



# Informations Saison 2025-2026

Fonctionnement et informations importantes

# Début de saison

## PROGRESSION DE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

Il est important d'être conscients qu'en début de saison, il faut s'attendre à beaucoup de bases et de conditionnement physique. Peu importe le niveau de l'athlète, il sera normal de ne pas travailler immédiatement les plus gros mouvements et de plutôt prioriser le rappel des techniques et des positions.



# En gymnase

## INFORMATIONS IMPORTANTES



## ARRIVÉE AU GYMNASE

L'entrée des athlètes se fera par la porte arrière (côté lac). Les parents pourront accompagner les athlètes jusqu'aux portes des vestiaires, où des entraîneurs prendront la responsabilité des athlètes et pourront les aider et les accompagner. Aucun parent ne sera admis dans les vestiaires, afin de prioriser l'intimité des athlètes qui s'y changent, et de libérer l'espace dans les vestiaires. Les athlètes peuvent arriver dans les 15 minutes avant leur cours; nous encourageons effectivement d'arriver à l'avance pour être prêts à l'heure du cours.

## EFFETS PERSONNELS

Étant donné l'espace restreint dans les vestiaires, nous demandons aux athlètes de n'avoir que le strict nécessaire avec eux lors de leurs entraînements. Veuillez laisser les appareils électroniques et autres objets de valeur à la maison. Le GymExpress ne sera pas responsable des objets perdus ou volés.

## DÉPART DU GYMNASE

À la fin de l'entraînement, un entraîneur accompagnera les athlètes jusqu'aux vestiaires. Les parents devront attendre les athlètes à l'extérieur des vestiaires, et auront la possibilité de parler à l'entraîneur dans le corridor si désiré.

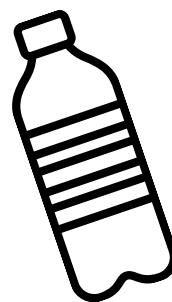
La ponctualité des parents est de mise pour la fin des cours.

## VISIONNEMENT DES ENTRAÎNEMENTS

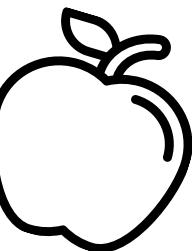
Un espace de visionnement a été aménagé dans le salon bleu (situé à droite lorsque vous entrez dans le bâtiment). Le téléviseur installé dans cette salle permet de voir les activités se déroulant dans le gymnase en temps réel. Merci de garder cet endroit propre, et de partager l'espace avec les résidents de notre bâtiment.

# Trousse de l'athlète

ITEMS QUE L'ATHLÈTE DEVRA AVOIR À CHAQUE ENTRAÎNEMENT, DANS UN PETIT SAC QU'IL TRANSPORTERA AVEC LUI DURANT SON COURS AU GYMNAZEE.



**Bouteille d'eau**  
préalablement remplie



**Collation**  
cours de plus de 2h uniquement



**Élastiques à cheveux**  
de recharge



**Bas (chaussettes)**  
pour l'utilisation du trampoline

- Accessoires selon le secteur (voir page suivante)
- Serviette (au choix)
- Autres accessoires au besoin (attelle, tape, etc.)

## TENUE EXIGÉE

Le maillot/singlet du club est fortement recommandé pour les entraînements, et est OBLIGATOIRE pour le spectacle (sauf Cheerleading, Parent-Enfant et GymAdulte).

Durant les cours, l'athlète de compétitif ou de pré-compétitif devra porter un maillot ou un singlet.

## COMMUNICATIONS

Des courriels vous seront envoyés par le club directement à partir du compte Amilia. Il est donc primordial de mettre vos informations à jour lorsque celles-ci changent. La page Facebook continuera à être une importante plateforme de communication également.

## COLLATION

Les cours d'une durée de plus de 2h auront une pause pour prendre une collation.

Nous vous demandons de prévoir une collation qui se mange facilement (pas de cuillère) et qui se transporte sans dégât. Elle ne doit pas contenir d'arachides/noix.

IMPORTANT À SAVOIR

## ACCESSOIRES NÉCESSAIRES

### PAR SECTEUR

- GAF/GAM compétitif et pré-compé. : gants de barres
- STR (trampoline) : bas ou chaussons
- Cheerleading : espadrilles propres
- Pour TOUS : bas obligatoires pour le trampoline

## CONSIGNES IMPORTANTES

Les athlètes doivent respecter les consignes suivantes pour chacun de leurs entraînements :

- Cheveux bien attachés ; prévoir des élastiques de rechange
- **Aucun bijoux** (sauf les petites boucles d'oreille)
- Avoir tout son matériel avec soi (trousse de l'athlète)

## JOURS DE TEMPÊTE

Lorsque le transport scolaire sera annulé **en après-midi**, les cours de ces soirées seront automatiquement annulés. Une reprise sera planifiée, et le jour et l'heure vous seront communiqués par courriel.



Bonne saison à tous,  
ET BON RETOUR AU GYMNASE!!

GYM  
EXPRESS

Informations :  
[info@clubgymexpress.com](mailto:info@clubgymexpress.com)