

SAMEDI - 14 MARS 2026

GAF - SESSION 1

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N7 13-14 (21)	N7 11-12 (24)	7:15	7:30 - 7:45 15 minutes	7:50 - 9:45 28 min / rotation	10:00
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Gym-Richelieu (2)	Gym TRM (4)	Emma, Camille P., Daphnée		
BARRES	En vol de Lévis (1)	Imagym (3)	Sher-Gym (1)		
POUTRE	Équilibrix (1)	Réflexes (2)	Voltige (2)		
SOL	Dynamix (4)	Gymnigan (1)			
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Gym-Richelieu (4)	Gym TRM (2)			
BARRES	Envol de Lévis (3)	Imagym (1)	Ionix (2)		
POUTRE	Équilibrix (5)	Gym-As (1)	Maxim		
SOL	Dynamix (1)	Gymnigan (4)	Dymagym (1)		

SAMEDI - 14 MARS 2026

GAF - SESSION 2

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N7 15+ A (33)	N Intro 11 (32)	9:35	9:50 - 10:05 15 minutes	10:10 - 12:50 39 min / rotation	13:05
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Rikigym (6)	Helios (3)			
BARRES	Dymagym (8)				
POUTRE	Gym TRM (1)	Dynamix (7)			
SOL	Gym-Richelieu (6)	Sher-Gym (2)			
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Rikigym (2)	Helios (3)	Gym-As (2)	Amétiss (1)	
BARRES	Dymagym (3)	Réflexes (2)	Ionix (1)	Panthères (1)	Magny-Gym (1)
POUTRE	Gym TRM (4)	Dynamix (4)			
SOL	Gym-Richelieu (2)	Sher-Gym (2)	Rdlgym (1)	Gymnigan (1)	Équilibrix (1) Envol de Lévis (1)

PAUSE DES OFFICIELS - 12H50 À 13H40

SAMEDI - 14 MARS 2026

GAF - SESSION 3

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N7 15+ B (32)	N Intro 12 (31)	13:05	13:20 - 13:35 15 minutes	13:40 - 16:10 38 min / rotation	16:25
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Imagym (2)	Réflexes (1)	Flody, Sophyanne, Sarah F., Morgane,		
BARRES	Gym-As (1)	Gymnigan (5)	Voltige (2)	Julianne, Zoé, Allie	
POUTRE	Envol de Lévis (8)				
SOL	Granigym (1)	Ionix (3)	Magny-Gym (2)	Gymnigan (1)	Équilibrix (1)
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Imagym (2)	Réflexes (3)	Dynamix (3)		
BARRES	Gym TRM (5)	Gym-As (1)	Rdlgym (2)		
POUTRE	Gym TRM (4)	Panthères (3)	Eliane, Rita		
SOL	Granigym (1)	Helios (4)	Dymagym (2)	Gym-Richelieu (1)	

GYM TRM - BARRES B		GYM TRM - POUTRE B	
CARTER-GUILBERT	Éliane	LEFEBVRE	Élisa
CÔTÉ	Marilou	LEMIRE	Léa
GROLEAU	Sophie	MORIN	Noémie
HABINEZA	Jessica	THÉORET	Charlie
JACOB	Julianne		

**SAMEDI - 14 MARS 2026**

**GAF - SESSION 4**

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N Intro 14+ A (29)	N Intro 10 (29)	15:45	16:00 - 16:15 15 minutes	16:20 - 18:40 35 min / rotation	18:55
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Sher-Gym (5)	Équilibre (1)	Réflexes (1)		
BARRES	Sher-Gym (5)	Rdlgym (2)			
POUTRE	Dynamix (7)				
SOL	Gym TRM (7)	Gym-Richelieu (1)			
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Sher-Gym (1)	Équilibre (5)	Réflexes (1)		
BARRES	Gym-Richelieu (3)	lonyx (3)	Imagym (1) → Emma		
POUTRE	Dynamix (4)	Dymagym (2)	Helios (1)		
SOL	Gym TRM (6)	Envol de Lévis (1)	Panthères (1)		

GYM TRM - SOL A		SHER-GYM - BARRES A		DYNAMIX - POUTRE A	
BERNIER-SAVARD	Zara	Aubut	Kellyann	Berger	Amélia
BERTHIAUME	Romane	Paris	Laurence	Bleau	Maeva
LAMPRON	Eve	Langlois	Lydianne	Jacques	Éliane
LEVESQUE	Coralie	Huot	Olivia	Joseph	Akeelah
LIMOGES	Marylou	Charette	Maina	Mantion	Delphine J
MONGRAIN	Mya	SHER-GYM - SAUT A		Rousseau Dumont	Alicia
VERRET	Sophie	Antonucci	Maria	Tremblay	Alice
		Breton	Alexann		
		Rousseau	Mariane Phuong		
		L'Ecuyer	Delphine		
		Gilbert	Lily		

PAUSE DES OFFICIELS - 18H40 À 19H25

**SAMEDI - 14 MARS 2026**

**GAF - SESSION 5**

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N Intro 14+ B (28)	N Intro 13 (25)		19:05 - 19:20 15 minutes	19:25 - 21:30 31 min / rotation	21:45
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Granigym (6)	Gymnigan (1)			
BARRES	Rikigym (7)				
POUTRE	Gym TRM (4)	Envol de Lévis (3)			
SOL	Dynamix (5)	Gymnoss (2)			
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Granigym (1)	Gymnigan (2)	Helios (2)	Réflexes (1)	
BARRES	Équilibre (4)	Sher-Gym (3)			
POUTRE	Gym TRM (5)	Imagym (2) → Tatiana, Inara			
SOL	Gymnoss (1)	Dynamix (4)			

DYNAMIX - SOL A		GYM TRM - POUTRE A	
Desrosiers	Alyssa	MORIN	Noémie
Bonneau	Léa	PAQUIN	Lily Rose
Poudrier	Elia	ROY	Marie-Lys
Dumont-Caripa	Dania	TOUGAS	Chloé
Hébert	Alexane		

**DIMANCHE - 15 MARS 2026**

**GAF - SESSION 6**

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 11-12 A (28)	N Intro 9 (11) N6 9-10 (17)	7:15	7:30 - 7:45 15 minutes	7:50 - 10:20 33 min / rotation	10:35
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Gym TRM (5)				
BARRES	Gymnamic (5)	Gymnigan (2)			
POUTRE	Envol de Lévis (7)				
SOL	Équilibrix (6)				
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Gym TRM (5)	Envol de Lévis (2)			
BARRES	Gymnamic (2)	Gymnamic (4)	Gymnigan (1)		
POUTRE	Gym TRM (4)	Dynamix (2)	Imagym (1)	heane	
SOL	Équilibrix (2)	Équilibrix (2)	Ionyx (2)	Réflexes (1)	

**DIMANCHE - 15 MARS 2026**

**GAF - SESSION 7**

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 11-12 B (24) N7 9-10 (1)	N6 15+ A (28)	9:55	10:10 - 10:25 15 minutes	10:30 - 12:45 31 min / rotation	13:00
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Dynamix (6)	Panthères (1)	Chloë, Janie, Delphine		
BARRES	Gym-Richelieu (2)	Gym-Richelieu (1)	Dymagym (4)		
POUTRE	Imagym (3)	Réflexes (3)			
SOL	Helios (1)	Ionyx (2)	Sher-Gym (2)	Gym-As (1)	
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Dynamix (5)	Panthères (2)			
BARRES	Dymagym (5)	Gymnigan (2)			
POUTRE	Imagym (3)	Réflexes (2)	Équilibrix (1)	Magny-Gym (1)	
SOL	Helios (4)	Amétiss (3)			

**DYNAMIX - SAUT B**

Bertin	Laurence
Bourassa	Amanda
De Champlain Robert	Léa
Dubois	Mathilde
Martineau	Alice

→ Mahée, Anaïs, Mia

PAUSE DES OFFICIELS - 12H45 À 13H35

DIMANCHE - 15 MARS 2026					
GAF - SESSION 8					
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 13-14 A (28)	N6 15+ B (27)	13:00	13:15 - 13:30 15 minutes	13:35 - 15:50 33 min / rotation	16:05
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Envol de Lévis (5)	Gymnigan (2)			
BARRES	Dymagym (7)				
POUTRE	Gymnamic (5)	Sher-Gym (2)			
SOL	Granigym (2)	Dynamix (4)	Gym TRM (1)		
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Envol de Lévis (6)				
BARRES	Gym-Richelieu (4)	Sher-Gym (3)			
POUTRE	Gymnamic (4)	Sher-Gym (3)			
SOL	Dynamix (3)	Granigym (4)			

DYNAMIX - SOL B		EVOL DE LÉVIS - SAUT A		GYM-RICHELIEU - BARRES B	
Caron	Lorie	Leclerc	Emma	Haughton	JosyAnn
Léveillé	Éloïse	Morin	Lexyann	Lavoie	Alexane
Thibodeau	Alicia	Lamonde	Heidi	Lavoie	Laurence
SHER-GYM - BARRES B		Boulay	Laurie	Pereira	Cassandra
Bélanger	Amélie	Godin	Kate	SHER-GYM - POUTRE B	
Girard	Maëlie			Thénault	Camille
Lecomte	Alexia			Laroche	Juliette
				Faubert	Rosalie

DIMANCHE - 15 MARS 2026					
GAF - SESSION 9					
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 13-14 B (26)	N6 15+ C (24)	15:20	15:35 - 15:50 15 minutes	15:55 - 17:55 30 min / rotation	18:10
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Rikigym (1)	Ionix (5)	Panthères (1)		
BARRES	Envol de Lévis (3)	Imagym (3)	→ Sarah, Rose, Florence		
POUTRE	Gym-Richelieu (1)	Réflexes (4)	Gym-As (1)		
SOL	Imagym (6)	Rdlgym (1)			
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Rikigym (6)				
BARRES	Sher-Gym (6)				
POUTRE	Gym-Richelieu (4)	Sher-Gym (2)			
SOL	Rdlgym (5)				

ENVOL DE LÉVIS - BARRES A		GYM-RICHELIEU - POUTRE B		SHER-GYM - BARRES B	
Brochet	Annabelle	Pierre	Lea	Foley	Maelie
Bélanger	Florence	Pinto	Maria	Lamontagne	Léa
Corriveau	Léa	Reis Lima	Mariana	Caron	Séléna
SHER-GYM - SOL B		Ressad	Fatma	Luc	Anja
Rameau	Audrey	IMAGYM - SOL A		Hotte	Lilas
Perras	Axelle	Coupal	Naomie	Hotte	Marguerite
IMAGYM - BARRES A		Melnitzky	Élizabeth		
Turgeon	Sarah	Charbonneau	Léanne		
Maheux	Rose	Vincent	Mira		
Sauvé	Florence	Desgroseilliers	Adelle		
		Dostie	Adèle		