

## Nos activités annuelles

Viagym organise plusieurs activités annuellement en plus de donner des cours sur une base quotidienne. Généralement deux compétitions d'envergure provinciale sont présentées; une dans chacune de nos disciplines (GAF et TR) qui accueillent plus de 2000 personnes, athlètes, entraîneurs, parents et amis.

En 2005, Viagym a été l'hôte des Championnats québécois de gymnastique artistique masculine, féminine et des sports de trampoline à l'aréna de Mascouche.

Le Festigym, qui regroupe nos jeunes du programme développement en une rencontre amicale.

Un Festival de fin d'année à l'aréna de Terrebonne en juin 2007 qui en sera à sa 15<sup>e</sup> édition, auquel tous les athlètes (développement et compétitif) participent et qui attire plus de 1000 spectateurs.

*Deux belles disciplines, de nombreux jeunes avec beaucoup de talent et une organisation de grande qualité.*



*Club de gymnastique Viagym Inc.*



1092 rue Lévis suite 2  
Secteur Lachenaie  
Ville de Terrebonne  
J6W 4L1

Téléphone : 450-492-7219

Messagerie : [viagym@bellnet.ca](mailto:viagym@bellnet.ca)

Internet: <http://www.viagym.org/>

*Club de gymnastique Viagym*



*Programme développement et compétitifs 2006-2007*

Pour informations:  
(450) 492-7219  
Adresse courriel:  
[viagym@bellnet.ca](mailto:viagym@bellnet.ca)

Notre vitrine sur le monde :  
<http://www.viagym.org/>

Notre commanditaire de prestige :



**Desjardins**  
Caisse populaire  
Terrebonne



## Qu'est-ce que Viagym?

Un club de gymnastique qui a fêté en 2005 son 25<sup>e</sup> anniversaire de fondation et qui est dûment accrédité auprès de la Fédération de gymnastique du Québec.

Un organisme sans but lucratif incorporé et dirigé par un conseil d'administration constitué de parents bénévoles ainsi que de permanents à la direction générale et aux finances et qui est reconnu formellement par le milieu municipal (MRC et différentes villes) avec lequel il a conclu des protocoles d'entente.

À l'automne 2007, Viagym déménagera dans le nouveau centre aquatique et gymnique de Terrebonne actuellement en construction et disposera d'équipements encore plus performants que présentement.

L'un des quatre plus importants clubs de gymnastique du Québec autant du point de vue quantitatif (1300 inscriptions au développement et plus de 100 gymnastes au compétitif lors de l'année 2004-2005) que qualitatif par les performances de ses athlètes.

Viagym offre des cours dans deux des quatre disciplines assujetties à la Fédération de gymnastique du Québec, en l'occurrence **la gymnastique artistique féminine (GAF) et les sports de trampoline (TR)**.

Chaque discipline se divise en secteurs compétitifs et développement. Pendant l'été, un camp où la gymnastique est à l'honneur permet aux jeunes de s'initier à ce sport.

## Nos deux disciplines

La gymnastique artistique féminine, considérée comme la discipline reine des Jeux Olympiques d'été, amène les athlètes à performer

- Au saut
- Aux barres asymétriques
- À la poutre d'équilibre
- Au sol

Les sports de trampoline, plus récemment admis aux Jeux Olympiques, consistent à présenter des enchaînements au trampoline et au double mini-trampoline.

## Nos programmes compétitifs

Nos athlètes s'entraînent de 4 à 25 heures par semaine selon leur catégorie. Ils progressent du programme relève aux programmes défi, provincial, national et haute performance en fonction de leurs attentes, de leurs aptitudes et des moyens à leur disposition.

L'entraînement est dispensé soit au local permanent de Viagym dans le parc industriel de Terrebonne, secteur Lachenaie (GAF), soit à l'école du Coteau de Mascouche (TR).

Une douzaine d'entraîneurs hautement qualifiés y travaillent quotidiennement.



## Notre programme développement

...La porte d'entrée au club **Viagym!**

Les jeunes peuvent s'y inscrire à partir de l'âge de 3 ans. Il s'agit d'un programme qui offre une formation technique progressive dans nos deux disciplines, dans un contexte d'exploration et d'amusement structuré. Selon l'âge, les cours sont d'une durée soit d'une heure, d'une heure et demi ou deux heures par semaine.

Le programme développement est décentralisé dans les villes avec lesquelles Viagym a conclu un protocole d'entente :

- ✓ Terrebonne à l'école de La Sablière;
- ✓ Mascouche à l'école du Coteau et à l'école Aux 4-Vents;
- ✓ Terrebonne, secteur Lachenaie au local permanent et à l'école l'Arc-en-Ciel;
- ✓ Terrebonne, secteur La Plaine à l'école de l'Odysée;

Une quarantaine d'entraîneurs sont embauchés pour s'occuper des jeunes du programme développement. La plupart sont d'anciens athlètes du club ou même des athlètes toujours actifs en compétition.