

| VENDREDI | | | REMISE |
|---|----------------------------|--------------------------|-------------------|
| SESSION 1 - A | | | 11:25 |
| PLATEAU A | ARRIVÉE | ÉCHAU GÉNÉRAL | COMPÉTITION |
| Nov.(4) + Nat Ouvert(3) | 6:45 | 7:05 - 7:25 | 7:30 - 11:10 |
| JeunAv(3) + N9 11-14(20) | | 20 minutes | 42 min/rot. |
| PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition | | | |
| SAUT | Dynamix (1) | Gymini(1) + Gym-Plus(1) | Gym Sag(1) |
| BARRES | Laval Excellence (2) | Qc Perfo (1) | Qc Perfo (3) |
| REPOS/BY | Imagym(1) + Zénith(1) | Unigym (1) + Viagym(1) | Wimgym (3) |
| POUTRE | Bois-Francis(1) + Laval(2) | Gadbois(1) + Dynamix (2) | Gymnacentre (1) |
| SOL | Gymnamic (1) | Gymnix(1) + Qc Perfo(2) | Gym-Richelieu (2) |

30

PAUSE DES OFFICIELS - PLATEAU A

| VENDREDI | | | REMISE |
|---|----------------------|-----------------------------|-------------------------|
| SESSION 1 - B | | | 11:35 |
| PLATEAU B | ARRIVÉE | ÉCHAU GÉNÉRAL | COMPÉTITION |
| N8 15+ A (40) | 6:45 | 7:10 - 7:25 | 7:30 - 11:20 |
| | | 15 minutes | 44 min/rot. |
| PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition | | | |
| SAUT | Gadbois (1) | Réflexes (5) | SherGym(1)+Magny-Gym(1) |
| BARRES | Gym-Richelieu (2) | Qc Perfo (6) | |
| REPOS/BY | Laval Excellence (3) | Gymini(2) + Bois-Francis(2) | Gymnacentre (1) |
| POUTRE | Zénith(1)+Gymnix(3) | Mégagym (2) | Gymnamic (2) |
| SOL | Gym Saguenay (4) | Gym TRM (4) | |

GYM TRM : Eveline G, Alexa J, Megan T, Kallyann P

40

PAUSE DES OFFICIELS - PLATEAU B

| VENDREDI | | | REMISE |
|---|---------------------|------------------------|--------------------------|
| SESSION 2 - A | | | 16:00 |
| PLATEAU A | ARRIVÉE | ÉCHAU GÉNÉRAL | COMPÉTITION |
| N10 16+ (31) | 11:15 | 11:30 - 11:50 | 11:55 - 15:45 |
| N10 12-15 (7) | | 20 minutes | 44 min/rot. |
| PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition | | | |
| SAUT | Gym-Richelieu (1+1) | Gym-Plus(1+1) | Réflexes(2) + Zénith (1) |
| BARRES | Gymnix (3) | Gymnacentre(2) | Gymini(2) + Unigym(1) |
| REPOS/BY | Gym Sag(2) | Laval Excellence (2+1) | Gymnamic(2) |
| POUTRE | Wimgym(4) | SherGym(1+1) | Équilibrix(2) |
| SOL | Qc Perfo(4) | Gadbois(1+1) | Gym TRM(1) + Dynamix(1) |

38

| VENDREDI | | | REMISE |
|---|-----------------|-----------------------------|-----------------|
| SESSION 2 - B | | | 15:30 |
| PLATEAU B | ARRIVÉE | ÉCHAU GÉNÉRAL | COMPÉTITION |
| N8 15+ B (35) | 11:15 | 11:35 - 11:50 | 11:55 - 15:15 |
| | | 15 minutes | 39 min/rot. |
| PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition | | | |
| SAUT | Baie-Comeau (1) | Hirondelles(4) + Gymnika(1) | Gym Express (1) |
| BARRES | Gym-Plus (5) | Envol de Lévis (1) | Flippgym (1) |
| REPOS/BY | Wimgym (4) | Gym-Fly (3) | |
| POUTRE | Voltige (4) | Campiagile (3) | |
| SOL | Gym TRM (5) | Gymnaska-Vol (2) | |

GYM TRM : Charlie L-D, Mia N-G, Victoria P, Félicia L, Alexia D

35

| VENDREDI | | | REMISE |
|---|-------------------|----------------|------------------|
| SESSION 3 - A | | | 18:35 |
| PLATEAU A | ARRIVÉE | ÉCHAU GÉNÉRAL | COMPÉTITION |
| N9 15+ A (20) | 15:40 | 15:55 - 16:15 | 16:20 - 18:20 |
| | | 20 minutes | 28 min/rot. |
| PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition | | | |
| SAUT | Gymnaska-Vol (2) | Wimgym (3) | |
| BARRES | Dynamix (3) | Gymini (1) | Gym Saguenay (1) |
| POUTRE | Gymnika (2) | Imagym (2) | Bois-Francis (1) |
| SOL | Gym-Richelieu (3) | Campiagile (1) | Gymnitours (1) |

| VENDREDI | | | REMISE |
|---|-------------|---------------|------------------|
| SESSION 3 - B | | | 18:00 |
| PLATEAU B | ARRIVÉE | ÉCHAU GÉNÉRAL | COMPÉTITION |
| N8 15+ C (24) | 14:50 | 15:05 - 15:20 | 15:25 - 17:45 |
| | | 15 minutes | 28 min/rot. |
| PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition | | | |
| SAUT | Dynamix (4) | Excel Gym (1) | Asymétriques (1) |
| BARRES | Imagym (4) | Barany (1) | Gymkara (1) |
| POUTRE | Unigym (4) | Hopla(2) | |
| SOL | Viagym (3) | lonyx (3) | |

PAUSE DES OFFICIELS - PLATEAU A

PAUSE DES OFFICIELS - PLATEAU B

| VENDREDI | | | REMISE |
|---|--------------|---------------|----------------------|
| SESSION 4 - A | | | 21:20 |
| PLATEAU A | ARRIVÉE | ÉCHAU GÉNÉRAL | COMPÉTITION |
| N9 15+ B (19) | 18:25 | 18:40 - 19:00 | 19:05 - 21:05 |
| | | 20 minutes | 28 min/rot. |
| PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition | | | |
| SAUT | Zénith (3) | Équibrix (1) | Laval Excellence (1) |
| BARRES | Gymnix (2) | Gym TRM (1) | Mégagym (1) |
| POUTRE | Gym-Plus (4) | Hopla (1) | |
| SOL | Qc Perfo (3) | Gym-Fly (1) | Unigym (1) |

| VENDREDI | | | REMISE |
|---|-------------------|----------------------|------------------------|
| SESSION 4 - B | | | 21:55 |
| PLATEAU B | ARRIVÉE | ÉCHAU GÉNÉRAL | COMPÉTITION |
| N8 13-14 (35) | 17:45 | 18:00 - 18:15 | 18:20 - 21:40 |
| | | 15 minutes | 39 min/rot. |
| PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition | | | |
| SAUT | Gymnamic (4) | Jeune Aire (1) | Gym-Plus (2) |
| BARRES | Gym TRM (3) | Gymnix (2) | Gymnika(1) + Gymini(1) |
| REPOS/BY | Hirondelles (4) | Envol de Lévis (2) | Zénith (1) |
| POUTRE | Qc Perfo (3) | Gymnaska-Vol (2) | Gadbois(1) + Wimgym(1) |
| SOL | Gym-Richelieu (1) | Laval Excellence (4) | Gym-Fly (2) |

SAMEDI - 22 MARS 2025

SESSION 5

| | PLATEAU A | PLATEAU B | ARRIVÉE | ÉCHAU GÉNÉRAL | REMISE |
|---|-----------------|---|---------------|---------------|--------|
| Groupe ROSE | N6 11-12 A (28) | N8 11-12 (14) Jeunesse Intro (15) | 7:15 | 7:30 - 7:45 | 11:45 |
| Groupe NOIR | N6 11-12 B (26) | N6 15+ A (31) | 7:35 | 7:50 - 8:05 | 12:15 |
| Plateau d'échauffement | | Plateau de compétition | | | |
| ROSE : 23 min. / rot. NOIR : 22.5 min. / rot. | | ROSE : 28 min. / rot. NOIR : 28 min. / rot. | | | |
| Echau Rot.1 | 7:45 - 8:08 | | | | |
| Échau Rot.1 | 22,5 min | Compé Rot. 1 | 8:10 - 8:38 | | |
| Échau Rot.2 | 22,5 min | Compé Rot. 1 | 8:39 - 9:07 | | |
| Échau Rot.2 | 22,5 min | Compé Rot. 2 | 9:08 - 9:36 | | |
| Échau Rot.3 | 22,5 min | Compé Rot. 2 | 9:37 - 10:05 | | |
| Échau Rot.3 | 22,5 min | Compé Rot. 3 | 10:06 - 10:34 | | |
| Échau Rot.4 | 22,5 min | Compé Rot. 3 | 10:35 - 11:03 | | |
| Échau Rot.4 | 22,5 min | Compé Rot. 4 | 11:04 - 11:32 | | |
| Attendre le signal CO/GYMOC | | Compé Rot. 4 | 11:33 - 12:01 | | |

| Plateau A : N6 11-12 A | | | | Plateau B : Jeunesse Intro / N8 11-12 | | |
|------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Gymnaska-Vol (2) | Gymnix (2) | Viagym (3) | SAUT | Gymnix (4) | Viagym(1) + Gym Sag(1) | Gymnamic(1) + Équilibrix(1) |
| Unigym (2) | Gym-Fly (4) | | BARRES | Gym-Fly (2) | Gym-Richelieu (3) | Qc Perfo (2) |
| Hopla (2) | Gym-Plus (1) | Laval Excellence (4) | POUTRE | Laval Excellence (2) | Laval Excellence (3) | Gym-Plus (2) |
| Dynamix (6) | Barany (1) | | SOL | Wimgym (3) | Hirondelles(1) + Gymnika(1) | Mégagym(1) + Envol (1) |
| Plateau A : N6 11-12 B | | | | Plateau B : N6 15+ A | | |
| Mégagym (6) | | | SAUT | Gymnika (8) | | |
| Gymnacentre (4) | Jeune Aire (3) | | BARRES | Gymnacentre (5) | Jeune Aire (3) | |
| Zénith (1) | Gym Express (3) | Wimgym (3) | POUTRE | Zénith (4) | Gym Express (1) | QuébecGym (2) |
| Flipgym (2) | Campiagile (4) | | SOL | Gymmitours (2) | Gymkara (5) | Asymétriques (1) |

PAUSE DES OFFICIELS

SAMEDI - 22 MARS 2025

SESSION 6

| | PLATEAU A | PLATEAU B | ARRIVÉE | ÉCHAU GÉNÉRAL | REMISE |
|--|------------------------|--|----------------------|----------------------|--------------|
| Groupe ROSE | N6 13-14 A (32) | N6 15+ B (30) | 12:00 | 12:15 - 12:30 | 16:40 |
| Groupe NOIR | N6 13-14 B (28) | N6 15+ C (31) | 12:25 | 12:40 - 12:55 | 17:05 |
| Plateau d'échauffement | | Plateau de compétition | | | |
| ROSE : 24 min. / rot. NOIR : 24 min. / rot. | | ROSE : 28 min. / rot. NOIR : 28 min. / rot. | | | |
| Échau Rot.1 | 12:31 - 12:55 | | | | |
| Échau Rot.1 | 24 min | Compé Rot. 1 | 13:00 - 13:28 | | |
| Échau Rot.2 | 24 min | Compé Rot. 1 | 13:29 - 13:57 | | |
| Échau Rot.2 | 24 min | Compé Rot. 2 | 13:58 - 14:26 | | |
| Échau Rot.3 | 24 min | Compé Rot. 2 | 14:27 - 14:55 | | |
| Échau Rot.3 | 24 min | Compé Rot. 3 | 14:56 - 15:24 | | |
| Échau Rot.4 | 24 min | Compé Rot. 3 | 15:25 - 15:53 | | |
| Échau Rot.4 | 24 min | Compé Rot. 4 | 15:54 - 16:22 | | |
| <i>Attendre le signal CO/GYMOC</i> | | Compé Rot. 4 | 16:23 - 16:51 | | |

| Plateau A : N6 13-14 A | | | | Plateau B : N6 15+ B | | | |
|------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------------|--|
| 8 | Gymini (2) | Wimgym (6) | | SAUT | Gymini (3) | Wimgym (3) Phoenix (1) | |
| 8 | Flipgym (3) | Gym-Fly (5) | | BARRES | Flipgym (6) | Gym-Fly (2) | |
| 8 | Excel Gym (1) | Kodiak(1) + Gymibik(2) | Gymnaska-Vol (3) | POUTRE | Excel Gym (6) | Kodiak (2) | |
| 8 | Gymslic(3) + Zénith(1) | Viagym(1) + Gadbois(1) | Mégagym(1) + Gymnika(1) | SOL | Gymslic (3) | Viagym(2) + Gadbois(1) Mégagym (1) | |
| 32 | Plateau A : N6 13-14 B | | | | Plateau B : N6 15+ C | | |
| 8 | Gymnix (5) | Campiagile (3) | | SAUT | Gymnaska-Vol (7) | Gymnix (1) | |
| 8 | Jeune Aire (4) | Barany (2) | Unigym (2) | BARRES | Unigym (8) | | |
| 6 | Laval Excellence (3) | Gym-Plus (2) | Gymnacentre (1) | POUTRE | Académie MTL (3) | Gym-Plus (3) Laval Excellence (1) | |
| 6 | Arabesque (2) | Hopla (3) | Gym Express(1) + Dynamix(1) | SOL | Dynamix (5) | Hopla (3) | |

PAUSE DES OFFICIELS

SAMEDI - 22 MARS 2025

SESSION 7

| | PLATEAU A | PLATEAU B | ARRIVÉE | ÉCHAU GÉNÉRAL | REMISE |
|---|-----------------|---|---------------|---------------|--------|
| Groupe ROSE | N7 13-14 A (27) | N7 15+ A (35) | 16:50 | 17:05 - 17:20 | 21:15 |
| Groupe NOIR | N7 13-14 B (31) | N7 15+ B (32) | 17:10 | 17:25 - 17:40 | 21:45 |
| Plateau d'échauffement | | Plateau de compétition | | | |
| ROSE : 25,5 min. / rot. NOIR : 24 min. / rot. | | ROSE : 31 min. / rot. NOIR : 28 min. / rot. | | | |
| Echau Rot.1 | 17:20 - 17:41 | | | | |
| Échau Rot.1 | 24 min | Compé Rot. 1 | 17:30 - 18:01 | | |
| Échau Rot.2 | 21 min | Compé Rot. 1 | 18:01 - 18:29 | | |
| Échau Rot.2 | 24 min | Compé Rot. 2 | 18:30 - 19:01 | | |
| Échau Rot.3 | 21 min | Compé Rot. 2 | 19:01 - 19:29 | | |
| Échau Rot.3 | 24 min | Compé Rot. 3 | 19:30 - 20:01 | | |
| Échau Rot.4 | 21 min | Compé Rot. 3 | 20:01 - 20:29 | | |
| Échau Rot.4 | 24 min | Compé Rot. 4 | 20:30 - 21:01 | | |
| Attendre le signal CO/GYMQC | | Compé Rot. 4 | 21:01 - 21:29 | | |

| Plateau A : N7 13-14 A | | | | Plateau B : N7 15+ A | | |
|------------------------|----------------------|-----------------|--------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Unigym (6) | Arabesque (2) | | SAUT | Unigym (6) | Arabesque (3) | |
| Unigym (4) | Gadbois (3) | Hopla (1) | BARRES | Unigym (2) | Hopla (3) | Gadbois (3) |
| Gymini (3) | Zénith (3) | | POUTRE | Gymini (7) | Zénith (2) | |
| Wimgym(3) + Viagym(1) | Gymnacentre (1) | | SOL | Wimgym (7) | Gymnacentre (2) | |
| Plateau A : N7 13-14 B | | | | Plateau B : N7 15+ B | | |
| Excel Gym (5) | Gymnika (2) | Gym Express (1) | SAUT | Excel Gym(1) + Gymkara(2) | Gymnika(1) + Flippgym(1) | AcadémieMTL(1)+Barany(2) |
| Gym-Plus (5) | Gymslic (1) | Jeune Aire (2) | BARRES | Gym-Plus (4) | Gymslic (2) | Jeune Aire (2) |
| Campiagile (7) | Laval Excellence (1) | | POUTRE | Campiagile (3) | Asymétriques (3) | Laval Excellence (2) |
| Mégagym (3) | Dynamix (4) | | SOL | Mégagym (5) | Dynamix (3) | |

| UNIGYM - SAUT ROSE B | | UNIGYM - SAUT ROSE A | | UNIGYM - BARRES ROSE A | | UNIGYM - BARRES ROSE A | |
|----------------------|---------|----------------------|------------|------------------------|-----------|------------------------|--------|
| Charbonneau | Laura | Campeau | Mélo die | Girard | Juliet | Blais | Florie |
| Degagné | Rosalie | Lauzon | Gabrielle | Lebrun | Rosemarie | Boisvert | Maély |
| Nadon | Jessica | Larouche | Frédérique | Outerbridge | Amelia | | |
| St-Amour | Emma | Chauret | Jasmine | Diotte | Emma | | |
| Inman-Walker | Avery | Cloutier | Marilou | | | | |
| Dupont-Pautet | Julie | D'aoust | Alycia | | | | |

DIMANCHE - 23 MARS 2025

SESSION 8

| | PLATEAU A | PLATEAU B | ARRIVÉE | ÉCHAU GÉNÉRAL | REMISE |
|---|----------------|---|---------------|---------------|--------|
| Groupe ROSE | N Intro 9 (27) | N Intro 10 A (30) | 7:15 | 7:30 - 7:45 | 11:15 |
| Groupe NOIR | N6 9-10 (9) | N Intro 10 B (28) | 7:30 | 7:45 - 8:00 | 11:40 |
| | N7 9-10 (9) | | | | |
| | N7 11-12 (10) | | | | |
| Plateau d'échauffement | | Plateau de compétition | | | |
| ROSE : 18,75 min. / rot. NOIR : 19,25 min. / rot. | | ROSE : 24 min. / rot. NOIR : 24 min. / rot. | | | |
| Échau Rot.1 | 7:45 - 8:04 | | | | |
| Échau Rot.1 | 19,25 min | Compé Rot. 1 | 8:05 - 8:29 | | |
| Échau Rot.2 | 18,75 min | Compé Rot. 1 | 8:30 - 8:54 | | |
| Échau Rot.2 | 19,25 min | Compé Rot. 2 | 8:55 - 9:19 | | |
| Échau Rot.3 | 18,75 min | Compé Rot. 2 | 9:20 - 9:44 | | |
| Échau Rot.3 | 19,25 min | Compé Rot. 3 | 9:45 - 10:09 | | |
| Échau Rot.4 | 18,75 min | Compé Rot. 3 | 10:10 - 10:34 | | |
| Échau Rot.4 | 19,25 min | Compé Rot. 4 | 10:35 - 10:59 | | |
| Attendre le signal CO/GYMQC | | Compé Rot. 4 | 11:00 - 11:24 | | |

| Plateau A : N Intro 9 | | | | Plateau B : N Intro 10 A | | |
|--|---------------------------|---------------------------|--------|--------------------------|--------------------------|------------------|
| Zénith(1) + Excel Gym(2) | Laval Excellence (2) | Gymnaska-Vol (1) | SAUT | Zénith (5) | Laval Excellence (2) | Excel Gym (1) |
| Viagym (3) | Gadbois (4) | | BARRES | Viagym (3) | Gadbois (4) | |
| Gym Express (1) | Wimgym (4) | Hopla (2) | POUTRE | Gym Express (4) | Wimgym (1) | Hopla (2) |
| Dynamix(1)+Gymnacentre(1) | Jeune Aire(3) + Gymini(1) | Gymslic (1) | SOL | Dynamix (6) | Jeune Aire (2) | |
| Plateau A : N6 9-10 / N7 9-10 / N7 11-12 | | | | Plateau B : N Intro 10 B | | |
| Excel Gym (3) | Excel Gym(2) + Dynamix(1) | Excel Gym (1) | SAUT | Gymnaska-Vol (2) | Gymslic(2) + Gymini(2) | Académie MTL (1) |
| Gym-Fly (3) | Unigym (2) | Laval Excellence (1+1) | BARRES | Unigym (4) | Flipgym(1) + Barany(1) | Arabesque (1) |
| Campiagile (3) | Campiagile (2) | Gymnacentre(1)+Mégagym(1) | POUTRE | Campiagile (4) | Gymnacentre (2) | Mégagym (1) |
| Gymnix (2) | Gymnix(3) + Zénith (1) | Viagym (1) | SOL | Gymnix (2) | Gym-Plus(2) + Gymnika(1) | Gymnitours (2) |

PAUSE DES OFFICIELS

DIMANCHE - 23 MARS 2025

SESSION 9

| | PLATEAU A | PLATEAU B | ARRIVÉE | ÉCHAU GÉNÉRAL | REMISE |
|--|--------------------------|---|---------------|----------------------|--------------|
| Groupe ROSE | N Intro 11 A (31) | N Intro 12 A (27) | 11:20 | 11:35 - 11:50 | 15:35 |
| Groupe NOIR | N Intro 11 B (34) | N Intro 12 B (30) | 11:40 | 11:55 - 12:10 | 16:05 |
| Plateau d'échauffement | | Plateau de compétition | | | |
| ROSE : 18,75 min. / rot. NOIR : 21,5 min. / rot. | | ROSE : 24 min. / rot. NOIR : 27 min. / rot. | | | |
| Échau Rot.1 | 11:51 - 12:10 | | | | |
| Échau Rot.1 | 21,5 min | Compé Rot. 1 | 12:15 - 12:39 | | |
| Échau Rot.2 | 18,75 min | Compé Rot. 1 | 12:40 - 13:07 | | |
| Échau Rot.2 | 21,5 min | Compé Rot. 2 | 13:08 - 13:32 | | |
| Échau Rot.3 | 18,75 min | Compé Rot. 2 | 13:33 - 14:00 | | |
| Échau Rot.3 | 21,5 min | Compé Rot. 3 | 14:01 - 14:25 | | |
| Échau Rot.4 | 18,75 min | Compé Rot. 3 | 14:26 - 14:53 | | |
| Échau Rot.4 | 21,5 min | Compé Rot. 4 | 14:54 - 15:18 | | |
| <i>Attendre le signal CO/GYMQC</i> | | Compé Rot. 4 | 15:19 - 15:48 | | |

| Plateau A : N Intro 11 A | | | Plateau B : N Intro 12 A | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------|------------------|----|
| 7 | Gym-Plus (4) | Arabesque (3) | | SAUT | Gym-Plus (4) | Arabesque (3) | 7 | |
| 8 | Gymslic (3) | Gymnaska-Vol (4) | Zénith (1) | BARRES | Gymslic (5) | Gymnaska-Vol (1) | Barany (1) | |
| 8 | Gymini (3) | Laval Excellence (4) | Campiagile (1) | POUTRE | Gymini (2) | Laval Excellence (4) | Flipgym (1) | |
| 8 | Viagym (3) | Gymnitours (3) | Gymnika (2) | SOL | Viagym(1) + Gymibik(2) | Gymnitours (1) | Gymnika (2) | |
| 31 | Plateau A : N Intro 11 B | | | Plateau B : N Intro 12 B | | | | 27 |
| 8 | Mégagym (1) | Unigym (7) | | SAUT | Mégagym (2) | Unigym (6) | 8 | |
| 8 | Gadbois (7) | Wimgym (1) | | BARRES | Gadbois (2) | Wimgym (6) | 8 | |
| 9 | Gymnix(1) + Gym-Fly(1) | Gymnacentre (3) | Hopla(2) + Jeune Aire(2) | POUTRE | Gymnix (6) | | 6 | |
| 9 | Excel Gym (3) | Asymétriques (2) | Dynamix (4) | SOL | Excel Gym(1) + Dynamix(2) | Asymétriques (1) | Académie MTL (4) | |

DIMANCHE - 23 MARS 2025

SESSION 10

| | PLATEAU A | PLATEAU B | ARRIVÉE | ÉCHAU GÉNÉRAL | REMISE |
|--|--------------------------|---|---------------|----------------------|--------------|
| Groupe ROSE | N Intro 13 A (21) | N Intro 14+ A (27) | 15:10 | 15:25 - 15:40 | 18:45 |
| Groupe NOIR | N Intro 13 B (21) | N Intro 14+ B (27) | 15:25 | 15:41 - 15:56 | 19:10 |
| Plateau d'échauffement | | Plateau de compétition | | | |
| ROSE : 15 min. / rot. NOIR : 16,25 min. / rot. | | ROSE : 21 min. / rot. NOIR : 21 min. / rot. | | | |
| Échau Rot.1 | 15:41 - 15:56 | | | | |
| Échau Rot.1 | 16,25 min | Compé Rot. 1 | 16:00 - 16:21 | | |
| Échau Rot.2 | 15 min | Compé Rot. 1 | 16:22 - 16:43 | | |
| Échau Rot.2 | 16,25 min | Compé Rot. 2 | 16:44 - 17:05 | | |
| Échau Rot.3 | 15 min | Compé Rot. 2 | 17:06 - 17:27 | | |
| Échau Rot.3 | 16,25 min | Compé Rot. 3 | 17:28 - 17:49 | | |
| Échau Rot.4 | 15 min | Compé Rot. 3 | 17:50 - 18:11 | | |
| Échau Rot.4 | 16,25 min | Compé Rot. 4 | 18:12 - 18:33 | | |
| <i>Attendre le signal CO/GYMQC</i> | | Compé Rot. 4 | 18:34 - 18:55 | | |

| Plateau A : N Intro 13 A | | | | Plateau B : N Intro 14+ A | | |
|--------------------------|-----------------------|-----------------|--------|---------------------------|-----------------------|---------------|
| 6 Arabesque (5) | Jeune Aire (1) | | SAUT | Gymnitours (5) | Jeune Aire (1) | Gadbois (1) |
| 5 Viagym (2) | Gymini (3) | | BARRES | Campiagile (4) | Viagym (3) | |
| 5 Gymnaska-Vol (1) | Mégagym (3) | Gym-Fly (1) | POUTRE | Gymnaska-Vol (4) | Gymibik (3) | |
| 5 Gym-Plus (3) | Gymkara (2) | | SOL | Kodiak (4) | Gym-Plus (3) | |
| Plateau A : N Intro 13 B | | | | Plateau B : N Intro 14+ B | | |
| 5 Zénith (3) | Académie MTL (1) | Gymnacentre (2) | SAUT | Académie MTL (1) | Gymnacentre (6) | |
| 6 Unigym (2) | Laval Excellence (2) | Dynamix (2) | BARRES | Unigym (4) | Laval Excellence (2) | Dynamix (1) |
| 5 Asymétriques (1) | Wimgym (3) | Excel Gym (1) | POUTRE | Asymétriques (4) | Wimgym(1) + Barany(1) | Excel Gym (1) |
| 4 Flipgym (1) | Gymslic(1) + Hopla(1) | Gymnix (1) | SOL | Gymnika (4) | Flipgym(2) | Gymslic (1) |