et prévoir des frais d'hébergement.

*Le montant exact par compétition sera transmis par courriel et sera ensuite débité sur la carte associée au dossier d'inscription.

*Nous nous réservons le droit de ne pas sortir une fille à la première compétition si nous jugeons qu'elle n'est pas prête.

	Frais Annuel • Frais d'entraînement • Gala athlète *Gym libre gratuit durant la saison	10 versements paiement 1: Entre reveal et 22 juin 9 paiements: 23 juillet, 23 août, 23 septembre, 23 octobre, 23 novembre, 23 janvier, 23 Février, 23 mars, 23 avril
R3 5.5H/SEM	3838,25\$+txs	10 paiements de 383,83 +txs
R4 8H/SEM	4823\$ +txs	10 paiements de 482,30+txs
R5 10H/SEM	5564\$+txs	10 paiements de 556,40+txs

Calendrier Annuel

Juin 2025 11: Tryouts 18: Résultats par courriel 19 au 22: Période d'inscription pour la saison 2026-2027 29: Début pré-saison estivale	Juillet 2025 Semaine construction: Congé 23: Paiement automatique	Août 2025 21: Fin de la saison estivale 23: Paiement automatique
Septembre 2025 Dans la semaine du 2 sept: Début de la saison régulière 1er cours dans la semaine du 2 sept: : Rencontre de parents obligatoire de début de saison (18h à 19h) 23: Paiement automatique	Octobre 2025 23: Paiement automatique Dans la semaine du 27: Pratique déguisé Halloween TBD: Sortie élite	Novembre 2025 23: Paiement automatique
Décembre 2025 TBD: Championnat Physi-K TBD: Sleep over au gym 21 déc au 3 janv: Congé des fêtes	Janvier 2026 4: Retour aux pratiques 23: Paiement automatique ? Possibilité de compé	Février 2026 Dans la semaine du 9: Pratique thématique Saint-Valentin 23: Paiement automatique ? Possibilité de compé
Mars 2026 1 au 7 mars: semaine de relâche (pratiques maintenues) 23: Paiement automatique 26 au 29: Congé de pâques ? Possibilité de compé	Avril 2026 23: Paiement automatique 8 TBD: Sortie élite cabane à sucre ? Possibilité de compé	Mai 2026 TBD: Photos élite TBD: Challenge des régions
Juin 2026 13: Fin de la saison TBD: Soirée Élite TBD: Tryouts & Reveal	*Certaines activités spéciales pourraient s'ajouter durant la saison!	

The background image shows a gymnastics gym. Two girls are on a wooden beam, performing a handstand. They are wearing white tank tops with pink trim and blue shorts. In the foreground, two girls are on the floor, wearing pink and blue leotards, with their arms raised in a celebratory gesture. The gym has pink walls and blue mats.

Bonne saison,
Bon succès
&
Ayez du plaisir!

