

## Programme Royal Gym – Secteur Récréatif



Cours	Âge	Durée	Niveaux	Objectifs
Gymaternelle (mixte)	3-4 ans	1h	Aucun	Découverte ludique de la gymnastique (motricité, équilibre, orientation)
Relève *Groupe sous sélection*	3-4 ans	2h	Sans niveau formel (pré-sélection)	Initier les jeunes gymnastes prometteuses à l'entraînement compétitif
Pré-défi *Groupe sous sélection*	5-6 ans	4 h/semaine	Sans niveau formel (pré-sélection)	Initier les jeunes gymnastes prometteuses à l'entraînement compétitif
GymDécouverte Filles 5-6 ans	5-6 ans	1h	3 niveaux  1-Jaune 2-Rose 3-Mauve	Apprentissage des bases gymniques évaluation en fin de session
GymDéveloppement Filles 7 ans et +	7-9 ans 10 ans et +	1h30	6 niveaux (1 à 6)	Progression technique sur tous les agrès; évaluation en fin de session
GymAvancée Filles 7 ans et +  *Prérequis - avoir passé son niveau 2.	7 ans et +	2h	Niveau 3 à 6	Progression technique sur tous les agrès; évaluation en fin de session

## Programme Royal Gym – Secteur Compétitif



◆ Sélection requise : participation préalable à une session récréative ou audition.

✉ Pour être évalué : [entraîneurchef.royal-gym@gmail.com](mailto:entraîneurchef.royal-gym@gmail.com)

Cours	Âge	Durée	Niveaux	Objectifs
Programme Défi	5-9 ans	5 à 9 h/semaine	Défi 1 à 6	Préparation au niveau provincial, engagement compétitif progressif 1 à 3 évaluations/an
Circuit régional (R1-R2)	8 ans et +	5 à 6 h/semaine	R1 – R2	Participation à 1 à 3 compétitions/an, développement technique structuré
Circuit régional (R3 à R5)	8 ans et +	9 h/semaine	R3 à R5	Participation à 1 à 3 compétitions/an, développement technique structuré
Circuit provincial (N-intro à N7)	8 ans et +	11 h et +/semaine	N-intro à N7	Haut niveau de compétition, participation à 1 à 3 compétitions/an