

VENDREDI - 10 AVRIL 2026						
GAF - SESSION 1						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N6 11-12 A (32)	N6 13-14 A (32)	13:45	14:00 - 14:15 15 min	14:20 - 16:55 38 min / rotation		20:30
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau A						
SAUT	Gym-Plus (4)	Envol de Lévis (3)	Gym-As (1)			8
BARRES	Gym-Richelieu (1)	Équilibrix (3)	Wingym (4)			8
POUTRE	Dynamix (5)	Excel Gym (3)				8
SOL	Hopla (3)	Gymnamic (2)	Viagym (1)	Académie MTL (1)	Gym TRM (1)	8
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau B						
SAUT	Gym-Plus (3)	Envol de Lévis (2)	Rikigym (1)	Unigym (1)	Gym-Fly (1)	8
BARRES	Gym-Richelieu (1)	Wingym (3)	Flipgym (2)	Gymnix (1)	Panthères (1)	8
POUTRE	Dynamix (1)	Drummond Gym (6)	Arabesque (1)			8
SOL	Hopla (1)	Gymnamic (2)	Gym TRM (1)	Zénith (1)	Laval Excellence (3)	8
PAUSE DES OFFICIELS - 16H55 À 17H45						

VENDREDI - 10 AVRIL 2026						
GAF - SESSION 2						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N6 11-12 B (32)	N6 13-14 B (32)	17:10	17:25 - 17:40 15 min	17:45 - 20:20 38 min / rotation		20:30
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau A						
SAUT	Gym Express (3)	Réflexes (3)	Sher-Gym (1)	Ionix (1)		8
BARRES	Gymslic (2)	Dymagym (3)	Gymnix (1)	Gymnika (1)	Laval Excellence (1)	8
POUTRE	Gymnacentre (4)	Gymnigan (2)	Jeune Aire (2)	→ Delphine, Chloé		8
SOL	Mégagym (2)	Campiagile (1)	Imagym (2)	Gadbois (2)	Qc Perfo (1)	8
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau B						
SAUT	Réflexes (2)	Sher-Gym (2)	Ionix (3)	Gymini (1)		8
BARRES	Gymslic (2)	Dymagym (6)				8
POUTRE	Gymnacentre (1)	Gymnigan (1)	Jeune Aire (1)	Hirondelles (5)		8
SOL	Mégagym (3)	Campiagile (1)	Imagym (4)	→ Rose H., Florence, Sarah T., Adèle D.		8

SAMEDI - 11 AVRIL 2026						
GAF - SESSION 3						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N Intro 10 A (24)	N Intro 11 A (24)	8:45	9:00 - 9:15 15 min	9:20 - 11:25 29 min / rotation		14:40
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau A						
SAUT	Gym-Richelieu (2)	Gym Saguenay (2)	Réflexes (1)	Imagym (1)	→ Emma	6
BARRES	Gymini (1)	Unigym (4)	Gym TRM (1)			6
POUTRE	Dynamix (3)	Sher-Gym (1)	Ionix (2)			6
SOL	Gadbois (6)					6
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau B						
SAUT	Flipgym (2)	Gym Saguenay (1)	Réflexes (1)	Hopla (1)	Wingym (1)	6
BARRES	Gymini (4)	Unigym (2)				6
POUTRE	Gymibik (2)	Dynamix (1)	Panthères (1)	Sher-Gym (1)	Rikigym (1)	6
SOL	Gadbois (3)	Amétiss (1)	Gymnika (1)	Barany (1)		6
PAUSE DES OFFICIELS - 11H25 À 12H25						

SAMEDI - 11 AVRIL 2026						
GAF - SESSION 4						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE	
N Intro 10 B (24)	N Intro 11 B (24)	11:50	12:05 - 12:20 15 min	12:25 - 14:30 29 min / rotation	14:40	
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau A						
SAUT	Laval Excellence (2)	Bois-Francis (2)	Arabesque (1)	Envol de Lévis (1)		
BARRES	Viagym (2)	Dymagym (2)	Mégagym (2)			
POUTRE	Qc Perfo (1)	Gymnaska-Vol (2)	Gym-Plus (2)	Zénith (1)		
SOL	Équilibrix (4)	Gymslic (2)				
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau B						
SAUT	Bois-Francis (2)	Arabesque (1)	Envol de Lévis (1)	Gymnitours (1)	Excel Gym (1)	
BARRES	Viagym (3)	Dymagym (2)	Ionix (1)			
POUTRE	Qc Perfo (4)	Gymnaska-Vol (1)	Zénith (1)			
SOL	Campiagile (4)	Équilibrix (1)	Gym-As (1)			

SAMEDI - 11 AVRIL 2026						
GAF - SESSION 5						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE	
N Intro 13 A (24)	N Intro 12 A (24)	14:25	14:40 - 14:55 15 min	15:00 - 17:05 29 min / rotation	20:10	
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau A						
SAUT	Gymnacentre (1)	Académie MTL (3)	Bois-Francis (1)	Unigym (1)		
BARRES	Gymnigan (1)	Hopla (1)	Gym Saguenay (1)	Mégagym (2)	Excel Gym (1)	
POUTRE	Gym-Plus (1)	Équilibrix (2)	Shergym (2)	Arabesque (1)		
SOL	Gym TRM (1)	Gymnix (2)	Gymnika (3)			
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau B						
SAUT	Académie MTL (1)	Campiagile (1)	Bois-Francis (1)	Unigym (2)	Gym-As (1)	
BARRES	Gymnaska-Vol (2)	Gymslic (2)	Gym Saguenay (1)	Mégagym (1)		
POUTRE	Réflexes (2)	Gym-Plus (2)	Arabesque (2)			
SOL	Gym TRM (3)	Gymnika (2)	Qc Perfo (1)			

PAUSE DES OFFICIELS - 17H05 À 18H00

SAMEDI - 11 AVRIL 2026						
GAF - SESSION 6						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE	
N Intro 13 B (24)	N Intro 12 B (24)	17:25	17:40 - 17:55 15 min	18:00 - 20:00 28 min / rotation	20:10	
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau A						
SAUT	Viagym (1)	Acti-Gym (1)	Flipgym (1)	Barany (2)	Royal Gym (1)	
BARRES	Asymétriques (4)	Kodiak (2)				
POUTRE	Gymini (1)	Wimgym (1)	Drummond Gym (4)			
SOL	Zénith (2)	Dynamix (2)	Hirondelles (2)			
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau B						
SAUT	Gymibik (2)	Viagym (2)	Barany (1)	Royal Gym (1)		
BARRES	Jeune Aire (2)	Asymétriques (2)	Kodiak (1)	Dymagym (1)		
POUTRE	Imagmy (2)	Wimgym (2)	Drummond Gym (1)	Gymnix (1)		
SOL	Dynamix (2)	Hirondelles (3)	Gym-Richelieu (1)			

↳ Rita, Éliane

DIMANCHE - 12 AVRIL 2026						
GAF - SESSION 7						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N6 15+ A (28)	N Intro 14+ A (24)	8:15	8:30 - 8:45 <i>15 min</i>	8:50 - 11:05 <i>33 min / rotation</i>		17:05
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau A						
SAUT	Qc Perfo (6)	Gym Saguenay (1)				7
BARRES	Académie MTL (1)	Envol de Lévis (1)	Baie-Comeau (2)	Kodiak (2)	Campiagile (1)	7
POUTRE	Rikigym (4)	Wimgym (1)	Réflexes (1)	Hopla (1)		7
SOL	Gymnacentre (5)	Gymnaska-Vol (2)				7
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau B						
SAUT	Gym Saguenay (1)	Gymslic (1)	Viagym (1)	Laval Excellence (3)		6
BARRES	Académie MTL (1)	Envol de Lévis (1)	Barany (1)	Campiagile (1)	Gymbibik (1)	Arabesque (1)
POUTRE	Wimgym (4)	Réflexes (1)	Hopla (1)			6
SOL	Gymnacentre (3)	Gymnaska-Vol (1)	Granigym (2)			6

PAUSE DES OFFICIELS - 11H05 À 11H55

DIMANCHE - 12 AVRIL 2026						
GAF - SESSION 8						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N6 15+ B (28)	N Intro 14+ B (24)	11:20	11:35 - 11:50 <i>15 min</i>	11:55 - 14:10 <i>33 min / rotation</i>		17:05
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau A						
SAUT	Gym-Richelieu (6)	Zénith (1)				7
BARRES	Gymnika (4)	Gym-Plus (2)	Dynamix (1)			7
POUTRE	Jeune Aire (2)	Drummond Gym (1)	Flipgym (4)			7
SOL	Bois-Francis (3)	Laval Excellence (2)	Unigym (2)			7
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau B						
SAUT	Zénith (2)	Rikigym (4)				6
BARRES	Gym-Plus (4)	Dynamix (2)				6
POUTRE	Gym TRM (5)	Flipgym (1)				6
SOL	Bois-Francis (4)	Unigym (2)				6

BOIS-FRANCIS - SOL B		DYNAMIX - BARRES A	
Bernier	Maude	Bourassa	Amanda
Carignan	Leonie	DYNAMIX - BARRES B	
Rene	Loïna	Dumont-Caripa	Dania
Nault	Olivia	Hébert	Alexane

DIMANCHE - 12 AVRIL 2026					
GAF - SESSION 9					
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 15+ C (28)	N Intro 14+ C (24)	14:05	14:20 - 14:35 15 min	14:40 - 16:55 33 min / rotation	17:05
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau A					
SAUT	Magny-Gym (1)	Gymini (2)	Gymnamic (3)	Imagym (1) → D Hahoe	
BARRES	Hirondelles (4)	Dymagym (2)	Gymnitours (1)		
POUTRE	Sher-Gym (6)	Gymnigan (1)			
SOL	Dynamix (4)	Équilibrix (1)	Acti-Gym (2)		
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau B					
SAUT	Bois-Francs (6)				
BARRES	Hirondelles (6)				
POUTRE	Sher-Gym (4)	Gymnigan (1)	Asymétriques (1)		
SOL	Sher-Gym (3)	Dynamix (3)			

BOIS-FRANCS - SAUT B		SHER-GYM - POUTRE B		SHER-GYM - SOL B	
Désilets	Dafney	Aubut	Kellyann	Charette	Maïna
Diotte	Elody	Paris	Laurence	Rousseau	Mariane Phuong
Simoneau	Karyane	Langlois	Lydianne	L'Ecuyer	Delphine
nault rouleau	laurianne	Huot	Olivia	DYNAMIX - SOL A	
Girouard	Mara	DYNAMIX - SOL B		Bertin	Laurence
Garceau	Océane	Poudrier	Elia	De Champlain Robert	Léa
		Joseph	Akeelah	Dubois	Mathilde
		Labelle	Cloé	Martineau	Alice