



C'est avec plaisir que je me joins au nouveau programme CANGYM!

Ma passion c'est la gymnastique. En 1988 lorsque j'ai pris mes premiers pas dans le programme CANGYM je n'étais qu'un gamin de 6 ans avec les yeux tout rond. Depuis lors, ce sport m'a donné toutes sortes de choses. Il a joué un rôle très important dans tous les aspects de ma vie. Grace à la gymnastique j'ai pu représenter mon pays en voyageant à travers le monde et j'ai pu réaliser mes plus grands rêves!

Je suis fier d'endosser ce programme car je crois que la gymnastique est «le» sport de base. La gymnastique permet d'améliorer les qualités athlétiques telles la force, la souplesse et la coordination tout en enseignant des habitudes de vie telles la fixation d'objectifs, la gestion du temps et l'importance de la persistance. La gymnastique encourage également les individus à être actifs et en forme; selon moi de composantes essentielles pour mener une vie bien équilibré.

La gymnastique est une excellente et agréable opportunité pour être actif et développer des habiletés qui vous resteront pour la vie. J'espère que vous allez tirer profit du programme CANGYM et je vous souhaite tous, entraîneurs et gymnastes, toutes les chances de réaliser vos plus grands rêves!

Kyle Shewfelt

I am honored to be a part of the new and improved CANGYM program!

Gymnastics is my passion. I started in the CANGYM program in 1988, when I was a wide eyed 6 years old. Since then, this sport has provided me with so many opportunities. It has played a very important role in all aspects of my life. Because of my involvement in gymnastics I have been able to travel the world representing our country and achieve my ultimate dreams!

I am proud to endorse this program because I believe that gymnastics is 'the' fundamental sport. It helps to improve athletic qualities such as strength, flexibility and coordination while also teaching life skills such as goal setting, time management and the importance of persistence. Gymnastics also encourages individuals to be active and healthy which I believe are essential to a well balanced lifestyle.

Being involved in gymnastics is a great opportunity to have some fun, be active and develop skills that will last you a lifetime. I hope you enjoy your CANGYM experience and I wish you and your gymnasts all the best of luck in achieving your ultimate dreams!

Kyle Shewfelt



## REMERCIEMENTS

### CANGYM 2<sup>e</sup> édition - contributeurs:

Kim Baksh	Amy Brown
Melissa Chisholm	Norman Lewis
Joanne McLay	Travis Oxley
Gina Peake	Kyle Shewfelt

### CANGYM 1<sup>e</sup> édition - contributeurs:

Elisabeth Bureau	Janet Cambell
John Carroll	Christianne Caya
Ken Chatel	Cathy Haines
Dave Holmes	Tom Kinsman
Ed Louie	Brett MacAulay
Gerald Marchildon	Rick McCharles
Fern McCracken	Kim McManus
Lynne Pascoe	Bill Rhoads
Keith Russell	Lynn Shemko
Art Squarey	Kelly P. Thompson
Kelly R. Thompson	Boris Vekhovskiy

### Traduction:

Elisabeth Bureau

### Illustrations:

Sean Boxer

### Conception graphique:

Graphique Design Gunslingers

*Remerciements spéciaux à tous les clubs et entraîneurs à travers le Canada qui ont offerts leurs commentaires, suggestions et encouragements tout au long du développement de la 2<sup>e</sup> édition de CANGYM.*

## ACKNOWLEDGEMENTS

### CANGYM 2<sup>nd</sup> Edition Contributors:

Kim Baksh	Amy Brown
Melissa Chisholm	Norman Lewis
Joanne McLay	Travis Oxley
Gina Peake	Kyle Shewfelt

### CANGYM 1<sup>st</sup> Edition Contributors:

Elisabeth Bureau	Janet Cambell
John Carroll	Christianne Caya
Ken Chatel	Cathy Haines
Dave Holmes	Tom Kinsman
Ed Louie	Brett MacAulay
Gerald Marchildon	Rick McCharles
Fern McCracken	Kim McManus
Lynne Pascoe	Bill Rhoads
Keith Russell	Lynn Shemko
Art Squarey	Kelly P. Thompson
Kelly R. Thompson	Boris Vekhovskiy

### Translation:

Elisabeth Bureau

### Illustrations:

Sean Boxer

### Design:

Gunslingers Graphic Design

*A special thanks to the many clubs and coaches across Canada who provided comments, suggestions and encouragement throughout the development of the 2<sup>nd</sup> Edition of CANGYM.*