

# Bilan annuel

*Unigym Gatineau*

ANNÉE 2024-2025



# Mot du président et de la directrice générale

C'est avec plaisir que nous vous présentons le bilan annuel des activités d'Unigym Gatineau pour la période 2024- 2025. Comme chaque année, celle-ci fut fort mouvementée et remplie de défis et de grandes réalisations pour le Club. La direction générale et le conseil d'administration ont collaboré et uni leurs efforts tout au long de cette année pour faire d'Unigym Gatineau le meilleur endroit pour pratiquer les sports de gymnastique. Au-delà des activités administratives courantes et de la gestion des activités gymniques usuelles, tous ont mis l'épaule à la roue pour actualiser de nouvelles orientations permettant de mieux répondre aux besoins des athlètes, des parents et des employés.

Plus que jamais, les priorités des administrateurs d'Unigym Gatineau sont centrées sur le bien-être, la sécurité et le développement de tous les athlètes, ainsi que de tous les employés. Unigym Gatineau est une grande organisation gymnique, la plus grande au Québec, et avec près de 200 employés et ses quelque 7000 athlètes, l'organisme se doit d'être agile afin de s'adapter aux changements et aux besoins qui apparaissent ponctuellement. Tout au long de l'année, la direction générale et les administrateurs d'Unigym Gatineau ont été en mode solution, en mode écoute et en mode action afin de revoir les façons de faire et la gestion du Club. Aujourd'hui, Unigym Gatineau est assurément un organisme sportif amélioré. Nous avons, entre autres, consolidé nos procédures administratives en bonifiant notre expertise en ressources humaines, en communication, en gestion des conflits et en gestion des risques. Aussi, Unigym Gatineau compte actuellement sur une équipe motivée d'entraîneurs d'une grande expertise qui soutient les athlètes de tous les niveaux dans leur plein développement vers l'atteinte de leurs objectifs sportifs.

À ce titre, nous sommes extrêmement fiers des nombreuses réalisations qui ont marqué cette année. Parmi celles-ci, l'organisation de la toute première Coupe Québec GAF/GAM/STR/ACRO, un véritable succès d'équipe qui a fait rayonner à la fois la gymnastique et notre région. Nous pouvons également souligner la Grande semaine de formation, durant laquelle plus de 70 entraîneurs du club ont été formés, une étape importante pour le développement de notre expertise interne.

Nous tenons aussi à mettre de l'avant le déploiement de notre Plan stratégique 2024-2030, qui constituera notre plan de match collectif pour les prochaines années. Élaboré à partir des commentaires des parents, des athlètes, du personnel, des administrateurs et de nos partenaires, ce plan devient notre feuille de route pour continuer à nous améliorer et pour atteindre pleinement notre mission : faire d'Unigym Gatineau un lieu d'excellence pour la pratique de la gymnastique.

Nous sommes persuadés que l'année qui débute sera elle aussi remplie de grandes réalisations pour Unigym Gatineau. Plusieurs projets d'envergure sont en cours et toute l'équipe administrative du Club travaille ardemment au renouvellement et au plein développement de l'organisme. En terminant, nous tenons à remercier notre grand partenaire, la Ville de Gatineau, ainsi que ses représentant au Conseil d'administration, pour leur soutien constant depuis les tous débuts de cette belle aventure qu'est Unigym Gatineau. Ce partenariat est grandement apprécié et il est essentiel au développement du Club. Du même souffle, nous saluons les membres du conseil d'administration et notre grande équipe d'employés pour leur travail et leur dévouement. Finalement, nous tenons à remercier tous les parents pour leur confiance, leur engagement et leur soutien. C'est un privilège de faire partie d'une équipe aussi solidaire, compétente et passionnée afin de faire vivre de riches expériences sportives à nos milliers d'athlètes et de contribuer au devenir de ces adultes de demain!





# Une équipe soudée



# CONSEIL D'ADMINISTRATION

01	JEAN PAUL CARON Président
02	PASCAL CROTEAU Vice-président
03	VÉRONIQUE PLOUFFE Trésorière
04	ANNE-MARIE BARD Secrétaire
05	JEAN DION Administrateur
06	ROXANNE BROCHU Administrateur
07	VÉRONIQUE RIOUX Administrateur
08	DANIEL CYR Administrateur





# Cadre stratégique

## 2024 à 2030

### Vision

UnigymGatineau est un leader par excellence du développement des sports de gymnastique dans la région de l'Outaouais et un modèle de développement sportif sur le plan régional, Québécois et Canadien, contribuant à la renommée de la ville de Gatineau.

### Mission

Plaçant le participant(e) au cœur de ses préoccupations, Unigym Gatineau est un club sportif qui réunit les forces vives de la gymnastique à Gatineau afin de favoriser la pratique de la discipline à tous et promouvoir un environnement sécuritaire, au bénéfice de l'ensemble de la communauté.



## Valeurs

### Respect

Il s'agit de reconnaître les besoins et

attentes de la clientèle à desservir et d'offrir des services qui en tiennent compte. Cela implique également de respecter l'intégrité et les limites de chaque participant, tout en soutenant leur cheminement et leur épanouissement personnel.

### Transparence

Il s'agit de veiller à la circulation de l'information et d'agir avec transparence. Une institution qui communique pleinement sur son fonctionnement et ses pratiques favorise la confiance et l'engagement de tous.

### Qualité

La qualité se définit par la capacité à répondre aux besoins des participants en gérant efficacement les ressources humaines, matérielles et financières, avec un souci d'excellence et d'amélioration continue. Elle se manifeste également par le partage des connaissances des entraîneurs, qui inspirent les athlètes tout en favorisant leur développement global.

### Souplesse

La souplesse consiste à assurer une cohérence entre les besoins de la clientèle et l'offre de services. Elle prend en compte l'utilisation et la capacité d'accueil des activités et des installations, tout en anticipant les besoins futurs, afin de proposer des activités et services qui correspondent avec les attentes et pratiques des participants (es).

### Sécurité

Il s'agit de veiller au physique, émotionnel, ou psychologique des gymnastes et intervenants. En tant que valeur, la sécurité exprime l'engagement à créer un environnement où tous se sentent protégés et en confiance, que ce soit par le respect des normes de sécurité, la prévention des risques, ou la mise en place de pratiques sécuritaires.

### Inclusivité

Elle représente l'engagement du Club à accueillir et valoriser les individus de toutes origines, identités, capacités, et perspectives. En faisant de l'inclusivité une valeur, l'organisation affirme son intention de créer un milieu où chacun se sent respecté, accepté, et encouragé à participer pleinement.



## Principes

Les principes, inspirés des valeurs, représentent les orientations générales sur lesquelles le Club s'appuie pour répondre aux enjeux. Ceux-ci guideront les actions et les axes d'intervention.

### Les gymnastes au cœur de notre mission

Les gymnastes représentent la raison d'être des interventions. L'offre de services doit être basée sur les attentes, les besoins et les aspirations des gymnastes. La qualité et la sécurité demeurent des préoccupations constantes en matière d'offre de services. Il s'agit de s'assurer que chacun puisse trouver le niveau de pratique adéquat qui lui convient afin de développer pleinement son potentiel.

### Accessibilité

L'accès aux installations et aux programmes gymniques influence la pratique de l'activité physique. Par conséquent, il est essentiel de réduire les obstacles pour rendre l'offre de services accessible au plus grand nombre. Pour favoriser cette accessibilité, les services doivent être offerts à toutes les clientèles, à des coûts abordables, dans des lieux répartis de manière équitable et aménagés de façon sécuritaire.

### Optimisation des ressources

Il s'agit de faire des choix judicieux en matière de gestion des ressources humaines, matérielles et financières, en veillant à l'efficacité et à l'efficience dans l'atteinte de nos objectifs. Cela implique une utilisation optimale des ressources disponibles au bénéfice de nos membres.

### La concertation des actions

Il s'agit d'assurer une cohérence dans la planification et la réalisation des actions, de façon à favoriser le meilleur arrangement possible, éviter la duplication et maximiser les ressources disponibles. Chaque acteur doit jouer son rôle, se responsabiliser et s'engager dans la poursuite d'objectifs communs afin de générer un sentiment d'appartenance de tous les membres.

Annexe : Plan opérationnel 2024-2030



# UNIGYM

## GATINEAU



## Objectifs stratégiques

Une ébauche de plan opérationnel pour le cycle 2024-2030 sera développée par la direction générale axée sur 4 objectifs stratégiques avec des orientations et des axes d'intervention guidant nos actions

### Objectif stratégique 1

#### Excellence des installations et équipements

L'accès à des installations de qualité influence la pratique de l'activité gymnique. Par conséquent les services doivent être offerts dans des lieux de pratique répartis et aménagés adéquatement de façon sécuritaire.

**Orientations:** Des installations et des équipements sécuritaires, répondant à la demande

- ✓ **Axes d'intervention** –palestre Gatineau, palestre Masson-Angers, Palestre Ouest (Aylmer et Hull), équipements.

### Objectif stratégique 2

#### Excellence des services et de la programmation

Les gymnastes représentent la raison d'être des interventions. L'offre de service doit être basée sur les attentes, les besoins et les aspirations des gymnastes. La qualité demeure donc une préoccupation constante en matière d'offre de service et de programmation.

**Orientations:** Offrir une programmation de qualité, sécuritaire, variée, accessible, inclusive et qui reflète les besoins de la communauté.

- ✓ **Axes d'intervention** –secteur compétitif, secteur récréatif gymnastique pour tous, programmation adaptée, sécurité, accessibilité, inclusivité.

**Orientations:** Excellence sportive.

- ✓ **Axes d'intervention** –rayonnement sportif, programme sport-études / option sport, formation.

**Orientations:** Ressources humaines -une équipe d'employés qualifiés et engagés

- ✓ **Axes d'intervention** –politiques et procédures, formation et perfectionnement, recrutement et rétention, fidélisation, planification, évaluation, communication.

### Objectif stratégique 3

#### Excellence organisationnelle

Nous développons, perfectionnons, et implantons les meilleures pratiques organisationnelles, de gestion et de communication.

**Orientations:** Être un leader par excellence en gymnastique au Canada et une organisation de première classe.

- ✓ **Axes d'intervention** –croissance financière et optimisation des ressources, organisation d'événements, communication, reconnaissance, leadership.

### Objectif stratégique 4

#### Excellence de la gouvernance

Établir des pratiques exemplaires de gouvernance, de transparence et de responsabilité, servant ainsi de référence pour d'autres clubs et associations sportives.

**Orientations:** Devenir un modèle de gouvernance des organismes sportifs au Québec.

- ✓ **Axes d'intervention** –Renforcement de la gouvernance, formation et développement des compétences, évaluation et amélioration continue.

# Potrait de l'organisation

2025



UNIGYM  
GATINEAU

200 

Employés et  
**13** permanents

Membres uniques

+7000

Le plus Grand

Club de  
gymnastique au

**Québec**



## Programme

Activité d'invitation à la  
gymnastique pour les  
enfants aveugles, avec TSA  
ou en enseignement à la  
maison

**4** Centres d'entraînement

**2** Centres satellites

**4** Programmes

Initiation  
Récréatif  
Compétitif  
Développement

**Plus de 14 000 membres**

**3000** ami.es dans nos camps de jour

**1** membres de l'équipe nationale GAF et une  
nomination pour une bourse universitaire USA





# PROGRAMMATION



UNIGYM  
GATINEAU

## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE, MASCULINE, ACROBATIQUE ET SPORTS DE TRAMPOLINE

### RÉCRÉATIFS

#### Cours réguliers

- Fourmis (18 mois à 3 ans)
- Coccinelles (3 à 4 ans)
- Sauterelles (4 à 5 ans)
- Chenilles (6 à 8 ans)
- Fantastiques (9 à 15 ans)
- Gym Ado (13 à 17 ans)
- Adultes (16 ans et +)

#### Cours avancés

- Mini-Élite (3 à 5 ans)
- Élite (4 à 6 ans)
- Gym avancée (7 ans et +)
- Intro à la compétition (8 ans et +)

#### Cours avec intégration (TSA)

- Intégration avec un moniteur (Frais supplémentaires)
- Intégration complète

#### Tumbling

- Flic (10 à 17 ans)
- Salto (10 à 17 ans)

### RÉCRÉATIFS

#### Trampoline

##### Cours réguliers

- Lapins (6 à 9 ans)
- Kangourous (10 à 15 ans)

##### Cours avancés

- Trampoline avancé (6 à 9 ans)
- Élite (8 ans et +)

#### Acro Sport

- Programme Récréatif - 6 ans à 14 ans - mixte





# PROGRAMMATION

## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE, MASCULINE, ACROBATIQUE ET SPORTS DE TRAMPOLINE

### PROGRAMMES COMPÉTITIFS

- Défi (5 à 10 ans)
- Circuit régional (8 ans et +)
- Circuit provincial (8 ans et +)
- Circuit national (8 ans et +)
- Concentration Sport et Option-Sport
- Sport-Études et Alliance Sport

### AUTRE SERVICES

#### UNE NOUVELLE DIMENSION DU MOUVEMENT : DÉCOUVRE ACRO PAR UNIGYM.

- Camp de jour (5 à 12 ans)
- Fêtes d'enfants
- Visites scolaires Garderie
- Sorties de groupe
- Journées pédagogiques
- Animation dans les parcs en collaboration avec la Ville de Gatineau
- Jeux de Gatineau

LA FORCE DE NOTRE PROGRAMME EST UNE OFFRE DE SERVICES DIVERSIFIÉS POUR RÉPONDRE À TOUS LES BESOINS DES CITOYENS À GATINEAU





# Médailleurs 2024-2025

## FINALITÉS 2024-2025

### Championnats Québécois

Or

Argent

Bronze

Total

GAF (5)

GAM (21)

STR (14)

9

15

11

35

### Coupe provinciale

Or

Argent

Bronze

Total

GAF

0

1

0

1

### Championnat Canadiens

Or

Argent

Bronze

Total

GAF (2)

GAM (2)

STR (5)

0

3

3

6

### 1re Sélection Nationale

Or

Argent

Bronze

Total

GAF

1

1

1

3



# Médailles 2024-2025

## FINALITÉS 2024-2025

### Élite Canada

Or

Argent

Bronze

Total

GAF

0

0

1

1

STR

### Championnat de l'Est

Or

Argent

Bronze

Total

GAF (2)

3

3

2

8

GAM

STR (6)

6

### Qualification Provinciale

Or

Argent

Bronze

Total

GAF

0

0

3

3

### 2e coupe

Or

Argent

Bronze

Total

GAF

5

8

11

24

### 2e coupe

8

6

6

20

GAM

### Texas Competition international

Or

Argent

Bronze

Total

GAF

0

2

0

2

### Gymnix International

Or

Argent

Bronze

Total

GAF

1

2

1

4





# FORMATIONS ENTRAÎNEUR.ES

- Fondement moniteur
- Fondement introduction
- Fondement Spécialisé gymnique
- Fondement spécialisé STR
- Compétition 1 GAM GAF STR
- C1 Élaboration d'un programme
- C1 Enseignement et apprentissage
- C1 Habiletés mentales de base
- Compétition 3 GAF
- La santé mentale dans le sport
- Création d'un environnement sportif sain PNCE
- Diriger un sport sans dopage PNCE
- Responsabilisation des témoins
- C6 Prévention et récupération
- La Règle de deux expliquée
- Priorité jeunesse
- Modéliser de saines relations
- Prendre une tête d'avance en sport
- Plan d'action d'urgence du PNCE
- Modéliser de saines relations
- Nutrition sportive PNCE
- C7 - Planification de la performance
- C9 Gestion d'un programme sportif

# Spécialistes

- Spécifik (Kinésiologue) préparation physique David Kikuchi (entraîneur olympique)
- Physio Outaouais
- Chloé Gagnon (préparateur mental)
- Emilie Comtois-Rousseau (nutritionniste)
- Spécialiste artistique Julia Spivak
- Juge ressource GAF Marieta Bontcheva
- Juge ressource GAM Louis-Vincent Fillion
- Mélanie Major (entraîneur de haut niveau)
- Premiers soins
- CNESST
- Préparation artistique
- Ressources humaines (Posture Inc.)
- Égale Action (Leadership au féminin)
- Égale Action (Les particularités des filles en entraînement)
- Rendez-vous des régions (Gym QC)



# Implication Unigym

## Année 2024-2025



### Camps d'entraînement et challenge



### Camp Horizon GAF – Unigym Gatineau, club hôte officiel 2024

#### Camp National & Camp Aspire – Calgary / Montréal

Tegan Shaver (Camp National) et Taylor Bennett (Camp Aspire) ont représenté Unigym parmi les meilleures athlètes du pays.

🎯 Objectif : développement de la performance et consolidation des standards nationaux.

#### Camp Développement & Jeune Élite – Haut- Richelieu

Participation d'athlètes GAF et GAM pour trois jours d'ateliers et d'évaluations.

🎯 Objectif : soutenir la relève provinciale et encourager les apprentissages interdisciplinaires.

#### Camp Challenge des Régions – Gatineau

72 athlètes réunis au Centre sportif de Gatineau pour un camp collectif préparatoire à la compétition.

🎯 Objectif : renforcer la cohésion d'équipe et peaufiner les routines.

En novembre 2024, Unigym Gatineau a eu l'honneur d'être le club hôte du Camp Horizon, premier camp de l'année regroupant les meilleures athlètes du Québec, sélectionnées par Gymnastique Québec pour leurs performances exceptionnelles.

📍 Centre sportif de Gatineau – 19 au 22 novembre 2024

🌍 Invités spéciaux : l'équipe nationale d'Australie et la célèbre gymnaste Ellie Black

Ce camp d'envergure a favorisé un environnement d'entraînement stimulant et collaboratif, réunissant athlètes, entraîneurs et spécialistes. Tegan Shaver et Taylor Bennett y ont représenté avec fierté Unigym Gatineau.



### Participation au Rendez-vous des Régions à Sherbrooke – Gymnastique

Cette année, trois de nos représentants ont eu l'honneur de participer au Rendez-vous des Régions qui s'est tenu à Sherbrooke dans le cadre de la gymnastique. Cet événement a offert une occasion précieuse de rencontrer des athlètes et des entraîneurs de différentes régions, d'échanger sur les meilleures pratiques et de promouvoir le développement de la gymnastique à tous les niveaux.

La participation de nos représentants a permis de renforcer nos liens avec d'autres clubs et associations, de partager nos expériences et de recueillir des idées pour améliorer nos programmes et initiatives. Leur présence témoigne de l'engagement continu de notre organisation envers l'excellence sportive et la promotion de la gymnastique dans notre région.



# Implication Unigym

## Année 2024-2025



### Simulations compétitions

Tout au long de l'année, Unigym Gatineau s'implique activement dans la communauté gymnique en participant et en contribuant à divers événements régionaux et provinciaux.

Des activités comme la compétition amicale Ontario 2025 ou le Camp Jeune Élite et Développement à Québec offrent à nos athlètes et entraîneurs des occasions uniques d'apprentissage, d'échanges et de mise en pratique.

Ces expériences favorisent la cohésion d'équipe, la formation continue et le rayonnement du club dans le réseau gymnique québécois.



### Collaboration avec les spécialistes et experts externes

Unigym Gatineau mise sur une approche intégrée et multidisciplinaire pour le développement de ses athlètes. Tout au long de la saison, le club collabore avec divers experts techniques, artistiques et scientifiques, favorisant une progression harmonieuse alliant technique, santé, bien-être et performance.

Encadrement technique et artistique :

- Collaboration avec des juges ressources (GAF, GAM, STR) pour l'analyse et l'uniformisation des standards.
- Appui de spécialistes artistiques pour développer l'expression corporelle et la qualité scénique.
- Intervention d'entraîneurs de haut niveau pour perfectionner les habiletés techniques avancées.



### Coupe Québec (GAF, GAM, STR)

Unigym Gatineau a été club hôte en décembre 2024 de quatre compétitions en un seul week-end, dont la Coupe Québec GAM, GAF, STR et ACRO.

Unigym est reconnu pour la qualité exceptionnelle de ses organisations d'événements, et cette réputation, on la doit entièrement à nos bénévoles.

Nous tenons donc à remercier chaleureusement tous les bénévoles parents, athlètes et membres de la communauté qui rendent possible la tenue de compétitions d'une telle envergure. Sans vous, ces événements ne pourraient tout simplement pas avoir lieu. Merci pour votre engagement, votre énergie et votre soutien.



### Programme Régional

3 évaluations Défi régional , 3 évaluations Défi provincial et 3 sélections régional

Au cours de l'année 2025, notre club a pris part à trois évaluations Défi provincial, ainsi qu'à trois sélections régionales en gymnastique artistique féminine (GAF) et trampoline (STR), en plus de trois évaluations Défi régionaux. Ces activités ont offert à nos athlètes de belles occasions de se dépasser, d'acquérir de l'expérience, et de vivre pleinement le plaisir de participer à des événements gymniques variés.

Elles leur ont permis de développer leurs compétences, d'évoluer dans un environnement stimulant et de représenter fièrement notre organisation. La participation à ces rencontres a mis en lumière la motivation, l'engagement et la persévérance de nos gymnastes. Elle a aussi contribué à renforcer leur esprit sportif, leur confiance et leur sentiment d'appartenance au club.

Nous sommes très fiers du travail accompli par nos athlètes et nos entraîneurs. Leur parcours témoigne d'un beau cheminement, et nous avons hâte de poursuivre cette progression dans les prochaines années.

# Implication Unigym

## Année 2024-2025

### Un été qui bouge avec Unigym dans les parcs de Gatineau!

Cet été, Unigym Gatineau a offert aux jeunes de la ville une expérience unique de découverte de la gymnastique à travers son programme « Un été qui bouge ». Chaque mercredi, du 2 juillet au 20 août, nos entraîneurs ont animé des sessions gratuites dans différents parcs de Gatineau, permettant aux enfants de s'initier à la gymnastique dans un cadre ludique et sécuritaire.

Ouvert à tous les jeunes, l'événement proposait de bouger, sauter, rouler et s'amuser, sans inscription préalable. Ces activités ont favorisé le développement moteur, la confiance en soi et l'esprit d'équipe, tout en permettant aux participants de découvrir la gymnastique de manière conviviale.

Cette initiative, réalisée en collaboration avec la Ville de Gatineau, a rencontré un grand succès et a permis de renforcer les liens entre notre club et la communauté. Bravo à nos entraîneurs et merci à tous les jeunes et familles qui sont venus profiter de cet été actif avec Unigym!



### Jeux de Gatineau

Quand on parle du congé des fêtes, on pense beaucoup au Festival des Jeux de Gatineau. Unigym Gatineau y participe activement et est partenaire de ce festival depuis ses débuts.

C'est un excellent moment pour l'initiation à la gymnastique, avec une équipe d'entraîneurs sur place qui anime des parcours et fait découvrir le sport aux jeunes.

C'est une belle visibilité pour la gymnastique, qui demeure un sport de développement clé, et un bel exemple de l'implication du club dans la communauté. Un grand merci également aux employés qui s'investissent durant ces moments festifs, votre engagement est très apprécié !







# PHOTOS ANNÉE 2025





# SUBVENTIONS ET SOUTIEN



## GRAND PARTENAIRE

Centres d'entraînement,  
événements, programmes  
compétitifs et récréatifs



**SOUTIEN de l'excellence,**  
événements et formations



**SOUTIEN** au niveau Sport-  
Études



Programme Emploi Été  
Canada



Physio Outaouais



Posture INC.



Loisir sport  
outaouais

# Remerciements

Merci à tous nos commanditaires et partenaires !

Merci à tous les employés, athlètes, parents, bénévoles, partenaires et membres du conseil d'administration qui ont contribué au succès d'Unigym Gatineau pour l'année 2024-2025 !

