

**Bibliothèque
et Archives
nationales**

Québec



Le présent fichier est une publication en ligne reçue en dépôt légal, convertie en format PDF et archivée par Bibliothèque et Archives nationales du Québec. L'information contenue dans le fichier peut donc être périmée et certains liens externes peuvent être inactifs.

Version visionnée sur le site Internet d'origine le 07 janvier 2013.

Section du dépôt légal



Sport en vue

Association
Sportive
des Aveugles
du Québec inc.



Vol. 21, no. 1
Janvier-février 2013

TABLE DES MATIÈRES

Viviane Forest de retour sur les pentes!	2
Revue de l'année!	5
Tournoi Invitation de goalball de Montréal 2013	8
« Du sport pour moi! » : clôture de la session automne 2012	8
Un programme qui multiplie vos dons!	11
ASAM en essor, du nouveau pour janvier.....	13
Remerciements pour la Fête des Bénévoles 2012	15
Calendrier de ski de fond et raquettes de l'ASAM 2013	20
Calendrier de ski alpin de l'ASAM 2013.....	23
Au revoir, Rima	25
En marche!.....	26
Joyeux anniversaire!	29

**Éducation,
Loisir et Sport**

Québec



Viviane Forest de retour sur les pentes!

Par Nathalie Chartrand

Pendant les Jeux paralympiques de Londres, en septembre dernier, Viviane Forest remontait sur les pentes de ski alpin, à Vallée Nevado, à 12 000 pieds d'altitude au Chili, pour l'un de ses premiers camps d'entraînement depuis les paralympiques d'hiver de 2010. Avec sa nouvelle guide Chloé Lauzon-Gauthier, de Gatineau, elle a dévalé les pentes qui lui faisaient un peu peur, m'avoua-t-elle.

Car si vous vous rappelez, Viviane était entrée en collision avec les barrières toutes blanches, après l'épreuve de descente, où elle avait remportée l'or, en 2010. En plus d'une commotion sévère, elle s'était sectionné un ligament au poignet droit. Elle a dû avoir une chirurgie, en octobre 2010 et depuis, son poignet lui fait toujours mal et elle n'a toujours pas réussi à retrouver toute son amplitude au niveau de cet articulation.

« J'ai toujours peur de retomber et de me refaire mal. Les 2 dernières années, j'ai beaucoup souffert physiquement et à quelques reprises, je me suis demandé si toutes les médailles ou globe de Crystal en valaient la peine! »

La passion plus forte que la peur!

Malgré qu'elle doive recommencer à zéro avec Chloé, l'adrénaline de la descente la fait toujours vibrer autant! Chloé et moi devront établir une communication efficace et sécuritaire. Ma confiance n'est pas totale encore avec Chloé. « Par ici, par là, sur des pentes de ski à plus de 100 km à l'heure, ne sont pas des instructions assez précises! », me raconte-t-elle. « Il y a encore plusieurs ajustements à faire mais avec les bons conseils de nos entraîneurs, à chaque descente, il y a une amélioration. Chloé a une bonne technique de ski, ce qui me fait dire que cela est de bonne augure pour l'avenir ».

Dans la semaine du 10 décembre, il y avait les NorAm, au Colorado, où Viviane et sa guide Chloé ont remporté 3 médailles d'or, 2 en slalom géant et une en slalom.

« Nous avons même battu la skieuse qui a remporté le globe de Crystal lors des 2 dernières saisons! Je ne croyais pas qu'après une si longue absence, j'aurais si bien performé, en plus de skier avec une nouvelle guide! », me dit Viviane surprise.

Pour le reste de la saison, elles feront quelques coupes du monde et le Championnat du monde en Espagne, à Lamolina. Vous pouvez vous rendre sur le site personnel de Viviane et visionner des vidéos de ses descentes au www.vivianeforest.ca. Malheureusement, le site n'est pas complètement bilingue. Mais vous pourrez quand même juger de la difficulté de ce sport, lorsqu'on voit comme dans une paille avec seulement 4 % de vision!

Nous souhaitons à Viviane et à Chloé une saison 2013 des plus agréables et surtout, beaucoup de succès!



Photos reçues par Alpine Canada



D'autres sens en jeux!

REVUE DE L'ANNÉE!

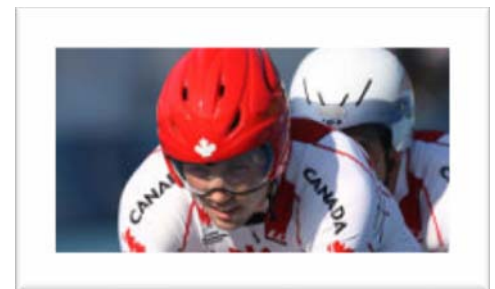
Par Robert Deschênes

Décembre

L'ASAQ est heureuse d'annoncer son partenariat avec Sports Québec et le nouveau programme « Placements Sports ». Plus de détails dans ce bulletin et sur notre site.

Novembre

À la suite de sa participation aux derniers Jeux paralympiques de Londres il y a quelques semaines, Geneviève Ouellet confirme qu'il s'agit de ses derniers jeux. Nous voulons la féliciter pour sa belle carrière d'athlète autant en paranatation qu'en vélo tandem!



Octobre

Coup d'envoi du programme « Du sport pour moi! » qui revient pour une 3^e année avec un volet *Initiation*, mais aussi un volet *Perfectionnement* en athlétisme et en natation.

Deux membres des équipes de goalball du Québec, Sabrina Pilon et Bruno Haché organisent un « Souper polonais » au profit de l'Association. Nous les remercions de cette belle initiative !



Septembre

Goalball : La Finlande chez les hommes et le Japon chez les femmes sont les médaillés d'or du tournoi de goalball des Jeux paralympiques de Londres. Nancy Morin et l'équipe féminine canadienne terminent en 5^e place. Du côté masculin, Mario Caron, Bruno Haché et Simon Tremblay reviennent avec une 10^e position. Isabelle Trottier, physiothérapeute de l'équipe masculine, est également présente, ainsi que Claude Dagenais comme officiel technique international (ITO).

En paranatation : Valérie Grand'Maison revient avec trois médailles. Après avoir déjà remporté deux médailles d'argent et une 6^e place au 100 mètres brasse, la paranageuse gagne la finale du 200 mètres 4 nages tout en battant le record du monde.

Paracyclisme : Daniel Chalifour et son pilote Alexandre Cloutier terminent au 8^e rang au contre-la-montre d'un kilomètre au vélodrome, en 7^e place à la poursuite, en 4^e au contre-la-montre sur route et en 9^e à la poursuite sur route. Quant à Geneviève Ouellet et sa pilote Émilie Roy, elles obtiennent une 8^e place au contre-la-montre et une belle 4^e place à la course sur route.

Juillet / Août

Du 21 au 27 juillet, à St-Catherine en Ontario, se tient le Championnat canadien de boulingrin. Heather Green et Richard Lee y représentent le Québec. Richard revient avec une médaille de bronze!

Les athlètes de paracyclisme québécois prennent part à la Coupe du monde, à Baie-Comeau tandis que les équipes canadiennes de goalball participent à des compétitions préparatoires en Suède et Slovénie.

Juin

Lors de la première fin de semaine de juin, votre président, Robert Deschênes et votre directrice générale, Nathalie Chartrand, assistent à l'Assemblée générale de Sports aveugles Canada à Ottawa.

L'assemblée générale annuelle de l'ASAQ se tient le mardi 12 juin.



Avril / Mai

Nos Québécois remportent le championnat canadien de goalball et notre équipe féminine termine quatrième!

Lors de la 29^e édition du Défi sportif, des personnes handicapées visuelles prennent part aux compétitions de goalball, tandem et natation.



Le Comité paralympique canadien ajoute 18 athlètes d'été à sa campagne marketing. Dix de ces « Super Athlètes » sont présentés lors d'une conférence de presse, le jeudi 26 avril, dans le cadre du Défi sportif. En goalball, le Comité choisit notre athlète et entraîneur Mario Caron.

Daniel Chalifour et Alexandre Carrier en tandem et Nancy Morin et Simon Tremblay en goalball reçoivent un soutien financier dans le cadre du Programme de bourses Loto-Québec.

Mars

Les jeunes pratiquent le ski de fond, le judo et le patin à glace lors de la session hiver du programme « Du sport pour moi! »

Février

Daniel Chalifour et Alexandre Cloutier remportent une médaille de bronze à la poursuite 4 kilomètres en tandem aux Championnats du monde sur piste à Los Angeles, en Californie.

Janvier

Lors de sa douzième édition, le Tournoi Invitation de goalball de Montréal accueille 18 équipes (12 masculines et 6 féminines) en provenance de plusieurs provinces du Canada, des États-Unis et de la Suède. Deux médailles de bronze, pour les équipes masculine et féminine du Québec!

Tournoi Invitation de goalball de Montréal 2013

Par Nathalie Chartrand

Ce sont les 25, 26 et 27 janvier prochains qu'aura lieu la treizième édition du Tournoi Invitation de goalball de Montréal. Nous attendons 18 équipes, dont 8 féminines, provenant des États-Unis, du Japon et du Canada.

Les 24 et 25 janvier, Joëlle Boulet donnera une clinique d'arbitre de niveaux 1 et 2 à toutes les personnes inscrites.

Dimanche 13 janvier, entre 12 h 30 et 17 h 00, tous les officiels mineurs ayant déjà officié devront venir se remettre à jour. Puis les nouveaux auront la formation théorique pour ensuite mettre en pratique avec les équipes du Québec ce qu'ils viennent d'apprendre.

Nous demandons aux officiels mineurs de nous envoyer un courriel à nchartrand@sportsaveugles.qc.ca afin de nous donner leurs disponibilités pour la compétition.

Cette compétition aura lieu, comme toujours, au Complexe récréatif Gadbois, situé au 5485, chemin Côte Saint-Paul, à Montréal.

N'oubliez pas de mettre ces dates à vos agendas et venir encourager nos équipes québécoises!

« Du sport pour moi! » : clôture de la session automne 2012

Par Alexandra Caissy

La session d'automne du programme « Du sport pour moi! » s'est terminée le 25 novembre dernier. Grâce au projet, 11 jeunes vivant avec une déficience visuelle ont pu bouger et pratiquer leur sport préféré dans des conditions gagnantes.

Un taux de participation record

Bien que le nombre de participants ait été inférieur à celui des autres années, ceux qui participaient au programme étaient très motivés. D'ailleurs, le programme a atteint son meilleur taux de participation. Jusqu'à maintenant, il est en cette session d'automne 2012 de 88 %, comparativement à environ 80 % la première année.

Volet initiation

Cette session a permis aux participants du volet initiation de pratiquer l'athlétisme, de découvrir le goalball et de s'initier à la natation. Dès le début des cours, les 3 participants ont tissé des liens entre eux. Cette complicité et la présence des parents lors des pratiques les ont grandement motivés à se dépasser.

Volet athlétisme

Lors des cours d'athlétisme, différents jeux ont été pratiqués afin d'améliorer l'endurance des participants. L'accent a aussi été mis sur la vitesse et l'accélération lors des sprints. Ils ont également travaillé leur agilité et leur coordination, entre autres, en pratiquant les départs de courses avec différentes contraintes.

L'intégration des jeunes du programme à un groupe régulier est définitivement un point positif du programme de cette année. Selon les parents, cette formule a permis aux enfants d'apprendre encore plus, car ils étaient stimulés par leurs coéquipiers du groupe régulier.

Volet natation

Tout au long de la session, les participants du volet natation ont fait des exercices afin de maîtriser la nage du crawl sur le ventre et sur le dos. Au début de la session, ils utilisaient une planche en mousse et plus la session avançait, moins ils n'utilisaient d'outils d'aide à la flottaison. En plus de la technique du crawl, ils ont apprivoisé l'eau en submergeant leur tête, en sautant du bord de la piscine ainsi qu'en sautant du tremplin. Les adeptes de la natation ont également appris les techniques de base nécessaires pour plonger. À la fin de la session, la nage du crawl sur le ventre était assez bien maîtrisée par la plupart des nageurs.



Prix de participation

Pour les féliciter de leurs efforts, les participants ont eu droit à un petit cadeau. Les partenaires du programme étaient heureux d'offrir à tous les participants une tuque signée « Du sport pour moi! ». Il faut dire qu'au lendemain de la première neige à Montréal, ce cadeau tombait parfaitement bien!

Joyeux temps des Fêtes!

L'équipe de « Du sport pour moi! » vous souhaite un joyeux temps des Fêtes et espère vous retrouver pour la session d'hiver 2013, qui commencera à la mi-janvier.

Un programme qui multiplie vos dons!

L'ASAQ est heureuse d'annoncer son partenariat avec Sports Québec et le nouveau programme Placements Sports.

C'est un programme d'appariement des dons avec l'objectif de permettre aux fédérations sportives québécoises de mieux développer les sports qu'elles régissent, de mieux desservir la population et d'encourager les Québécois à mener une vie plus active et plus saine.

Comment ça fonctionne?

Pour chaque don de 25 \$ et plus que nous recevrons, Placements Sports ajoutera une somme équivalant à 270 % du don obtenu. Par exemple, pour chaque 25 \$ que vous donnerez, l'ASAQ recevra 67,50 \$ (25 \$ x 270%), soit une somme totale de 92,50 \$, ce qui rend ce nouveau programme très généreux.

Admissibilité des dons

Seuls les dons de 25 \$ ou plus, provenant de particuliers, de sociétés ou de fondations, sont admissibles dans le cadre de ce programme. Les donateurs recevront un reçu officiel aux fins de l'impôt sur le revenu valable au Québec et au Canada.

Nous sommes toujours en campagne de souscription pour l'année 2012-2013. Si vous souhaitez faire un don, vous pouvez joindre la directrice générale par courriel à l'adresse suivante :

nchartrand@sportsaveugles.qc.ca ou par téléphone au 514-252-3178, poste 3768. Il nous fera plaisir de vous accompagner pour que vous puissiez effectuer votre don.

Vous devez faire votre chèque au nom de Placements Sports en indiquant, à gauche de votre signature, « ASAQ ».

Votre don doit être envoyé à l'adresse suivante :

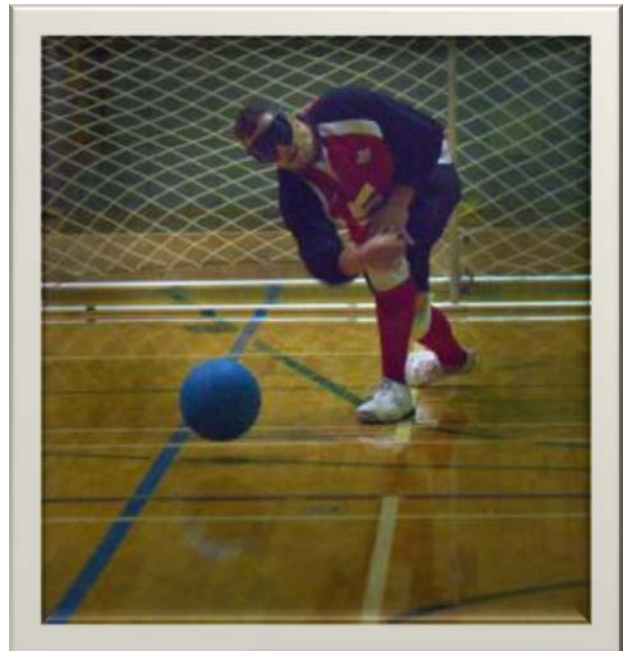
ASAQ

4545, avenue Pierre-de Coubertin
Montréal, Québec H1V 0B2

Afin que votre don soit apparié, il vous faudra inclure, en plus de votre signature, un petit mot qui indique que vous faites ce don pour le fonctionnement des programmes de l'ASAQ.

Si vous le préférez, téléchargez et imprimez le [coupon-réponse](#) (en format Word) et, une fois rempli, vous n'aurez qu'à le joindre à votre chèque.

Merci infiniment pour votre générosité.





Institut Nazareth
& Louis-Braille

**Centre de réadaptation
au service des personnes
ayant une perte de vision
partielle ou totale**

Montréal - Laval - Montréal
450 463-1710
1 800 361-7063
www.inlb.qc.ca



Club de hockey sonore

Un sport adapté pour
tous les handicapés visuels.

Notre site Web :
www.hibouxdemontreal.org
Téléphone :
M. Gilles Ouellet, président
514 260-6953



**Embarquez avec nous dans
un mode de vie sain et actif.**

ASAM en essor, du nouveau pour janvier

Par Caroline Bouchard

Cher(e) s membres de l'ASAM,

En ce temps des fêtes, nous voulons vous souhaiter une merveilleuse fin d'année et nous vous invitons à garder l'œil ouvert sur les prochains développements à l'ASAM.

De fait, nous planifions bonifier nos services et ainsi être en mesure de bien répondre à vos demandes. En ce sens, nous tenons à remercier tous les participants au sondage effectué à cet effet.

Votre opinion compte plus que tout et nous allons travailler à faire en sorte que notre programmation reflète vos besoins.

Ainsi, nous vous invitons à vous informer des prochains développements qui auront lieu lors du lancement du projet ASAM en Essor!

Au plaisir de vous retrouver après le temps des fêtes!

Remerciements pour la Fête des Bénévoles 2012

Par Daniel Roy

Je remercie d'abord tous les membres de l'ASAM qui se sont déplacés pour venir dire merci à nos chers bénévoles de tout le temps qu'ils nous donnent. Oui, il faut dire merci à tous les bénévoles de l'ASAM et, en particulier, à ceux et celles qui ont tenu à venir festoyer avec nous le vendredi 16 novembre dernier. C'est parce qu'ils nous accompagnent à longueur d'année que nous pouvons profiter pleinement de toutes les activités sportives que nous pratiquons.

Je remercie Normand Provost, Richard Turcotte et Roxane Charette de m'avoir épaulé dans le comité organisateur; un merci tout spécial à Richard Turcotte qui a été votre animateur « unique et préféré » de cette belle soirée.

Merci enfin à tous nos commanditaires :

LA SOCIÉTÉ DES ALCOOLS DU QUÉBEC

FRANCS-VINS

AGROPUR

POINT-PAR-POINT Inc.

GANTS ET SÉCURITÉ McCORDICK Inc.

Richard Turcotte (livres)

Léa Blandin (plateau, sac et livre)

Ernesto Puerda (dessert)

Le RAAMM pour le prêt des locaux du centre Berthe-Rhéaume et de 4 de ses excellents bénévoles

Et maintenant dévoilons les noms des 2 personnes à qui ont été remises des plaques honorifiques. Les textes qui suivent, écrits par Claude Gariépy et Gérald Cousineau et lus lors de la soirée, traduisent fort bien toute la signification de leur bénévolat.

Hommage à Mario Durand

Par Claude Gariépy

Encore une fois, il ne nous a pas été facile de trouver une personne qui s'est démarquée des autres d'une manière quelconque parce que les membres, à ce qu'on m'a dit, ne se contentent pas d'une quelconque personne pour intégrer l'équipe de bénévoles, et parce que quiconque sera choisi bénévole de l'année ne sera plus de toute façon, aux yeux de la société ASAMiste, une personne quelconque! Mais nous nous compliquions la vie pour rien, ou presque. Parce que n'oublions pas que quiconque est nommé bénévole de l'année l'est un peu au nom de tous les autres. C'est juste que c'est cette personne qui viendra rougir de gêne et de plaisir en nous disant qu'elle est contente qu'on ait pensé à elle. Les autres, consolez-vous, votre tour viendra un jour. S'agit juste d'un peu de patience, voilà une autre qualité d'un bon bénévole, et de continuer à faire de son mieux pour guider nos chers membres. Bon, ok, allons-y.

Ce n'est pas parce qu'on fait volontiers du covoiturage.

Ce n'est pas parce qu'on fait du tandem en groupe ou en sorties individuelles.

Ce n'est pas parce qu'on guide un membre dans une périlleuse randonnée pédestre.

Ce n'est pas parce qu'on est prêt à se salir les mains pour réparer un tandem.

Ce n'est pas non plus parce qu'on est une recrue de seulement 3 ans au sein de l'ASAM.

Et ce n'est pas parce qu'on suit une formation adéquate pour nous faire suer en masse en spinning.

Non, rien de tout cela.

C'est tout simplement parce qu'on s'appelle Mario Durand.

Félicitations, Mario!

Mesdames, Messieurs, le « bénévole de l'année », monsieur Mario Durand...

Hommage à Marc Guilbault

Par Gérald Cousineau

La personne dont nous allons vous parler maintenant s'est beaucoup impliquée dans l'organisation du dernier quille-o-thon, qui est une importante et amusante collecte de fonds pour l'ASAM. Cette personne a non seulement participé à la préparation de l'événement, mais elle a aussi animé la soirée en accueillant quilleurs et quilleuses, en agrémentant le tout de chansons et de musique, et en organisant des jeux et des concours pour que les participants et participantes puissent gagner des prix. Il est à noter d'ailleurs que ladite personne avait elle-même obtenu ces prix de présence de plusieurs commanditaires.

Notre personne-mystère a été le véritable boute-en-train de la soirée, et ce, pour la plus grande joie des nombreux enfants présents.

C'est donc en bonne partie grâce au travail de cette personne si le dernier quille-o-thon a pu générer un profit substantiel de plus de 1000 \$!

Ajoutons en terminant que la personne à qui nous rendons hommage ce soir participe régulièrement aux activités de randonnée pédestre et de raquette... surtout si la météo prévoit du soleil...

Mesdames, Messieurs, le « membre bénévole de l'année », monsieur Marc Guilbault...







Calendrier de ski de fond et raquettes de l'ASAM 2013

DATE	ENDROIT ET DISTANCE	COÛTS	DIVERS
Samedi le 5 janvier	Montagne Coupée (Lanaudière) 180 km	Ski: 15 \$ tc Raquette: 10 \$ tc Location : Skis: 16 \$ tc Raquettes: 14 \$ tc	Cafétéria OU Apportez votre lunch
Samedi le 12 janvier	L'Estérel (Laurentides) 170 km	Frais d'accès aux sentiers : Ski de fond: 12 \$ tc Raquette: 6 \$ tc Location : Skis: 18 \$ tc Raquettes: 12 \$ tc	Apportez votre lunch
Samedi le 19 janvier	Parc d'Oka 100 km	Frais d'accès : 6\$ Frais ski de fond : 13,05 \$ + tx Raquette : gratuit Location : Ski de fond : 23,75 \$ + tx Raquette 15\$ + tx	Cafétéria OU Apportez votre lunch
Samedi le 26 janvier	Mont Tremblant Secteur de la Diable (Laurentides) distance 296 km	Frais d'accès et sentiers ski de fond 17,62 \$ + tx Raquette 4,57 \$ + tx Location : Ski de fond : 23,75 \$ + tx Raquette : 13,05 \$ + tx	Comptoir pour sandwichs, café et chocolat chaud OU Apportez votre lunch

DATE	ENDROIT ET DISTANCE	COÛTS	DIVERS
Samedi le 2 février	Forêt Ouareau	À déterminer	Apportez votre lunch
Samedi le 9 février	Rivière l'Assomption Joliette 140 km	Gratuit Marche et patin	Apportez votre lunch
Samedi le 16 février	St-Jean de Matha	Frais d'accès : Glissade : 29\$ donne accès à toutes les activités Ski de fond : 12 \$ tc Raquette : 6 \$ tc Location : Ski de fond : 13,25 \$ tc Raquette : 6 \$ tc	Apporter votre lunch
Samedi le 23 février	Mont St-Bruno 70 km	Frais d'accès : 6 \$ Raquette : gratuit Ski de fond : 15 \$ tc Location : Raquette: 15,25 \$ tc Ski de fond: 27,31 \$ tc	Apportez votre lunch
Samedi le 2 mars	Parc Dufresne	À déterminer	Apporter votre lunch
Samedi le 9 mars	Gai-Luron 120 km	Frais d'accès : Ski de fond : 15 \$ tc Raquette : 10 \$ tc Location ; Ski de fond : 19\$ tc	Restaurant à proximité OU Apportez votre lunch

DATE	ENDROIT ET DISTANCE	COÛTS	DIVERS
15-16-17 mars	Forêt Montmorency, camp Boréal	Raquette : 14\$ tc + 1\$ pour les bâtons Frais d'hébergement : à déterminer	Apportez literie, effet personnel et repas ou cafétéria sur place
Samedi le 23 mars	L'Estérel (Laurentides) 170 km	Frais d'accès aux sentiers : Ski de fond: 12 \$ tc Raquette: 6 \$ tc Location : Skis: 18 \$ tc Raquettes: 12 \$ tc	Apportez votre lunch
Samedi le 30 mars	Selon Dame nature		

IMPORTANT

NOTEZ BIEN QUE :

1. La distance est calculée à partir du métro Crémazie comme point de départ et de retour.
2. Le départ se fait généralement du métro Crémazie, sortie nord, à 8 heures.
3. La ponctualité est de rigueur.
4. Il faut s'inscrire au moins 3 jours à l'avance en téléphonant au 514-252-3178, poste 3655, ou par courriel à mstjean@sportsaveugles.qc.ca.

Calendrier de ski alpin de l'ASAM 2013

DATE	ENDROIT ET DISTANCE	COÛT	DIVERS
Dimanche le 6 janvier 2013	Bromont	Gratuit	Apportez votre lunch ou cafétéria
Dimanche le 13 janvier 2013	Mont-Blanc	Gratuit	Apportez votre lunch ou cafétéria
Dimanche le 20 janvier 2013	Mont Orford	Gratuit	Apportez votre lunch ou cafétéria
Dimanche le 27 janvier 2013	Mont St-Anne, Massif ou Stoneham	À déterminer	À déterminer
Dimanche le 3 février	Bromont	Gratuit	Apportez votre lunch
Dimanche le 10 février 2013	Val St-Côme	Gratuit	Apportez votre lunch ou cafétéria
Dimanche le 17 février 2013	Mont-Orford	Gratuit	Apportez votre lunch ou cafétéria
Dimanche le 21 février 2013	Bromont	Gratuit	Apportez votre lunch ou cafétéria
Dimanche le 28 février 2013	Mont-Blanc	À déterminer	Apportez votre lunch ou cafétéria

Dimanche le 3
mars 2013

Val St-Côme

À déterminer

Apportez votre lunch
ou cafétéria

DATE	ENDROIT ET DISTANCE	COÛT	DIVERS
Dimanche le 17 mars 2013	Bromont	Gratuit	Apportez votre lunch ou cafétéria
Dimanche le 24 mars 2013	Selon dame nature		

IMPORTANT

NOTEZ BIEN QUE :

1. La distance est calculée avec le métro Crémazie comme point de départ et de retour.
2. Le départ se fait généralement du métro Crémazie, sortie nord, à 7h15. Votre ponctualité sera très appréciée.
3. Il faut s'inscrire au moins 3 jours à l'avance en téléphonant au 514-252-3178 poste 3655 ou par courriel : mstjean@sportsaveugles.qc.ca.

Au revoir, Rima



Au début de décembre, notre amie Rima Charara, membre de l'ASAM, est décédée à 47 ans des suites d'une longue maladie. Née au Liban, Rima vivait parmi nous depuis une vingtaine d'années. Les gens qui l'ont côtoyée à l'ASAM et au RAAMM ignoraient pour la plupart qu'elle combattait un cancer depuis 2005. Elle se montrait d'ailleurs très discrète à ce sujet et faisait preuve d'un grand courage chaque fois que la maladie revenait en force. Ceux et celles qui l'ont connue ont trouvé en elle une compagne sensible et dotée d'un bon sens de l'humour. S'il est vrai que nous pouvons, et devons, apprendre avec toutes les personnes qui nous entourent, Rima nous aura légué une belle leçon d'humanité. Elle laisse dans le deuil son époux, sa fille et ses soeurs à qui nous tenons à offrir nos plus sincères condoléances.



Bien-être

EN MARCHÉ!

Par Roxane Charette

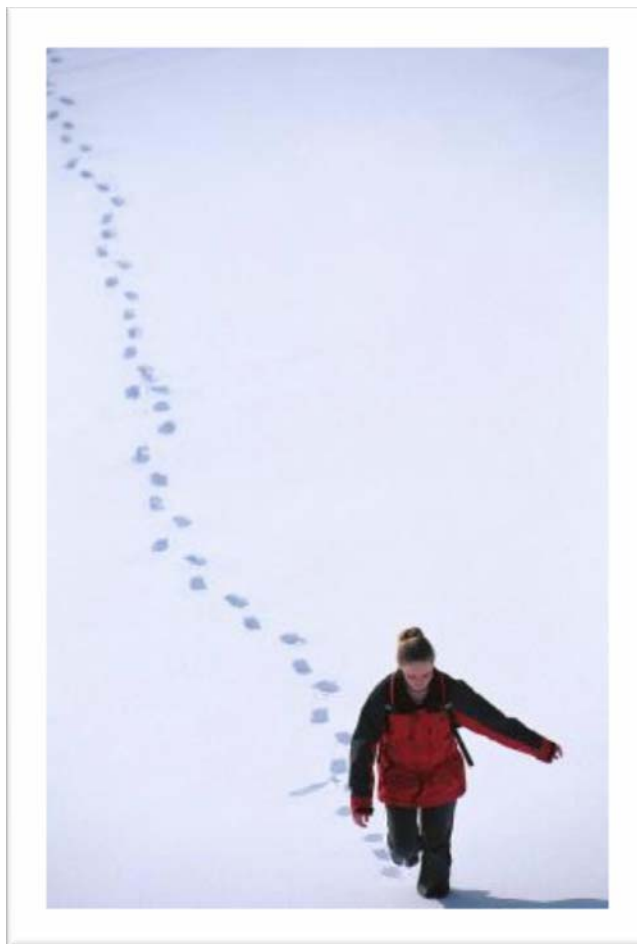
En cette période hivernale, plusieurs se demandent quoi faire pour rester actifs et brûler toutes les calories du temps des Fêtes. Une activité physique que nous sous-estimons souvent est la marche.

La marche est un excellent exercice pour se tenir en forme. Accessible à tous, elle peut être pratiquée à n'importe quel moment de l'année. En plus d'avoir des effets relaxants, la marche renforce le cœur et les poumons, aide à contrôler l'hypertension et le taux de cholestérol. Elle permet aussi de maintenir un poids santé, d'augmenter la sensation d'énergie, de renforcer l'ossature et de tonifier les muscles.

Selon plusieurs recherches, nous devrions tous marcher chaque jour environ 30 minutes d'une intensité au moins égale à une marche rapide. Pour ceux et celles qui pensent que la marche est ennuyeuse et qui ont envie de bouger davantage, sachez qu'il existe plusieurs types de marche qui pourront répondre à vos besoins. En voici quelques exemples : la marche sportive (vitesse de 7 à 8 km/h), la marche athlétique (pouvant aller jusqu'à 15 km/h en compétition), la marche nordique qui consiste à marcher avec des bâtons, la marche afghane qui est un principe de respiration, et il en existe bien d'autres.

Finalement, avant de vous lancer dans de longues marches, choisissez un trajet à votre mesure (un terrain plutôt plat pour le débutant, vallonné pour le marcheur intermédiaire et en pente pour le marcheur

expérimenté) ainsi que le type de marche qui vous convient, et assurez-vous d'avoir les bonnes techniques afin d'éviter les blessures.



Loisirs et activités adaptés pour les jeunes (6-18 ans)

Habitations adaptées et à loyers modiques

Prévention et sensibilisation



FONDATION DES AVEUGLES DU QUÉBEC



Fondation des Aveugles du Québec
5112, rue Bellechasse
Montréal (Québec) H1T 2A4
Tél.: 514 259-9470
Télec.: 514 254-5079
www.aveugles.org

Joyeux anniversaire!

JANVIER

Caroline Harrisson	1
Sothi Suos	2
Sophie Audet	2
Brian Hirst	3
Mélanie St-Pierre	3
Claude Fauteux	8
Serge Trudeau	8
Émile Cyr	9
Ginette St-Pierre	10
Salwa Warrousse	11
Maryse Tadros	12
Gaëlle Siewe	14
Barbara Gazda	14
Diane Laurier	14
Marceline Bénard	15
Diane Patenaude	19
Clément Lapierre	19
Yvon Girard	21
Gilles Rainville	22
Marie-Claire Wong	22
Richard Poirier	22
Marilyn Caron	24
Tania Roy	25
Sandra Cassell	26
Claudette Morin	27
Pierrette Blanchette	27
Ernesto Puerda	28
Tommy Théberge	29
Yves Labarre	31



FÉVRIER

Pierre-Yves L'Heureux	4
Richard Théoret	5
Anne-Sophie Vautrin	5
Jean Riendeau	6
Fabiano Liberati	6
Sylvie Trudel	6
Bernadette Poirier	7
Diane Bernard	7
Souadou Diallo	10
Steve Lamontagne	12
Sylvie Lamothe	13
Karine Tchana	14
Huguette Lévesque	14
Kathy Loof	17
Caroline Larocque	18
Marie-Josée Lord	18
Xicotencatl Acosta Diaz	18
Natja Boulianne	19
Carole Gagnon	19
Simon Vanasse	20
Céline Petitjean	22
Jean-Yves Couture	22
Julie McLean	22
Guy Poirier	24
France Senécal	24
Maude Lafrenière	24
Patrick Galipeau	25
Mélanie Bibeau	26
Nathalie Chartrand	28



Bulletin édité par l'Association sportive des aveugles du Québec

4545, av. Pierre-De Coubertin, Montréal, Québec H1V 2B0

Téléphone : 514 252-3178

Courriel : nchartrand@sportsaveugles.qc.ca

Site Web : www.sportsaveugles.qc.ca

Responsable : Nathalie Chartrand

Mise en page : Joëlle Boulet

**Rédaction : Caroline Bouchard, Alexandra Caissy, Roxane Charette,
Nathalie Chartrand, Robert Deschênes et Daniel Roy**

Aquaforme - Athlétisme - Boulingrin - Goalball
Golf - Judo - Natation - Randonnée pédestre
Raquette - Ski Alpin - Ski de fond - Spinning - Tandem



Association
Sportive
des Aveugles
du Québec inc.



Custom



Abitibi-Témiscamingue - Côte-Nord - Gaspésie
Laurentides - Montréal - Québec