



MÉGAGYM
— BLAINVILLE —

GUIDE DU PARENT

Secteur récréatif

2025-2026

RÉSUMÉ

Ce guide a pour objectif de fournir des informations complètes sur la vie de la communauté gymnique à Mégagym. Il rappelle à chacun leur responsabilité collective pour favoriser un environnement agréable, sécurisant, et propice à la réussite et à l'épanouissement des athlètes.

GUIDE DU PARENT CLUB DE GYMNASTIQUE MÉGAGYM SECTEUR RÉCRÉATIF - ANNÉE 2025-2026

Ce guide a pour objectif de fournir des informations complètes sur la vie de la communauté gymnique à Mégagym. Il rappelle à chacun leur responsabilité collective pour favoriser un environnement agréable, sécurisant, et propice à la réussite et à l'épanouissement des athlètes.

1 QUI SOMMES-NOUS

Le Club Mégagym est un OSBL (organisme sans but lucratif), dirigé par un conseil d'administration constitué de parents bénévoles. Nous offrons de la gymnastique artistique féminine (GAF) et masculine (GAM).

1.1 NOTRE MISSION

Promouvoir le dépassement de chaque athlète qui nous est confié, en tentant de réaliser les rêves de chacun selon leurs objectifs, capacités personnelles et niveau gymnique, et ce, à meilleur coût possible.

1.2 NOTRE VISION

Être une organisation dynamique et humaine qui se démarque par son savoir-être et son savoir-faire à travers l'excellence de son enseignement et la qualité de son engagement envers sa clientèle.

1.3 NOS VALEURS

- ✓ Respect
- ✓ Collaboration
- ✓ Motivation
- ✓ Fierté

2 FORMATION DES ENTRAÎNEURS

Tous nos entraîneurs suivent les formations du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) de la Fédération de gymnastique du Québec. Le club veille à ce que chaque entraîneur suive les formations adaptées aux besoins du club et au niveau des athlètes.

3 DÉROULEMENT DES COURS RÉCRÉATIF

3.1 ARRIVÉE ET VESTIAIRES

Les enfants doivent arriver 5 minutes avant le début de leur cours. Ils doivent ranger leurs effets personnels dans les vestiaires mis à leur disposition et attendre dans le corridor principal jusqu'à ce que leur groupe soit pris en charge par l'entraîneur. En cas de pluie ou dès la première neige, merci de retirer les souliers ou bottes d'extérieur à l'entrée et de les déposer à l'endroit prévu pour préserver un environnement propre et sécuritaire. Si vous souhaitez accompagner votre enfant au vestiaire, vous devez utiliser le vestiaire familial, car les vestiaires pour filles et garçons sont réservés aux athlètes.

3.2 ACCÈS AU GYMNASÉ

Pour des raisons de sécurité, seuls les gymnastes et les entraîneurs ont accès au gymnase pendant les cours (à l'exception des groupes parent-enfant). Les parents peuvent observer depuis la salle dédiée à cet effet. La prise de photos et vidéos est strictement interdite sans autorisation préalable.

3.3 ÉVALUATIONS

Nous utilisons désormais la plateforme Rétroaction pour les groupes 5-6 ans, 7-9 ans, 10 ans et plus, ainsi que Progression. Cette plateforme permet de suivre les présences et d'informer les parents des retards, départs hâtifs et absences. Un accès sera fourni aux parents pour suivre les évaluations et la présence de leur enfant durant la session.

3.4 CODE VESTIMENTAIRE

Pour des raisons de sécurité et de confort, les gymnastes doivent respecter les règles suivantes en matière de tenue vestimentaire :

3-4 ans :

- ✓ Vêtements confortables pour le sport.
- ✓ Pieds nus
- ✓ Aucun maillot requis.

5 ans et +

- ✓ Filles : Maillot de gymnastique du club, cheveux attachés, pieds nus.
- ✓ Garçons : T-shirt Mégagym, short ou pantalon de sport, pieds nus.

Les vêtements amples, les bijoux (bracelets, colliers, boucles d'oreilles pendantes) et les accessoires métalliques sont strictement interdits. Les parents doivent s'assurer que leur enfant porte des vêtements conformes à ces règles avant chaque cours.

4 HORAIRE DE LA SESSION

Veuillez consulter le calendrier disponible sur notre site web

5 LIEUX ET HORAIRES

5.1 GYMNASSE (1^{ER} ÉTAGE)

87 Émilien-Marcoux, Local 103
Blainville, Québec
J7C 0B4
(450) 951.5162

5.2 FÊTE D'ENFANTS

87 Émilien-Marcoux, Local 110
Blainville, Québec
J7C 0B4

5.3 BUREAU ADMINISTRATIF (2^E ÉTAGE)

87 Émilien-Marcoux, Local 103
Blainville, Québec
J7C 0B4
(450) 951.5162

5.4 HEURE D'OUVERTURE DU CENTRE

Lundi au vendredi : 13 h 00 – 20 h 30
Samedi : 8 h 30 – 16 h 30
Dimanche : 8 h 30 – 16 h 30

5.5 HEURE D'OUVERTURE DES BUREAUX

Lundi au vendredi : 9 h 00 à 17 h 00*

*Susceptible de changement. Veuillez prendre rendez-vous !

5.6 SERVICE À LA CLIENTÈLE

Lundi : 15 h 30 – 20 h 30
Mardi : 15 h 45 – 20 h 30
Mercredi : 16 h 45 – 20 h 30
Jeudi : 17 h 00 – 20 h 30
Vendredi : Fermé
Samedi : 8 h 00 – 15 h 00
Dimanche : 8 h 00 – 13 h 00

6 PERSONNES-RESSOURCES

Informations générales : info@megagym.ca

Information à la facturation : finance@megagym.ca

Directrice générale – Fanie Daunais : direction@megagym.ca

7 COMMUNICATION

7.1 COURRIELS

Voici la marche à suivre pour s'assurer de recevoir nos communications par courriel :

1. Vérifiez régulièrement votre boîte d'indésirables. Si vous y trouvez le courriel, déplacez-le dans votre boîte de réception.
2. Ajoutez ce courriel à vos contacts : (sandrine.o@megagym.ca). Ainsi, le courriel ne bloquera pas à la réception puisqu'il sera reconnu.
3. Vérifiez vos paramètres de pare-feu / pourriels. Comme nos courriels sont envoyés à l'aide d'une plateforme d'envois de masse, il se peut qu'ils soient bloqués par défaut.
4. Beaucoup de nos informations sont aussi relayées sur Facebook et Instagram pour vous aider à rester à l'affût.

7.2 BOÎTE VOCALE

Les messages laissés sur la boîte vocale sont relevés quotidiennement, et un retour d'appel sera effectué dans un délai maximum de 48 heures.

7.3 RÉSEAUX SOCIAUX

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux et n'hésitez pas à partager nos publications :

- ✓ Facebook : [Facebook Mégagym Blainville \(megagym.clubdegymnastique\)](#)
- ✓ Instagram : [Mégagym Blainville \(@megagym_blainville\)](#) • Photos et vidéos Instagram
- ✓ TikTok : [Mégagym \(@megagym_blainville\)](#) | TikTok

8 VOLS ET OBJETS PERDUS

Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte ou de vol d'objets. Il est recommandé de laisser les objets de valeur à la maison et d'identifier les vêtements, équipements, chaussures et bottes de votre enfant.

9 PONCTUALITÉ ET PRÉSENCE

Les athlètes doivent être prêts à s'entraîner à l'heure prévue. Si un athlète doit quitter avant la fin de l'entraînement, le parent doit informer l'entraîneur via Rétroaction avant le début du cours.

10 INTERVENTION DES PARENTS DURANT LES COURS

Merci de ne pas intervenir auprès de votre enfant pendant l'entraînement, à moins d'une urgence. Si une situation vous préoccupe, nous vous encourageons à échanger directement avec l'entraîneur à la fin du cours ou lors d'un rendez-vous.

11 IMPLICATION BÉNÉVOLE

Le Club Mégagym brille grâce à l'implication de tous. Nos différents événements permettent de valoriser nos gymnastes et faire grandir la gymnastique dans la région. Votre aide-bénévole est essentielle pour la réussite de ceux-ci. Parents et familles font partie intégrante de notre équipe ! Les opportunités de bénévolat seront partagées sur nos réseaux sociaux, site web et par courriel.

11.1 VOICI DES EXEMPLES DE NOS BESOINS :

- ✓ Comité organisateur des compétitions (divers postes disponibles);
- ✓ Comité organisateur du spectacle ou des événements spéciaux;
- ✓ Comité d'activités de financement;
- ✓ Réparation d'équipements (travaux manuels);
- ✓ Corvée de ménage/entretien;
- ✓ Début de session récréative : aide à l'accueil;

- ✓ Transports et déménagement d'équipements.

11.2 NOS ÉVÉNEMENTS À VENIR :

- ✓ Fête du quartier – Septembre 2025
- ✓ Défilé du père Noël – Décembre 2025
- ✓ Compétition Mégagym – Février 2026
- ✓ Jeux du Québec – Février 2026
- ✓ La fête au parc – Mai 2026
- ✓ Spectacle de fin d'année – Juin 2026

* Plus d'informations suivront

12 BOUTIQUE

Montrez votre soutien au Club avec style ! Découvrez notre collection de vêtements et d'accessoires à l'effigie de Mégagym. Commandez facilement en ligne ou achetez directement au Club.

Boutique en ligne : <https://megagym.proinscription.com/boutique>

Service à la clientèle

Lundi : 15 h 30 – 20 h 30

Mardi : 15 h 45 – 20 h 30

Mercredi : 16 h 45 – 20 h 30

Jeudi : 17 h 00 – 20 h 30

Vendredi : Fermé

Samedi : 8 h 00 – 15 h 00

Dimanche : 8 h 00 – 13 h 00

13 CODE D'ÉTHIQUE DES MEMBRES DU CLUB

Charte Tripartite : Pour l'épanouissement et l'évolution de l'athlète

Cette charte établit les engagements mutuels entre le/la Gymnaste, le Parent et l'Entraîneur. Notre objectif commun est de créer un environnement stimulant et sécuritaire, propice au développement sportif, personnel et social de chaque jeune gymnaste, en favorisant le respect, la collaboration et le plaisir.

13.1 ATHLÈTE

En tant que gymnaste, je m'engage à :

1. **Être ponctuel/le et assidu/e** aux entraînements, aux compétitions et aux événements, sauf en cas de force majeure et après avoir prévenu mon entraîneur.
2. **Faire preuve de respect** envers mes entraîneurs, mes coéquipier/es, les officiels et les adversaires, en toutes circonstances.

3. **Écouter attentivement les consignes** de mes entraîneurs et les appliquer au mieux de mes capacités.
4. **Adopter une attitude positive et constructive**, même face aux difficultés ou aux échecs.
5. **Prendre soin du matériel et des installations** du club, en respectant les règles d'utilisation et de sécurité.
6. **Soutenir mes coéquipier/es**, encourager et aider tous les membres du club à progresser, car nous formons une équipe, à l'entraînement comme en compétition.
7. **Faire de mon mieux** et avec honnêteté à chaque entraînement et compétition, en me dépassant tout en respectant mon corps.
8. **Communiquer ouvertement** avec mon entraîneur si j'ai des questions, des inquiétudes ou des blessures.
9. **Représenter dignement mon club**, en adoptant un comportement exemplaire sur et en dehors du plateau.
10. **Prendre du plaisir** à pratiquer la gymnastique et à apprendre de nouvelles choses chaque jour.

13.2 PARENT

En tant que parent, je m'engage à :

1. **Soutenir et encourager positivement** mon enfant, quelles que soient ses performances, en valorisant l'effort avant le résultat, et en évitant les comparaisons.
2. **Respecter les décisions de l'entraîneur** et des officiels, et ne pas intervenir dans les choix techniques, pédagogiques ou tactiques.
3. **Assurer la ponctualité et l'assiduité** de mon enfant aux entraînements, compétitions et aux événements, et prévenir en cas d'absence.
4. **Communiquer de manière cordiale et constructive** avec l'entraîneur pour toute question ou préoccupation concernant mon enfant, en privilégiant les moments appropriés, en dehors des entraînements.
5. **Contribuer à un environnement sain et positif**, en m'abstenant de toute critique ou commentaire négatif envers les entraîneurs, les autres gymnastes ou les officiels.
6. **M'informer et respecter les règles et le fonctionnement** du club, des compétitions et de la fédération.

7. **Assurer le bien-être physique et mental** de mon enfant, en veillant à son sommeil, son alimentation et son équilibre général, et de le/la garder à la maison en cas de maladie contagieuse.
8. **Participer activement à la vie du club** (bénévolat, événements, etc.) pour soutenir son développement.
9. **Faire preuve d'esprit sportif et de respect** envers tous les participants et les spectateurs lors des événements sportifs.
10. **Comprendre que la performance est un processus**, et que le développement à long terme de l'enfant prime sur les résultats immédiats.

13.3 ENTRAÎNEUR

En tant qu'entraîneur, je m'engage à :

1. **Assurer la sécurité et le bien-être** de chaque gymnaste sous ma responsabilité.
2. **Proposer un encadrement pédagogique et technique de qualité**, adapté à l'âge et au niveau de développement de chaque gymnaste.
3. **Favoriser un climat d'apprentissage positif et inclusif**, où chaque gymnaste se sent valorisé et respecté.
4. **Développer les compétences sportives et les valeurs humaines** (respect, persévérance, esprit d'équipe) de mes gymnastes.
5. **Communiquer clairement** avec les gymnastes et les parents sur les objectifs, les progrès et les attentes.
6. **Faire preuve d'équité et de professionnalisme** dans mes décisions et mon comportement.
7. **Être à l'écoute des besoins et des inquiétudes** des gymnastes et des parents, et y apporter une réponse appropriée et réaliste.
8. **Continuer à me former et à développer mes compétences** pour offrir le meilleur encadrement possible.
9. **Servir de modèle positif** en adoptant un comportement exemplaire et respectueux en toutes circonstances.
10. **Maintenir la passion et le plaisir** de la gymnastique chez les jeunes, en rendant l'apprentissage ludique et stimulant.

14 COURS PRIVÉS

Un coach dédié à chaque athlète ! Idéal pour se perfectionner ou découvrir la gymnastique, peu importe l'âge ou le niveau. Nous nous adaptons aux besoins de chacun !

Animés par des coachs formés en fondements gymniques, ces cours permettent d'initier à la gymnastique ou de progresser vers l'obtention de niveaux dans un environnement ludique.

- ✓ Cours privé – 1 h : 45 \$
- ✓ Cours semi-privé (2 personnes) – 1 h: 35 \$/personne
- ✓ Tarif spécial le samedi après-midi – 1 h : 30 \$
- ✓ Cours privé – 2 h consécutives : 65 \$
- ✓ Forfait 3 cours – 1 h : 120 \$
- ✓ Forfait 5 cours – 1h : 175 \$
- ✓ Forfait 9 cours – 1 h : 315 \$

15 FÊTES D'ENFANTS

Célébrez l'anniversaire de votre enfant chez Mégagym ! Une façon unique et inoubliable de souligner cette journée si spéciale.

15.1 FORFAIT 1

- ✓ 8 enfants
- ✓ 1 h - Gymnastique
- ✓ 1 h – Salle de fête
- ✓ 200 \$

15.2 FORFAIT 2

- ✓ 8 enfants
- ✓ 1 h 30 – Gymnastique
- ✓ 1 h – Salle de fête
- ✓ 250\$

20 \$ additionnel par enfant supplémentaire.

Remplissez le formulaire sur notre site web, [Fêtes d'enfants | Mégagym](#), pour réserver la fête de votre enfant ! Un lien vous sera envoyé pour payer en ligne. Pour plus d'informations, contactez-nous à info@megagym.ca.

16 AUDITIONS

L'audition évalue plusieurs aspects de l'athlète, dont sa souplesse, sa coordination, sa flexibilité, sa force, son orientation spatiale, ainsi que son attitude et sa motivation. Elle est ouverte à tous les âges, en fonction de l'expérience de chacun.

16.1 TARIFS

- ✓ Audition de groupe : 15 \$
- ✓ Audition individuelle : 20 \$
- ✓ Séance d'entraînement pour les athlètes plus expérimentés : 40 \$

Pour plus d'informations ou faire une demande d'audition, contactez-nous à info@megagym.ca.

Pour toutes questions concernant le guide du parent récréatif, veuillez communiquer avec nous par courriel au info@megagym.ca ou par téléphone au 450-951-5162.