

Bonjour,

L'Académie de gymnastique de Québec organise la **Première compétition du Circuit Régional 2009.** Toutes les gymnastes des catégories CR3 de base, avancé et spécialiste y sont invitées en plus des gymnastes **de la catégorie CR2.**

**31 janvier et 1 février 2009  
au Centre Louis-Jolliet  
1201 Pointe-aux-Lièvres  
Québec (secteur Limoilou)  
Sortie Bourdages de l'autoroute Laurentienne sud**

**Voici quelques détails importants concernant les inscriptions:**

Frais d'inscriptions: 46\$ par gymnaste des catégories CR3  
35\$ par gymnaste pour la catégorie CR2.  
Chèque à l'ordre de l'AGQ.

Date limite: **15 décembre 2008.** Après cette date, 5\$ / gym. en plus  
Aucun remboursement sauf en cas d'annulation.

Récompenses: Médailles et rubans aux **4 appareils et au total des épreuves (CR3)**  
Certificat et surprise à toutes pour les CR2

Adresse de retour: Envoyez vos inscriptions par **courrier** et **par**  
**courriel**...  
L'Académie de gymnastique de Québec  
2300 boul. Père-Lelièvre  
C.P. 56016  
Québec, Québec  
G1P 4P7

Informations: Christianne Caya  
418-683-2663  
cayac@sympatico.ca

Vous trouverez ci-joint, l'information concernant les formulaires d'inscription à compléter pour les 4 appareils. L'horaire vous sera communiqué vers le 13 janvier 2009.

Christianne Caya  
Entraîneure-chef AGQ

## **NOTES IMPORTANTES**

Vous devez joindre une copie papier du fichier électronique des noms et catégories des gymnastes à votre envoi avec le formulaire d'inscription du club et le chèque.

Obligation d'utiliser le fichier électronique d'inscriptions préparé par le coordonnateur régional. Prendre note qu'il faudra utiliser du papier 8 ½ x 14 (format légal) pour imprimer vos inscriptions. Les frais à payer se calculent automatiquement sur le fichier Excel en indiquant le montant pour la catégorie.

Pour le 15 décembre, vous devez également envoyer votre fichier électronique comprenant les noms de toutes les participantes à l'adresse [cayac@sympatico.ca](mailto:cayac@sympatico.ca)

Pas nécessaire d'envoyer les feuilles de terrain d'ordres de passage, elles seront tirées au hasard et vous serez informés de cet ordre à la réunion d'entraîneurs avant chaque bloc.

Les gymnastes CR3 de base Argos seront divisées des Tyros. Prévoir les entraîneurs en fonction de cette nouvelle réalité.

Pour les échauffements, il y aura 15 min. d'échauffement général et 20 minutes d'échauffement spécifique, soit 5 min/appareil de façon dirigée. Ensuite, ce sera la marche d'entrée et l'échauffement de 2 filles, l'une compétitive etc... Sauf au sol, où le groupe sera divisé en 2 pour l'échauffement

Il n'y aura pas d'exercice au trampoline à cette première compétition.

Musique : un CD pour chaque gymnaste, même s'il s'agit de musique identique.

## INSCRIPTION DU CLUB

Club: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_ Code postal: \_\_\_\_\_

Entraîneur-chef: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Nombre de gymnastes inscrites:

CR2 (2000 et - ): \_\_\_\_\_ (35\$)  
CR3 de base argo(1999-2000) : \_\_\_\_\_ (46\$)  
CR3 de base Tyro (1997-1998) : \_\_\_\_\_ (46\$)  
CR3 de base n/s (1996 et -) : \_\_\_\_\_ (46\$)  
CR3 av. Tyro (1997-2000): \_\_\_\_\_ (46\$)  
CR3 av. n/s (1996 et -): \_\_\_\_\_ (46\$)  
CR3 spéc. n/s (1996 et -) : \_\_\_\_\_ (46\$)

Total X 35\$= \_\_\_\_\_

Total X 46\$= \_\_\_\_\_

Grand total= \_\_\_\_\_

Ci-joint un chèque de \_\_\_\_\_ \$ fait à l'ordre de l'AGQ pour couvrir les frais de \_\_\_\_\_ gymnastes.

**Date limite d'inscription: Le lundi 15 décembre 2008.**

.....  
À l'usage du comité organisateur:

Reçu le: \_\_\_\_\_ frais joints: oui: \_\_\_\_\_ non: \_\_\_\_\_

Pénalité pour le retard: \_\_\_\_\_ \$ Reçu le: \_\_\_\_\_

