



INFORMATIONS 2025-2026

Présentation du programme

Développer des athlètes possédant une éthique de travail et de vie exemplaire qui continueront d'accroître leur passion pour le cheerleading, voilà notre philosophie. Forts de leurs nombreux titres acquis lors des dernières saisons, les athlètes doivent être motivés à perpétuer une tradition de dévouement et de performance afin d'être parmi l'élite de leur sport.

2022-2023

2 x Champions Nationaux
2 x Champions Provinciaux
3 x Champions Régionaux
18 médailles d'or
2 médailles de bronze

2023-2024

1 x Champions Nationaux
4 x Champions Provinciaux
3 x Champions Régionaux
11 médailles d'or
3 médailles d'argent
3 médailles de bronze
2 choix des juges

2024-2025

2 x Champions Nationaux
5 x Champions Provinciaux
6 x Champions Régionaux
22 médailles d'or
3 médailles d'argent
1 médailles de bronze
8 choix des juges
15 Hit 0
3 Programme scolaire par excellence

Toi aussi, fais parti de l'histoire!

Passion — Sécurité — Excellence — Plaisir— Unité — Engagement



Table des matières

Nous joindre	P.4
Structure et horaire	P.5-7
Rencontre de parents	P.8
Calendrier de la saison	P.9
Présence aux entraînements	P.10
Physiothérapie—Partenariat	P.11
Calendrier de compétitions	P.12
Tarifs, versements et politiques	P.13-14
Liste de matériel OBLIGATOIRE	P.15
Financement	P.16
Devenir « Mustangs »	P.17



Nous joindre

Dany : dhudon@dimensioncheerleading.com ou info@dimensioncheerleading.com

Laydia : lbergeron@dimensioncheerleading.com ou admin@dimensioncheerleading.com



Martine : mbergeron@dimensioncheerleading.com ou adjointe@dimensioncheerleading.com

Nancy : nperusse@dimensioncheerleading.com

Boutique (Ève) : boutique.dms@outlook.com

Réseaux sociaux (Julianne) : rs.dms@outlook.com



Dimension Cheerleading



www.dimensioncheerleading.com



dimension_cheerleading



www.youtube.com/c/DimensionCheerleading



581-222-7733 Poste 1 : Martine Bergeron Poste 2 : Laydia Bergeron Poste 3 : Dany Hudon

Virements Interac ***Nouvelle adresse***

Courriel : virements@dimensioncheerleading.com

Question : Écrire le nom complet de l'athlète + son équipe s'il y a lieu

Réponse : dimension

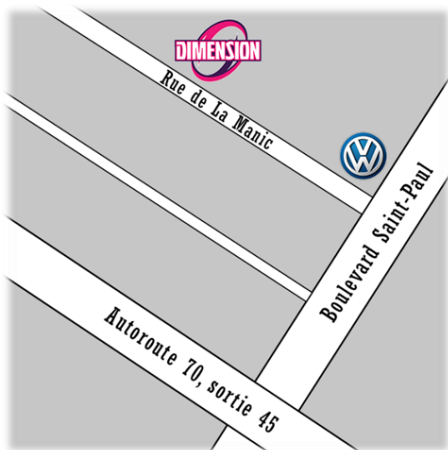
Groupe Facebook par équipe - Tous les volets

Assure-toi de rejoindre le groupe Facebook de ton équipe afin de recevoir toutes les informations durant la saison. Un lien vous sera envoyé par courriel en début de saison.

Dimension Cheerleading

1481 De La Manic

Chicoutimi, QC, G7K 1G8



Nouvel emplacement à venir

2288 Rue de la Fonderie

Chicoutimi, QC, G7H 8C2



2e local jusqu'en Janvier 2026

108 Rue des Ormes

Chicoutimi, QC, G7H 8C2

- ♦ En attendant une extension sur la Rue de la Fonderie
- ♦ Aucune équipe Mustangs ni sera localisé

DATE DE DÉMÉNAGEMENT À CONFIRMER PROCHAINEMENT

Structure et horaire

Division des équipes

Afin de respecter les catégories scolaires offertes par Cheer Québec, les athlètes du primaire seront regroupés dans une seule et même équipe de niveau 1 nommée « Extrême ».

Les athlètes du secondaire, pour leur part, seront divisés cette année dans deux ou trois équipes, selon la décision qui sera prise en début d'année. Le classement des athlètes sera connu après les deux premières semaines d'entraînement, qui seront réalisées tous ensemble. La performance, la condition physique, l'attitude générale et l'engagement de l'athlète seront des critères déterminants pour le classement, selon les besoins de chaque équipe.

Le niveau et la catégorie exacte des équipes secondaires sont à déterminer à chaque année selon le bassin d'athlète et la réalité du circuit de compétition. Même si un athlète a fait parti d'une équipe la saison précédente, rien ne garanti qu'il conservera sa place dans la même équipe s'il n'a plus le niveau ou si d'autres athlètes ont surpassé son niveau, le but étant de former des équipes équilibrées et performantes.

Les athlètes Mustangs n'ont PAS besoin de se présenter aux évaluations d'août, à moins qu'ils désirent effectuer un crossover vers une équipe civile (faire parti d'une seconde équipe sans frais d'inscription).

Centre Lucien-Brunel

Nous travaillons conjointement avec le CLB pour la préparation physique de nos athlètes. Un après-midi par semaine, chaque équipe se rendra plutôt au Centre Lucien-Brunel pour de la mise en forme adaptée aux besoins de chacun et selon le calendrier de la saison et des compétitions.

Début du CLB : Lundi 15 septembre

Des notes provenant des évaluateurs au CLB vous seront remises à mi-année et en fin d'année afin de connaître la progression et l'implication de votre enfant dans son entraînement. Cette note comptera pour 20% de la note du bulletin des athlètes dans leur sport. Notez que la présence fait parti des critères pour le résultat final.



Le « CLB », c'est:

- ♦ Des préparateurs physique d'expérience
- ♦ Des cours variés et adaptés
- ♦ Un environnement stimulant et encadré
- ♦ Un suivi individuel de retour au sport
- ♦ Des capsules éducatives pertinentes
- ♦ Des évaluations remises à mi année et en fin d'année

Structure et horaire

Soutiens pédagogiques et récupérations

Chez Dimension Cheerleading, nous avons à cœur la réussite académique de nos athlètes tout autant que leur réussite sportive.

Afin de bien agencer les deux, nos athlètes Mustangs doivent s'engager à fournir des efforts constants au niveau académique. En cas de difficultés dans une matière, l'élève sera contraint de se présenter à des soutiens en début d'après-midi plutôt que d'aller à son sport, ce qui nuira à la bonne progression de son équipe ainsi qu'à son développement personnel.

Retrait d'une équipe : Si un athlète est en soutien dans une matière ou plus à la deuxième étape (fin novembre), selon la matière, il est possible que son rôle soit ajusté dans la chorégraphie ou qu'il en soit sorti afin de lui permettre de se concentrer sur le volet académique. L'objectif est de lui permettre d'augmenter ses résultats et d'être réintégré à pleine capacité à l'hiver (fin février) avec des meilleurs résultats et moins de soutiens, afin de terminer la saison en beauté.

Des récupérations peuvent aussi être exigées par les professeurs (même horaire que les soutiens, mais de façon sporadique). Si la situation se présente, l'athlète ou le parent doivent en aviser son entraîneur le plus tôt possible. (lien à venir dans les groupes Facebook)

Horaire d'entraînement

L'horaire exact d'entraînement pour chacune des équipes sera connu une fois les classements du secondaire terminés, après les deux premières semaines d'entraînement. Pour toutes les équipes, les entraînements auront tous lieu au gym pendant ces deux semaines.

Les entraînements au gym du lundi au jeudi termineront à 16h30, et la journée du vendredi terminera à 15h30.

Les équipes s'entraîneront pour **une durée de 11h par semaine** chez Dimension en plus d'un 2h en préparation physique au CLB.

Selon leur équipe, les athlètes se verront attribuer une journée spécifique pour leur après-midi au CLB. Cet après-midi terminera à maximum 16h selon l'horaire à confirmer par le CLB.

Le fonctionnement des horaires des entraînements est revu cette année. La journée « gym-études » a été retirée de la semaine, alors toutes les journées deviennent des journées régulières. Toutefois, la semaine sera davantage variée et l'accent sera mis sur le développement de l'athlète en globalité. Cela permettra de prévenir davantage les blessures et sera bénéfique pour les athlètes.

Lieu d'entraînement

Jusqu'au 26 septembre : 1481 rue De La Manic

À partir du 29 septembre : 2288 rue De La Fonderie

Structure et horaire

Transport quotidien

Aller: Un transport scolaire est organisé par l'école et offert aux parents au coût de 200\$ par année.

Il est aussi possible de se rendre au gym en STS ou avec les parents.

Les locaux ouvrent à partir de 12h45. Avant cette heure, il est possible que les athlètes se frappent à une porte fermée.

Retour: Le transport en commun (STS) est possible. Les parents peuvent aussi venir chercher leurs enfants après le travail, **jusqu'à 17h15 en semaine** et au maximum **16h30 les vendredis**.

IMPORTANT : À partir du CLB, les athlètes sont autonomes de leur transport pour le retour à la maison, il s'agit donc de la responsabilité de chaque parent de s'assurer que cette logistique est prévue pour leur enfant.

Groupes Facebook

En plus d'un groupe Facebook pour toute la concentration, un groupe Facebook différent pour chacune des équipes sera créé afin de permettre aux entraîneurs de donner régulièrement des retours aux parents et partager des photos / vidéos des entraînements sans inonder de messages les parents des autres équipes.

Cela facilitera aussi la communication et la transmission d'information entre le club et les parents. Ceux-ci seront créés à la mi-septembre, après les classements du secondaire.

Révision de chorégraphie par Cheer Québec

Une révision de chorégraphie sera effectuée par des officiels de notre fédération sportive en cours d'année afin de nous permettre d'optimiser nos chorégraphies avec l'aide d'un œil externe. Un suivi sur cette révision sera aussi fait 30 jours plus tard afin de valider l'incorporation des nouvelles idées.



Rencontres de parents

Une rencontre de parents aura lieu afin de vous présenter plus en détail le fonctionnement de la saison et élaborer davantage sur nos attentes envers les athlètes pendant la saison, ainsi que votre implication en tant que parent.

Cette rencontre aura lieu avec les parents seulement.

Date de la rencontre pour tous : Mercredi 3 septembre—18h30 à 19h30



Calendrier de la saison

Voici les dates à retenir pour la saison 2025-2026 afin de vous aider à planifier votre horaire. Notez toutefois qu'il ne s'agit pas d'un calendrier exhaustif et que des dates importantes pourraient s'ajouter en cours de saison (entraînements supplémentaires, activités d'équipes, etc.).

Dates importantes 2025-2026 (Mustangs)

Mercredi 27 août	Début des entraînements (au 1481 Rue de La Manic)
Mercredi 3 septembre	Rencontre de parents Mustangs
Lundi 29 septembre	Déplacement vers le 2288 rue De La Fonderie
Dimanche 7 décembre	Spectacle de Noël Dimension (primaire seulement)
20 décembre au 5 janvier	CONGÉ —Vacances du temps des fêtes (selon calendrier scolaire)
8 au 14 février	Entraînements de Saint-Valentin en rose
23 au 26 février	Photos individuelles et d'équipe (à confirmer, aucune reprise)
28 fév. au 9 mars	CONGÉ —Semaine de relâche (selon calendrier scolaire)
Vendredi 15 mai	Gala de fin d'année (à confirmer)
Dimanche 17 mai	Spectacle de fin d'année (à confirmer)

Présence aux entraînements

Être membre de la concentration Mustangs implique un engagement soutenu tout au long de l'année scolaire, autant pour l'athlète que pour les parents. Cela comprend :

- Les entraînements et autres activités planifiées dans le cadre des cours
- Les pratiques supplémentaires au besoin
- Les compétitions et le/les spectacle(s) Dimension

Les entraînements sont **obligatoires** en tout temps pendant la saison. Dans toute situation où l'athlète est en mesure de se présenter à l'entraînement, il doit le faire, quitte à observer l'entraînement. Les présences sont prises à chaque cours par les entraîneurs.

Dans une période de 2 semaines avant une compétition, une absence, justifiée ou non, pourrait entraîner une modification du rôle de l'athlète ou un retrait de la chorégraphie pour la dite compétition. La décision est à la discrétion des entraîneurs et de l'équipe Dimension.

IMPORTANT !

Une absence en cheerleading impacte l'avancement de l'équipe entière et en particulier celui de 3 ou 4 autres athlètes dans le même *stunt*.

Des absences répétées dans la saison, motivées ou non, pourraient mener à un retrait de l'équipe pour le bien de celle-ci et des autres athlètes et d'un non-renouvellement pour l'année suivante.

Si vous avez des vacances déjà prévues à votre agenda, ou un rendez-vous important, nous vous invitons à nous les communiquer le plus rapidement possible par courriel au info@dimensioncheerleading.com afin que nous puissions évaluer les meilleures options pour l'athlète et pour l'équipe. Dans un tel cas, la planification d'avance est la clé.

Un lien pour nous aviser des absences sera disponible sur les groupes Facebook en début de saison.



Physiothérapie - Partenariat

Depuis quelques années déjà, nous travaillons avec la Clinique de Physiothérapie et Ostéopathie Sandra Laberge afin d'offrir un service de qualité à nos athlètes.

Vos avantages:

- ♦ Des rendez-vous prioritaires (mentionnez Dimension Cheerleading)
- ♦ Un rabais de 15% sur vos rendez-vous
- ♦ Une communication accrue avec les professionnels pour un meilleur suivi des blessures et du retour au sport pour une réhabilitation rapide
- ♦ Des professionnels qui connaissent notre réalité et qui établiront une stratégie afin de minimiser l'impact de ta blessure sur tes entraînements et tes compétitions

CLINIQUE DE PHYSIOTHÉRAPIE ET OSTÉOPATHIE

SANDRA LABERGE

Physiothérapie / Ostéopathie / Massothérapie

418 543-1155



Calendrier de compétition

Voici le calendrier de compétition et de spectacle pour la saison 25-26. Lorsque vous connaîtrez le volet dans lequel vous évoluerez cette année, assurez-vous de bien noter ces dates à votre calendrier.

Plus de détails vous seront communiqués dans les groupes Facebook des équipes une fois la saison débutée concernant les journées exactes, les hôtels et le transport si nécessaire, etc.

Important—Mustangs : Nos équipes en concentration sportive sont amenées à sortir régulièrement en compétition. Afin de réduire les coûts, notez que nous n'obligeons pas la présence de tous les parents en compétition. Nous encourageons les parents à discuter entre eux afin de se partager les fin de semaine tout en prenant en charge quelques autres athlètes à tour de rôle, réduisant ainsi le fardeau financier et horaire de chacun.

Transports et hôtels

Notez que vous êtes responsables de vos déplacements et hébergements lors des compétitions. Plus de détails seront partagés à ce sujet en début de saison dans les groupes Facebook des équipes alors veuillez attendre avant de réserver le tout.

CALENDRIER DE COMPÉTITION - 2025-2026

			Récréatif	Novice	Initiation U6-U8	Initiation U12-U16	Maître	Provincial	National	Summit	Mondial	Mustangs Primaire	Mustangs Secondaire
Date	Compétition	Lieu											
06-déc	RSEQ #1	Jean-Gauthier											
07-déc	Spectacle de Noël	Église St-Isidore											
13-déc	Montreal Mayhem	Montréal											
13, 14-déc	Régionaux CheerQC	Virtuel									Virtuel		
24, 25-janv	Championnat des étoiles	Québec											
6, 7, 8-févr	CheerFest	Montréal											
?	RSEQ #2	Alma											
21, 22-févr	Quebec Championships	Québec											
14, 15-mars	Provinciaux CheerQC	Trois-Rivières											
20, 21, 22-mars	Kick's Célébration	Boisbriand											
29-mars	RSEQ #3	Alma											
?	Provinciaux RSEQ	?											*
10, 11, 12, 13-avr	Nationals All-Stars	Mississauga, ON											
18, 19-avr	Coupe Canada	Longueuil											
24, 25, 26, 27-avr	Worlds	Floride									**		
30 avr - 1, 2, 3-mai	Summit	Floride								**			
09-mai	Kick's Graduation QC	Québec											
17-mai (à confirmer)	Spectacle de fin d'année	Chicoutimi											

*si qualification pour les provinciaux.

**si qualification pour les championnats mondiaux.

Tarifs, versements et politiques

Les frais d'une saison Mustangs se détaillent de la façon suivante.

	Inclusions	Primaire	Secondaire
Frais de base	Frais administratifs, assurances et gestion de dossier Frais de mix et de chorégraphie Révision de chorégraphie par CheerQC Vêtements de l'année (1 chandail et 1 crewneck) Photos individuelles et d'équipe Participation au spectacle de fin d'année Participation au spectacle de Noël (primaire seulement) Gala de fin d'année et gala Mustangs Activités d'équipe Entretien des lieux	574\$ +tx	574\$ +tx
Frais d'entraînement	Salaires Frais de locaux, de matériel et d'équipement Frais de cliniques et conférences	1950\$ +tx	2025\$ +tx
Frais de compétition	Inscriptions aux compétitions Planification et organisation Per diem des entraîneurs (hôtel, essence, repas)	675\$ +tx	750\$ +tx
Centre Lucien-Brunel	1 visite par semaine Suivi pour retour au sport si besoin	250\$ +tx	250\$ +tx
	Total :	3449\$+tx	3599\$+tx

Rabais applicables

Familial* (tous volets inclus)

- ♦ 10% au 2e enfant
- ♦ 15% au 3e enfant et +

Crossover (2e équipe)

- ♦ **Tarif crossover Dimension à 0\$**

*Première inscription à tarif régulier

**Inscriptions dans le même compte Amilia

	Primaire	Secondaire
Païement initial Avant 1er septembre	600.00\$ +frais de trans.	600.00\$ +frais de trans.
8 versements 15e jour du mois À partir du 15 septembre	420.69\$	442.24\$

Rabais « 1 versement »

Bénéficie d'un remboursement de 100\$ sur ta saison si tu acquittes le montant total en un seul versement au moment de l'inscription.

Tarifs, versements et politiques

Frais supplémentaires à considérer

- ♦ Uniforme de compétition (même que 24-25) - *Primaire : 425\$+tx — Secondaire 450\$+tx*
- ♦ Accessoire à cheveux - *Entre 20\$+tx et 35\$+tx*
- ♦ Maquillage - *À déterminer*
- ♦ Espadrilles de cheerleading noires avec semelle noire - *Selon modèle*
- ♦ Hôtels - *Selon planification, possibilité de jumelage et présence des parents optionnelle*
- ♦ Déplacements autonomes pour les compétitions à l'extérieur (exception : provinciaux RSEQ)
- ♦ Liste de matériel obligatoire (voir prochaine page)

*Notez que des articles supplémentaires pourront être offerts et disponibles pendant la saison, toutefois ceux-ci ne sont pas obligatoires (ex: jersey, chandails, joggings, etc.). Il est à la discrétion de chaque parent d'acheter ou non ces articles.

Politique de remboursement en cas de départ ou de renvoi du programme

- ♦ Frais de base
 - ♦ Frais de gestion de 50\$+tx et frais de transaction non-remboursable dès l'inscription
 - ♦ Frais d'accessoires de 50\$+tx non-remboursable lorsque réception
 - ♦ Balance du montant total non-remboursable dès le premier entraînement
- ♦ Frais d'entraînement : Remboursés au prorata des entraînements effectués
- ♦ Frais de compétition :
 - ♦ Avant le 15 septembre - 100% de remboursement
 - ♦ Avant le 15 octobre - 50% de remboursement
 - ♦ Avant le 1er décembre - 25% de remboursement
 - ♦ À partir du 1er décembre - Aucun remboursement
- ♦ Centre Lucien-Brunel :
 - ♦ Avant le 1er octobre - 100% de remboursement
 - ♦ Avant le 1er février - 50% de remboursement
 - ♦ À partir du 1er février - Aucun remboursement



Politique de non-paiement

- ♦ Si l'inscription dans le système ainsi que le premier paiement ne sont toujours pas effectués lorsque les entraînements débutent, l'athlète ne pourra prendre part aux premiers entraînements et y assistera à titre d'observateur.
- ♦ Si le solde complet n'est pas payé en date du 20 avril, l'athlète sera retiré de la chorégraphie pour la dernière compétition et le spectacle de fin d'année.

Liste de matériel OBLIGATOIRE

Cette liste a pour but de vous rappeler le matériel que l'élève doit avoir en tout temps afin de pouvoir pratiquer le cheerleading.

Il est de la responsabilité du parent de s'assurer que son enfant ait tout le matériel nécessaire en tout temps pour la pratique de son sport.

Puisque le sac de sport voyage de la maison vers le gym à tous les jours, une bonne pratique à adopter est de toujours laisser un item de cette liste dans le casier afin d'éviter les oublis.

- ♦ 1 X Cadenas ***Nouveau***
- ♦ 1 X Chandail
- ♦ 1 X Top de sport
- ♦ 1 X Cuissard
- ♦ 2 X Chaussettes (une paire dans le casier, une dans le sac de sport)
- ♦ 1 X Espadrilles de cheerleading (à laisser dans le casier)
- ♦ 1 X Atèle (au besoin)
- ♦ 2 X Élastiques pour cheveux (un paquet dans le casier, un paquet dans le sac)
- ♦ 1 X Déodorant (au besoin)
- ♦ 1 X Déodorant pour soulier (OBLIGATOIRE)
- ♦ 2 X Roulette de « tape » (une dans le casier, une dans le sac de sport)
- ♦ 1 X Bouteille d'eau **identifiée**
- ♦ 1 X Contenant pour ranger les bijoux (ex : un pot pour médicament de la pharmacie)
- ♦ 1 X Coupe-ongles



Financement

Nos campagnes de financement sont **optionnelles**. Elles sont organisées afin d'aider nos membres des **volets précompétitifs, compétitifs, international et Mustangs** à payer les montants indiqués dans ce document.

100% des profits amassés par l'athlète profitent à l'athlète ! En 24-25, c'est plus de 40 000\$ qui ont été reversés aux athlètes pour couvrir leurs frais de saison.

Les montants collectés par le biais des campagnes de financement organisées par ou en collaboration avec Dimension transigeront via Amilia. Vous pouvez consulter la section « Documents » de notre site web pour en savoir plus sur l'utilisation de ces profits pour contribuer à payer vos frais de saison.

National, International et Mustangs : Nous visons à ce que des parents ou des athlètes s'impliquent afin d'organiser une ou des activités de financement majeures (souper spaghetti, vin et fromage, bingo, etc.) en collaboration possiblement avec le/la gérant(e). Si cela vous intéresse, contactez-nous le plus tôt possible ou contactez votre gérant(e). Sans volontaires, ces activités supplémentaires ne pourront avoir lieu. De plus, encourageons les parents à prendre des initiatives en terme de moyen de financement personnels (doivent être approuvées).

Les activités de financement pour 25-26 ne sont pas encore confirmées, mais nous nous assurerons d'y mettre les efforts afin d'aider au maximum nos membres à couvrir leurs frais et rendre notre sport le plus accessible possible.

FundScrip / Financement par cartes-cadeaux - TOUTE L'ANNÉE

Vous pourrez financer votre saison de cheerleading en effectuant vos achats du quotidiens (épicerie, essence, vêtements, etc.) par le biais de cartes-cadeaux commandées sur FundScrip. Cette plateforme nous remet un % de vos achats qui sera ensuite appliqué comme paiement de votre compte. Demandez à des membres de votre famille de vous encourager et vous décuplerez vos gains!



Devenir « Mustangs »

Pour faire parti des Mustangs, il faut être étudiant à l'Odyssée Lafontaine / Dominique-Racine. Le programme est offert aux étudiant de la 5e année du primaire jusqu'en secondaire 5.

Des évaluations ont lieu chaque année et de nombreux athlètes aspirent à rejoindre le programme, alors il faut être bien préparé.

Aucun prérequis précis n'est établi, mais voici une liste d'atouts qui pourront jouer en votre faveur:

- ♦ Bonne performance en stunts
- ♦ Habiletés de niveau en gymnastique (niveau 1 au primaire, niveau 2 au secondaire)
- ♦ Excellente forme physique
- ♦ Résultats scolaires élevés

Date des évaluations 2026-2027

- ♦ Primaire et Secondaire 1 : Mois de novembre
- ♦ Secondaire 2 à 5 : Mois de février

Si un athlète est accepté suite à nos évaluations, le réponse finale proviendra de l'école en fonction du nombre de places dans les classes, des résultats scolaires et de la recommandation des professeurs.

Notez qu'une fois le programme intégré, la place d'un athlète est rediscutée à chaque année en fonction de ses efforts, de son attitude et de son implication dans le programme.



Bonne saison!

À tous les athlètes et parents déjà engagés dans notre concentration scolaire pour l'an prochain, nous souhaitons la meilleure des saisons à tous! Au plaisir de travailler avec vous cette année!

