

## **RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS PROGRAMME COMPÉTITIF STR – CENTRE SPORTIF DE GATINEAU**

- 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 athlètes compétitifs débutent entre 4h et 6hres d'entraînement par semaine pour la première année d'entraînement (cours combinant soir de semaine et fin de semaine pendant la période scolaire) (cours sur semaine seulement durant la période estivale). Les cours sur semaine débutent vers 16h30 ou 17h pendant la période scolaire.
  - Lorsqu'ils ont atteint un certain niveau, ils s'entraîneront 7h ou + par semaine pour l'année au complet.
  - L'horaire régulier des entraînements est au Centre Sportif de Gatineau. Certains entraînements ponctuels pourront avoir lieu dans un de nos autres centres.
  
- Compétitions :
  - Les athlètes débutent au niveau régional. Les évaluations/compétitions auront lieu dans l'Outaouais. Une fois classés plus avancé, les compétitions auront lieu dans la province de Québec. Il y a 3 évaluations/compétitions obligatoires par année.
  
- Cout annuel 2022-2023 (\*cout en révision pour 2023-2024):
  - 4h /semaine : 120.64\$ par mois, payable à tous les 20 du mois.
  - 6h /semaine : 168.48\$ par mois, payable à tous les 20 du mois.
  - 7.5h / semaine : 198.90\$ par mois, payable à tous les 20 du mois.
  - Affiliation (au début seulement) : 48 \$, 70\$ ou 140\$ (selon la catégorie) payable une fois par année dès le début.
  
- Autres coûts à prévoir en cours d'année :
  - Vêtements de compétition : maillot gars 80\$, maillot fille 145\$, short 29\$, manteau 85\$, pantalon 47\$, sac 20\$ ou 40\$ selon votre choix de modèle. Tous obligatoire, commande en octobre.
  - Frais d'inscription aux compétitions : de 50\$ à 100\$ par compétition, 3 compétitions par année

Pour toutes questions n'hésitez pas à nous contacter !

Hugo Lalumière / Coordonnateur STR / [coach.hugo.lalumiere@gmail.com](mailto:coach.hugo.lalumiere@gmail.com)

Marie-Eve Poitras / Directrice technique / [directricetechnique@unigymsgatineau.com](mailto:directricetechnique@unigymsgatineau.com)