

INFOLETTRE

ABC du plongeon

Il y a 6 types de plongeon

- Avant: mouvement avant avec rotation avant
- Arrière: debout de dos/ rotation arrière
- Renversé: mouvement avant avec rotation arrière
- Retourné: debout de dos/ rotation avant
- Vrille: rotation et vrille en même temps
- Équilibre: à partir d'un équilibre sur les mains à la plateforme seulement

Athlète du mois

Bravo à Dakota Allard! Athlète déterminée qui ne laisse pas la peur la ralentir, Dakota ne cesse de s'améliorer et se fixe des objectifs toujours plus hauts! Félicitation pour tes beaux accomplissements!



Club de plongeon
Gatineau

Mot du CA

Le conseil d'administration du club de plongeon Gatineau souhaite remercier tous les gens présents lors de l'assemblée générale annuelle du 23 octobre. Deux nouveaux membres font leur entrée sur le CA cette année soit Josiane Thibaudeau et Isabel-Andrée Lavigne. Plusieurs activités vous seront offertes encore cette saison telles que des levées de fonds, des activités sociales et des compétitions autant de niveau récréatif que compétitif.

Nadia Boulanger

Présidente



Dakota Allard à la Super Finale Espoir

Dates importantes

- 2 novembre: ce samedi aura lieu le gala annuel de Plongeon Québec à Montréal. Bonne chance à tous nos athlètes en nomination dans la catégorie Athlète de l'année soit Audrey Aylwin-Ratté (fille D), Charlotte Hébert (fille D), Léa Mai Pellerin (fille D), Jérémy Déry (garçon A et homme Senior) et Mathis Gagnon (garçon A)
- 22-23 novembre: il y aura une vente de maillots au Centre Sportif par Sylvie Gagnon affectueusement surnommée *Madame Maillots*
- 22-24 novembre: c'est la première compétition de niveau Espoir de la saison 2019-2020 et elle aura lieu à Gatineau!! Bonne chance à nos athlètes qui tenteront d'obtenir leurs *Passeports* pour le circuit provincial.

Bénévoles

- Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles aux tables de pointage ou comme annonceur à la compétition Espoir du 22-24 novembre. Si vous êtes intéressé, veuillez communiquer avec Eric au courriel suivant: competitioncpg@gmail.com

Commanditaires

- Merci à IGA Famille Charles et Mont-Cascades qui seront commanditaires lors de la prochaine compétition

