

## **RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS PROGRAMME COMPÉTITIF FILLE – PALESTRE AYLMER**

- Entraînement :
  - L'inscription est annuelle, incluant la période estivale obligatoire. La saison gymnique est de septembre à août, cela inclut 2 semaines de vacances à votre discrétion durant l'été.
  - Les gymnastes compétitives débutent entre 6h et 10hres d'entraînement par semaine pour la première année d'entraînement (cours combinant soir de semaine et jour de fin de semaine pendant la période scolaire) (cours sur semaine seulement durant la période estivale, combinant le jour et/ou le soir). Les cours sur semaine débutent vers 16h30 ou 17h pendant la période scolaire.
  - Lorsqu'elles ont atteint un certain niveau elles s'entraîneront 10h ou 14h + par semaine pour l'année au complet. Dès leur 2<sup>e</sup> année au programme compétitif, nous exigeons un minimum de 3 entraînements par semaine.
  - L'horaire régulier des entraînements est à la palestre d'Aylmer. Certains entraînements ponctuels pourront avoir lieu au Centre Sportif de Gatineau.
  
- Compétitions :
  - Les gymnastes débutent au niveau régional. Les évaluations (programme Défi pour les 2019-2018-2017) et les compétitions (programme pour les 2016 et avant) auront lieu dans l'Outaouais (Gatineau, Aylmer, Buckingham ou Papineauville). Il y a 3 évaluations/compétitions obligatoires par année.
  
- Cout annuel 2023-2024 (\*cout en révision pour 2024-2025):
  - 6h /semaine : 118.02\$ par mois, payable à tous les 20 du mois.
  - 7h /semaine : 134.50\$ par mois, payable à tous les 20 du mois.
  - 10h / semaine : 177.33\$ par mois, payable à tous les 20 du mois.
  - Affiliation (au début seulement) : 48 \$, 55\$ ou 70\$ (selon la catégorie) payable une fois par année dès le début.
  
- Autres coûts à prévoir en cours d'année :
  - Vêtements de compétition : maillot 145\$, manteau 85\$, pantalon 40\$, sac 20\$ ou 40\$ selon votre choix de modèle. Tous obligatoire, commande en octobre.
  - Frais d'inscription aux compétitions : de 60\$ à 90\$ par compétition, 3 compétitions par année
  - Gants pour les barres : 70\$ (pour les 2016 et plus âgées seulement)

Pour toutes questions n'hésitez pas à nous contacter !