O.J.E.U.!

Septembre 2013 / Volume 1 / Numéro 3

Le magazine officiel de la Fédération de soccer du Québec
Présenté par sports experts®

RHIAN WILKINSON
un diamant brut

Martial Prud'homme
l'homme de la situation

Connaissez-vous
Mike Moretto?

Coupe du monde féminine U-20 en 2014

JEAN-YVES PHANEUF
un bénévole unique



ISSN 2291-5699

Passion

Soccer



sports experts®

YouTube

SportsExperts.ca

écoles de SOCCER schools

Développement | Excellence | Performance

« Je découvre le soccer »
- Florence, 6 ans

« Je développe mon soccer »
- Ryan,10 ans

« Je perfectionne mon soccer »
- Alexis,14 ans

« Je veux être le meilleur »
- Jérémie,13 ans



RETROUVEZ DÈS MAINTENANT LA PROGRAMMATION COMPLÈTE

Votre inscription servira également de premier paiement sur un abonnement annuel
Tous les détails sur notre site web

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS :

AcademieImpactMontreal.com

Avec la participation de adidas et OASIS à l'état pur

Collaborateurs :
Keven Arseneault
Ludovic Bédard-Nadeau
Martin Bélanger
Émilie Bouchard-Labonté
Karine Claire Fanor
Martin DesGroseilliers
Patrick Friolet
Mathieu Laberge
Samuel Larochelle
Alexandre Lemay
Marie-Josée Morneau
Marie-Ève Nault

Photo de la page couverture :
Association canadienne de soccer (Rhian Wilkinson)

Michel Dugas
(Jean-Yves Phaneuf)

Rédacteur en chef :
Michel Dugas

Révision linguistique :
Patricia Caron

Éditeur :
Patrick Bélanger

Publicité et rédaction
patrick@belangercm.com

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISSN 2291-5699

SOMMAIRE

Mot du rédacteur en chef 7

Dernière minute de jeu 8

Vers le tapis rouge du soccer québécois 14

Rhian Wilkinson 19

Grand succès pour la tournée au Québec des championnes en titre de la Coupe du monde féminine U-17 de la FIFA 2013 23

Richard Gamache, vivre son rêve une étape à la fois 27

Mickaël Landreau en visite à Longueil 31

La chiropratique au service du soccer 37

Martial Prud'homme, l'homme de la situation 39

Le fer, micronutriment essentiel au sportif 43

ARS du Lac St-Louis 47

Les commotions cérébrales, un nouvel outil pour prévenir et mieux encadrer le traitement 53

Connaissez-vous Mike Moretto? 55

Planifiez votre prochaine saison! 59

Coupe du monde féminine U-20 en 2014 63

Julia Liguori, le soccer... Dans les yeux! 67

Voyages, voyages! 70

Jean-Yves Phaneuf, le soccer comme mode de vie 75

Expertise Sports Design LG 79

« Je n'avais peur de rien! » - Rudy Doliscat 83

Après une blessure, glace ou chaleur? 87

Designer graphique: Marie-Chantal Evers

La reproduction du webzine OJEU!, en tout ou en partie, est interdite sans l'autorisation écrite du rédacteur en chef.

OJEU ! est publié par Bélanger Communication Marketing, CP 88003, Succ. Val-Bélair, Québec (Québec) G3J 1Y9 pour le compte de la Fédération de soccer du Québec. Toute correspondance doit être adressée à **patrick@belangercm.com** ou **communications@federation-soccer.qc.ca**



sports experts

UNE AUTRE SAISON TRÈS OCCUPÉE QUI S'ACHÈVE



Encore une fois cette année, près de 200 000 joueurs et joueuses de soccer ont envahi les terrains de soccer partout au Québec dès la fin mai pour pratiquer leur sport favori. Cette saison estivale 2013 tire déjà à sa fin ou est déjà terminée pour plusieurs. Une autre saison très chargée qui aura laissé à plusieurs de nombreux et beaux souvenirs.

Parmi ceux-ci, la visite de l'équipe nationale d'Haïti qui a disputé trois matchs dont deux face à des équipes de la Première ligue de soccer du Québec, le CS Mont-Royal Outremont et le FC St-Léonard, et un face au Royal-Sélect de Beauport, champion canadien senior en titre. Au même moment, l'équipe de France, championne du monde en titre, en préparation pour l'Euro UEFA 2013 des U-17 féminines et pour la Coupe du monde U-17 de la FIFA 2014 a joué trois matchs face à l'équipe du Québec U-18F dans le cadre de sa préparation pour les Jeux du Canada. Une tournée couronnée d'un éclatant succès.

UNE AUTRE SAISON TRÈS CHARGÉE QUI AURA LAISSÉ À PLUSIEURS DE NOMBREUX ET BEAUX SOUVENIRS.

Mentionnons aussi la superbe saison des Comètes de Laval qui ont remporté le championnat de leur division et qui se sont avouées vaincues en grande finale de la USL/W-League le 27 juillet dernier en Floride. Félicitations à Cindy Walsh qui a mérité le titre d'entraîneuse de l'année et à Geneviève Richard qui a récolté celui de la meilleure gardienne de but du circuit.

Nos équipes du Québec U-15 et U-16 féminines et masculines n'ont pas eu la vie facile cette année, mais elles ont tout de même monté sur le podium à trois reprises lors des Championnats canadiens des sélections méritant l'argent en U-16 féminin et le bronze dans les catégories U-15 féminin et U-16 masculin.

Le Tournoi des sélections régionales tenu à Longueuil, arrondissement St-Hubert, en août dernier a aussi fait vivre d'agréables moments tant aux participants qu'aux nombreux spectateurs présents. Plus de 8 000 spectateurs ont assisté à ces quatre journées de compétitions pour voir ces jeunes étoiles de demain à l'œuvre.

L'équipe du Québec U-18F a manqué la plus haute marche du podium de très peu. Elle a perdu 2-3 en finale devant la Colombie-Britannique lors des Jeux du Canada, méritant ainsi une belle médaille d'argent. De son côté, l'équipe masculine a épaté la galerie et a reçu les grands honneurs du tournoi en remportant une superbe médaille d'or. Toute une performance de nos équipes à Sherbrooke!

Plus récemment, se sont déroulées à Laval les finales de la Coupe du Québec Saputo. Les équipes gagnantes ont aussi mérité un billet pour les Championnats canadiens des clubs qui auront lieu à différents endroits au pays du 9 au 14 octobre prochain.

Ce numéro fera un clin d'œil à plusieurs de ces bons moments. Il vous fera aussi connaître des personnalités qui depuis des années ont marqué notre sport.

Une fois de plus merci à Marie-Ève Nault qui partage avec nous sa belle aventure suédoise et à nos collaborateurs qui ont accepté de nous faire part de leur passion dans des domaines qui côtoient la pratique de notre sport comme la nutrition, la santé, la prévention et la préparation physique.

Bonne lecture à tous!

Michel Dugas
communications@federation-soccer.qc.ca

SHERBROOKE 2013
JEUX DU CANADA GAMES
TM/MC

BRAVO!

La Fédération de soccer du Québec tient à féliciter les deux équipes qui représentaient le Québec lors des derniers Jeux du Canada tenus à Sherbrooke en août dernier pour leurs incroyables performances !









CONCOURS

GAGNE 18 BILLETS

pour assister au match de l'Impact du 19 octobre 2013 dans la zone verte avec ton équipe!

Pour participer, écris-nous à concoursojeu@federation-soccer.qc.ca et indique le numéro de la page où tu as vu cette publicité dans le webzine OJEU! de septembre 2013. **Tirage le lundi 7 octobre.** N'oublie pas de nous laisser tes coordonnées. Aucun achat requis.

Détails et règlements disponibles en contactant la FSQ à communications@federation-soccer.qc.ca



COUPE DU QUÉBEC SAPUTO 2013 : LES GAGNANTS SE DIRIGENT VERS LES NATIONAUX

Par Michel Dugas

C'est lors du week-end des 31 août et 1er septembre derniers, sur les terrains du Centre sportif Bois-de-Boulogne de Laval, que se sont déroulées les finales de la Coupe du Québec Saputo 2013.

Cette grande fête du ballon rond est la plus vieille compétition sportive au Québec et elle est aussi devenue, au fil des ans, l'événement majeur du soccer amateur québécois. L'activité ne conduit pas uniquement à l'obtention du très prestigieux trophée emblématique. Depuis quelques années, une victoire lors de la grande finale de la Coupe du Québec est aussi synonyme d'un laissez-passer menant directement aux Championnats canadiens des clubs. Cette année, ces championnats auront lieu du 9 au 14 octobre à Lethbridge (Alberta) pour les U-14, à Kamloops (Colombie-Britannique) en U-16, à Mount Pearl (Terre-Neuve) en U-18, alors que les seniors s'affronteront à Halifax (Nouvelle-Écosse).

Au début de la compétition, 171 équipes étaient inscrites et elles ont disputé un total de 163 matchs. Les matchs préliminaires ont débuté le 26 juin et se sont poursuivis tout au long de l'été. Seules 32 équipes ont obtenu un laissez-passer pour le week-end des rondes finales.

Les équipes finalistes provenaient de neuf régions du Québec, et c'est celle de Québec qui régnait en tête de liste avec sept représentants suivie par les régions Concordia et Lac St-Louis avec six. Par ailleurs, le club Royal-Sélect de Beauport était le club de soccer le plus représenté avec quatre équipes en compétition.

Les représentants des régions de Lanaudière et de Québec ont su tirer leur épingle du jeu avec deux conquêtes de titres provinciaux, dont deux par les jeunes joueurs et joueuses du club **Lanaudière Centre** en U-14F et U-16M. Le club de soccer **Royal-Sélect de Beauport** a aussi attiré l'attention des nombreux spectateurs présents en récoltant deux titres, soit un premier en senior féminin et un second en senior masculin. Il s'agissait pour ces équipes d'un deuxième titre consécutif.

Les autres titres ont été conquis par **Pannellinios** en U-14M, par **Varennes** en U-16F et par **Lakeshore** en U-18F et **Longueuil** en U-18M. Il s'agissait pour cette équipe d'une troisième conquête consécutive, puisqu'elle avait gagné en U-16M en 2011 et en U-18 M l'an dernier alors que l'équipe évoluait en U-17.

ABONNEMENT
OJEU!

Soyez informé dès qu'une nouvelle édition est mise en ligne!
Vous désirez recevoir directement un avis lorsque le prochain WEBZINE OJEU sera publié ?

Cliquez ici pour vous abonner, c'est gratuit!
Le webzine est publié quatre fois par année.



RIVE-SUD ET LAVAL : GRANDES CHAMPIONNES DU TOURNOI DES SÉLECTIONS RÉGIONALES

Les meilleurs joueurs et joueuses de soccer de moins de 13 ans avaient rendez-vous à Longueuil du mercredi 7 au dimanche 11 août 2013 pour la 12e édition du Tournoi des sélections régionales.

Les 19 régions du Québec y étaient représentées, et les équipes, tant féminines que masculines, étaient réparties en trois divisions selon leurs performances de l'an dernier à l'issue des Jeux du Québec Shawinigan 2012. Dans le but de mieux équilibrer les groupes lors des compétitions, une vingtième équipe a été formée de jeunes sélections locales de 12 ans.

Au-delà des résultats de la compétition, le Tournoi des sélections régionales représente un moment de grande importance dans le cheminement de ces jeunes athlètes, car les entraîneurs des Équipes du Québec présents tout au long du Tournoi épient leurs moindres gestes, les recrutant pour faire partie du prochain programme U-14 des Équipes du Québec 2013. Le Tournoi des sélections régionales et les

Toutes nos félicitations aux régions de Laval (masculin) et de Rive-Sud (féminin) pour leurs 1res places respectives lors du Tournoi des sélections régionales tenu à Longueuil en août dernier.



© Photo : Michel Dugas

sports experts

Jeux du Québec constituent le premier échelon vers les programmes élites de la Fédération de soccer du Québec. Ces deux événements ont lieu en alternance.

L'équipe féminine de la région Rive-Sud et l'équipe masculine de Laval ont remporté les grands honneurs de la première division. Voici d'ailleurs la liste des régions médaillées dans chacune des divisions du Tournoi :

FÉMININ	MASCULIN
1e division	
Or - RIVE-SUD	Or - LAVAL
Argent - LAVAL	Argent - ESTRIE
Bronze - LAC ST-LOUIS	Bronze - LAC ST-LOUIS
2e division	
Or - LAURENTIDES	Or - BOURASSA
Argent - MAURICIE	Argent - OUTAOUAIS
Bronze - BOURASSA	Bronze - MAURICIE
3e division	
Or - EST DU QUÉBEC	Or - EST DU QUÉBEC
Argent - SUD-OUEST	Argent - SUD-OUEST
Bronze - CÔTE-NORD	Bronze - CÔTE-NORD

En chiffres, ce sont près de 800 joueurs et joueuses qui ont participé à l'événement, supervisés par 250 accompagnateurs. De très belles foules, soit plus de 8 000 spectateurs, ont encouragé leurs équipes favorites tout au long des quatre jours de compétition.

Sur le plan logistique, 80 matchs ont été disputés sur les terrains des parcs Rosanne-Laflamme et Marcel-Simard de l'arrondissement de Saint-Hubert (Longueuil) et les athlètes étaient logés au Collège Français et au Cégep Édouard-Montpetit.

Le prochain rendez-vous pour ces équipes de sélections régionales est fixé aux Jeux du Québec Longueuil 2014, alors que le prochain Tournoi des sélections régionales se tiendra à Lachute et sera organisé par l'Association régionale de soccer des Laurentides.

Une galerie photo complète gracieuseté de l'agence Photobanque est disponible en cliquant ici.



Contribuez au développement du soccer québécois,

Faites un don en ligne !

NOTRE MISSION:

Promouvoir, développer et régir le soccer sous toutes ses formes au québec; de soutenir les Associations régionales de soccer (ARS) par des actions concertées et coordonnées et de favoriser l'accès à ses programmes en harmonisation avec des partenaires.

LES PROJETS:

1/ DES CLINIQUES DE SOCCER POUR TOUS

- Offrir des cliniques de soccer aux jeunes de 6-12 ans vivant dans des quartiers défavorisés afin de leur permettre de vivre une expérience unique
- Permettre l'achat d'équipement favorisant l'apprentissage
- Couvrir les coûts de location des terrains
- Couvrir les frais des formateurs et autres intervenants

2/ LE SOCCER SOUS TOUTES SES FORMES

- Organiser des démos et foires pour promouvoir les differents types de soccer : soccer de rue de plage, au futsal, au soccer adapté
- Organiser des événements promotionnels mettant en vedette le soccer féminin
- Embaucher un coordonnateur en développer pour augmenter le nombre de membres

3/ PROMOTION, AIDE AUX ÉVENEMENTS & COMMUNICATION

- Optimiser l'utilisation des médias sociaux pour regrouper les anciens, les régions
- Aider à la coordination des évenements bénéfices (galas et autres soirées) et promotion des dons lors des compétitions
- Créer des évenements et tournées promotionnelles
- Promouvoir les résultats et les stats en temps réel et les joueurs
- Promouvoir les matchs en temps réel grâce à du webcasting

4/ FORMATION AUX MONITEURS ET ARBITRES

- Promouvoir, régir et développer l'arbitrage et reconnaître le travail des entraîneurs
- Mettre en oeuvre un programme de développement de l'arbitre et augmenter le recrutement des femmes particulièrement
- Créer des formations spécifiques aux professeurs d'éducation physique



Le but gagnant, c'est jouer !

PLACEMENTS SPORTS
Développer le sport

Fédération de SOCCER du Québec



LE SPARTA DE MONTEUIL U-10F REMPORTE LE TITRE NATIONAL « ÉQUIPE DE LA SEMAINE BMO 2013 »

Par Michel Dugas



C'est le Sparta de Monteuil qui a décroché le titre national d'« Équipe de la semaine BMO 2013 ». L'équipe lavalloise avait d'abord mérité le titre lors de la deuxième semaine du concours et, de ce fait, la chance d'être finaliste. Les jeunes filles avaient alors eu droit à une fête à leur succursale locale de BMO, à un montant de 500 $, à des tenues d'entraînement « Équipe de la semaine BMO », ainsi qu'à un don de 500 $ destiné à un organisme caritatif de leur choix, soit le Club des petits déjeuners du Québec.

C'est le 11 septembre dernier, lors d'une fête au Ristorante Fresco de Saint-Léonard que les jeunes joueuses ont appris en direct, lors du match de la semaine en MLS sur les ondes de TSN et de RDS, qu'elles avaient décroché le titre national qui leur rapporte l'un des prix les plus prestigieux de sa catégorie au Canada : un montant de 125 000 $ pour la réfection d'un terrain de soccer en plus d'un don de 5 000 $ remis à un organisme de charité qui sera encore une fois le Club des petits déjeuners du Québec. Le Sparta de Monteuil aura aussi l'opportunité d'assister en groupe à un match de l'Impact de Montréal au Stade Saputo.

C'était la deuxième année que l'équipe dirigée par Sabatino Andreoni faisait partie des finalistes. L'entraîneur chevronné a su profiter de l'expérience acquise l'an dernier pour conduire sa troupe à cette grande victoire. Tous les membres de l'équipe ont multiplié les efforts de même que le nombre d'apparitions publiques afin d'aller chercher la faveur du public et surtout de le faire voter sur le site de la Banque de Montréal. Un résumé de cette belle campagne de popularité est accessible sur le site Web de l'équipe **www.monteuilsparta.com**

L'Équipe de la semaine BMO est un concours qui fait la promotion du soccer juvénile au Canada en encourageant les équipes du pays à démontrer leur fierté et leur esprit d'équipe, leur engagement communautaire et leur passion pour le sport.

Les ambassadrices du concours cette année sont trois membres de l'équipe nationale féminine, Diana Matheson, Erin McLeod et la Québécoise Rhian Wilkinson.

Du 17 avril au 24 juillet 2013, un jury a sélectionné l'Équipe de la semaine BMO pour chacune des 15 semaines comprises au cours de cette période. Une fois les noms des 15 équipes annoncés, les Canadiens ont voté pour leur équipe favorite parmi ces 15 équipes finalistes. L'équipe finaliste ayant reçu le plus de votes à travers le pays a été couronnée Équipe championne de 2013.



VERS LE TAPIS ROUGE DU SOCCER QUÉBÉCOIS

Par Patrick Friolet, journaliste à RDS



Encore une fois cette année, j'aurai la chance de jouer le rôle de maître de cérémonie lors du Tapis rouge du soccer québécois qui sera présenté le dimanche 3 novembre 2013 à 13 heures au Théâtre Marcellin-Champagnat de Laval. L'événement présenté par RDS et commandité par un nouveau partenaire de la Ligue de soccer élite du Québec, Couche-Tard, mettra en vedette la nouvelle coqueluche de l'humour au Québec, Jérémy Demay.

L'an dernier, plus de 750 personnes ont assisté à ce gala qui récompense les finalistes dans différentes catégories de la Ligue de soccer élite du Québec (LSEQ) et de la Première ligue de soccer du Québec (PLSQ). Les finalistes de la mouture de 2013 seront dévoilés au début du mois d'octobre.

Il est d'ailleurs encore possible de se procurer des billets en écrivant à Michel Dugas à communications@federation-soccer.qc.ca

LA PREMIÈRE LIGUE DE SOCCER DU QUÉBEC

La deuxième saison de l'histoire de ce circuit est en cours, alors que sept équipes y participent, soit l'AS Blainville, le FC Boisbriand, le FC Brossard, le FC Gatineau, le FC L'Assomption, le CS Mont-Royal Outremont et le FC St-Léonard.

sports experts

Cette ligue de division 3, qui est le plus haut calibre de jeu au Québec, permet aux meilleurs joueurs de soccer professionnels et amateurs d'ici d'évoluer en s'affrontant sur une base régulière.

Le calendrier de la PLSQ compte 18 matchs, pour un total de 63 rencontres à travers le circuit, et s'étire du 28 avril au 29 septembre 2013.

Grande première en 2013 : les joueurs se disputeront la Coupe de la ligue à la fin du calendrier régulier. Les équipes qui se retrouveront parmi les six meilleures au classement seront de la partie pour ce tournoi de fin de saison. Les six formations seront séparées en deux groupes de trois, selon leur classement final. Les deux équipes qui arriveront en tête de leur groupe respectif s'affronteront en grande finale lors du match ultime qui sera présenté le 2 novembre sur le terrain du centre de soccer intérieur de Terrebonne.

Autre nouveauté pour la ligue cette saison, tous les matchs seront diffusés sur le site Web de la ligue et de ses clubs au www.plsq.ca.

Au classement, de belles luttes se dessinent pour le premier rang d'ici la fin de la saison régulière. Les champions de la saison dernière, le FC St-Léonard, font face à une forte opposition, notamment de la part du FC Brossard et du CS Mont-Royal Outremont qui espèrent priver les champions en titre des grands honneurs.

En ce qui concerne la course au meilleur buteur du circuit, la lutte pour l'obtention du soulier d'or semble se dessiner entre Mohamed Hany Saidi (Brossard), Pierre-Rudolph Mayard (St-Léonard), Frederico Moojen (L'Assomption), Cédric Carrié (Brossard) et Durnick Jean (Mont-Royal Outremont). L'an dernier, Cédric Carrié avait obtenu le soulier d'or, alors que Frederico Moojen méritait le ballon d'or. Seront-ils en mesure de répéter leurs exploits?

Pour commander un billet, cliquez ici.

CHAMPIONNAT DE LA LIGUE DE SOCCER ÉLITE DU QUÉBEC / COUCHE-TARD

Du côté de la LSEQ, le championnat s'est mis en branle le 13 avril et se terminera le 29 septembre.

En 2013, 183 équipes, tant féminines que masculines et provenant de 65 clubs, s'affrontent. Elles sont réparties en 15 divisions, dont 6 d'entre elles seront partagées en 2 groupes pour cette année de transition.

Depuis 1992, le championnat de la LSEQ est le plus haut niveau de compétition de soccer amateur au Québec (niveau AAA). Il s'agit d'un passage obligé pour tous les athlètes qui rêvent d'une carrière professionnelle ou encore de représenter leur pays sur la scène internationale.

Pour tout connaître des calendriers, résultats et statistiques de la PLSQ et de la LSEQ, je vous invite à consulter l'adresse suivante : http://www.tsisports.ca/ligue.html

On se retrouve le 3 novembre pour le Tapis rouge du soccer québécois. D'ici là, bon soccer!



L'humoriste Jérémy Demay offrira trois prestations lors du Tapis rouge du soccer québécois.



SAMEDI 2 NOVEMBRE 2013

FINALE PLSQ
COUPE MAXMOTION

maxmotion
Arrêtez! jamais
Back on track



BILLET: 10$
DISPONNIBLES VIA
COURRIEL@FEDERATION-SOCCER.QC.CA
OU VIA LA BOUTIQUE FSQ

BOUTIQUE EN LIGNE

UNE PROPRIÉTÉ DE

Fédération de SOCCER du Québec

LES COMPLEXES SPORTIFS TERREBONNE
2475, BOUL. DES ENTREPRISES
TERREBONNE (QUÉBEC) J6X 4J9
(SORTIE 35 DE L'AUTOROUTE 640)

PREMIERE LIGUE
de soccer du Québec

WEBDIFFUSION
EN DIRECT SUR
ADS.CA

COACHING & VIDEO SOFTWARE

LA RÉVOLUTION NUMÉRIQUE DANS LE VESTIAIRE

LA FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC CHOISIT DE PROMOUVOIR LE LOGICIEL IN-TACTIC SUR L'ENSEMBLE DE LA PROVINCE DU QUÉBEC COMME OUTIL EXCLUSIF D'ANIMATION DE SÉANCES ET D'EXERCICES D'ENTRAÎNEMENTS DE SOCCER.



PATRICK ESPARBÈS

DIRECTEUR GÉNÉRAL ADJOINT FSQ

«Nous cherchions un outil complet pour équiper tous nos clubs, qui puisse à la fois être performant et simple à utiliser. Avec In-Tactic nos éducateurs vont bénéficier d'un outil qui s'intègrera parfaitement dans notre démarche pédagogique...»



ÉRIC LEROY

DIRECTEUR TECHNIQUE FSQ

«In-Tactic est très intuitif et permet de répondre à nos attentes sur le plan tactique. Outre la vidéo, il a l'avantage d'être multiplateforme et quand vous avez des entraîneurs qui utilisent des PC, des MAC, des tablettes, c'est un vrai confort...»

Fédération de SOCCER du Québec

BOUTIQUE EN LIGNE

PROMOTION

PROCUREZ-VOUS LE LOGICIEL EN LIGNE ET OBTENEZ 70% DE RABAIS
BÉNÉFICIEZ À VIE DE TOUTES LES MISES À JOURS DU LOGICIEL
SI VOUS ACHETEZ AVANT LE 31 DÉCEMBRE 2013


RANKO
CANADA

sports expert

RHIAN WILKINSON

Par Michel Dugas

Jamais une athlète québécoise ne s'est autant distinguée sur la scène internationale au soccer que Rhian Wilkinson le fait depuis maintenant dix ans. Avec 141 sélections en équipe nationale, elle vient au troisième rang de tous les temps, étant seulement devancée au pays à ce chapitre par Christine Sinclair (197) et Diana Matheson (152). Rhian a participé entre autres à deux Jeux olympiques (Bejing 2008 et Londres 2012) et trois Coupes du monde féminines de la FIFA (États-Unis 2003, Chine 2007 et Allemagne 2011).

Au cours de cette très belle carrière internationale qui a débuté en 2003, elle a remporté de nombreux titres et monté sur plusieurs podiums. Parmi sa collection de souvenirs sportifs, la médaille de bronze remportée lors des Jeux olympiques de Londres l'an dernier est définitivement la pièce la plus importante. Mais que dire aussi de la médaille d'or remportée lors des Jeux panaméricains de 2011 et de celle de bronze en 2007?

Voici les principales pièces de son imposante collection :

Médaille d'or avec l'équipe Lillestrøm SK Kvinneren, championnat Toppserien, Norvège 2012

Médaille d'or, Jeux panaméricains 2011

Médaille d'or, Yongchuan Cup 2011

Médaille d'or, Coupe de Chypre 2011

Médaille d'or, Torneio Internacional Cidade de São Paulo, Brazil 2010

Médaille d'or, Coupe de Chypre 2010

Médaille d'or, Qualifications de la CONCACAF / Coupe du monde féminine de la FIFA Allemagne 2011, en 2010

Médaille d'or, Coupe de Chypre 2008

Médaille d'argent, Qualifications de la CONCACAF / Jeux olympiques de Londres 2012

Médaille d'argent, Coupe de Chypre 2012

Médaille d'argent, Coupe de Chypre 2011

Médaille d'argent, Coupe des quatre nations, Chine 2010

Médaille d'argent, Coupe de Chypre 2009

Médaille d'argent, Peace Quenn Women's Cup 2008

Médaille d'argent, Qualifications de la CONCACAF / Jeux olympiques de Bejing 2008

Médaille d'argent, Peace Quenn Women's Cup 2006

Médaille de bronze, Jeux olympiques de Londres 2012

Médaille de bronze, Jeux panaméricains 2007 ▸

◂ Rhian Wilkinson © Photo : ACS

1 Les principales pièces de son imposante collection. © Photo : Michel Dugas
2 Rhian Wilkinson. © Photo : ACS
3 Rhian Wilkinson. © Photo : ACS



Née le 12 mai 1982 à Pointe-Claire (Québec), Rhian a fait ses premiers pas au soccer à l'âge de cinq ans avec l'équipe locale The Strawberries.

Après avoir évolué avec quelques équipes de la région du Lac St-Louis, son immense talent a été remarqué et elle a ainsi été invitée à poursuivre sa carrière au niveau AAA en Ligue de soccer élite du Québec où elle a remporté des championnats de ligue, des Coupes du Québec et deux médailles d'argent en 1997 et 1998 lors des Championnats canadiens des clubs alors qu'elle portait les couleurs des défunts Lakers du Lac St-Louis.

Au cours de cette même période, elle a fait partie des équipes du Québec et a remporté le titre de « Joueuse la plus utile à son équipe » en 1999, aidant celle-ci à mériter l'argent lors des Championnats canadiens des sélections.

Étant une jeune fille très sportive, Rhian a également pratiqué au cours de ces mêmes années le hockey, la ringuette et le rugby où elle a même évolué au sein de l'équipe du Québec.

De 2000 à 2002, Rhian poursuit son cheminement au soccer avec les Lady Vols de l'University of Tennesse en NCAA. Elle remporte de nombreux honneurs individuels tant à l'Université qu'en NCAA où elle a été nommée sur les équipes d'étoiles à chaque année. Lors de son « année-recrue », elle a dominé l'équipe pour le nombre de buts (12), de passes (9), de points (33), de buts gagnants (4) et de tirs au but (84). Au cours de ses trois années avec les Lady Vols, elle a accumulé 22 buts et 25 passes en 51 matchs.

En 2003, à l'âge de 20 ans, la grande porte de l'équipe nationale canadienne s'est ouverte à elle. Le 26 avril, elle enfilait pour la première fois le maillot de l'équipe nationale féminine du Canada! Trois mois plus tard, le 17 juillet 2003, elle a inscrit son premier but sous les couleurs rouge et blanc, et ce, contre la sélection brésilienne. Depuis maintenant 10 ans, elle est passée par toute la gamme des émotions au sein de la sélection nationale canadienne et en est devenue un important rouage.

Au cours de ces mêmes années, Rhian a évolué en W-League avec le Fury d'Ottawa en 2003, 2004 et 2005. Elle y a remporté

sports expert





le championnat des buteurs et autres honneurs individuels et d'équipe. En 2005, elle a décidé de déménager en Norvège pour jouer avec la Team Strommen en première division professionnelle norvégienne. Avec cette équipe, elle a joué en finale de la Coupe de Norvège en 2005, 2008 et 2009, mais a malheureusement perdu les trois finales. Elle a finalement pu se reprendre et mériter les grands honneurs de la « Toppserien » avec le Lillestrøm SK Kvinneren en 2012 après son retour de Londres.

ÉTANT UNE JEUNE FILLE TRÈS SPORTIVE, RHIAN A ÉGALEMENT PRATIQUÉ AU COURS DE CES MÊMES ANNÉES LE HOCKEY, LA RINGUETTE ET LE RUGBY OÙ ELLE A MÊME ÉVOLUÉ AU SEIN DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC.

Cette athlète maintenant âgée de 31 ans et résidente de Baie-d'Urfé a aussi mérité plusieurs honneurs individuels au cours de sa carrière, dont le titre de « Joueuse senior excellence » lors des Galas de la Mi-Temps de la Fédération de soccer du Québec 2005, 2007, 2008, 2011 et 2012. Elle a aussi remporté deux Maurices remis à l'« Athlète en sport collectif niveau international » lors des Galas Sports-Québec 2008 et 2012, sans oublier ses nominations au titre d'athlète féminine de l'année en 2007 et 2008 par l'Association canadienne de soccer. À toutes ces récompenses, il faut ajouter la Médaille du jubilé de diamant de la reine Élisabeth II, honneur qu'elle a reçu en compagnie de toute l'équipe médaillée des Jeux olympiques de Londres.

Défenseure latérale, Rhian évolue présentement avec le Boston Breakers dans la National Women Soccer League, nouvelle ligue professionnelle féminine aux États-Unis dans laquelle jouent principalement les membres des équipes nationales américaine, mexicaine et canadienne. Elle est aussi en préparation avec l'équipe nationale canadienne en vue de la Coupe du monde féminine de la FIFA qui se tiendra au Canada en 2015. ❑

GRAND SUCCÈS POUR L
DES CHAMPIONNES EN TITR
FÉMININE U-17

Par Mich



sports experts

LA TOURNÉE AU QUÉBEC RE DE LA COUPE DU MONDE DE LA FIFA 2013

el Dugas



Page précédente : cérémonies d'ouverture à Sherbrooke. © Photo : Michel Dugas
1 L'équipe du Québec lors de la cérémonie officielle à l'hôtel de ville de Sherbrooke. © Photo : Michel Dugas
2 Christine Diard-Breteche signe le livre d'or de la ville de Sherbrooke devant les joueuses, les entraîneurs et le maire suppléant. © Photo : Michel Dugas
3 Christine Diard-Breteche, chef de la délégation française, et Martial Prud'homme, président de la FSQ. © Photo : Michel Dugas
4 Souvenirs de Sherbrooke (vidéo)


1


2

Du 1er au 7 juillet, l'équipe nationale féminine de France des moins de 17 ans a visité le Québec afin de se préparer pour l'Euro UEFA 2013 et la Coupe du monde 2014. Une visite couronnée d'un éclatant succès.

Les championnes en titre de la Coupe du monde féminine U-17 de la FIFA 2012 (Azerbaïdjan), les jeunes Françaises, se sont alors mesurées à l'équipe féminine du Québec U-18, laquelle était en préparation pour les Jeux du Canada 2013 qui se sont tenus à Sherbrooke il y a quelques semaines.

Trois matchs ont été disputés entre les deux formations sans que l'une d'elles puisse savourer une victoire, les deux premiers matchs s'étant soldés par des matchs nuls, sans buts (0-0), alors que le troisième a vu les cordages vibrer trois fois de chaque côté (3-3)! Trois matchs lors desquels, intensité, technique, respect et discipline étaient au rendez-vous!

Madame Christine Diard-Breteche, chef de la délégation française, a résumé son passage au Québec comme suit :

« Cette tournée s'inscrivait dans le cadre du partenariat entre la Fédération de soccer du Québec et la Fédération française de football. Les joueuses et le staff ont beaucoup apprécié ce voyage. En effet, si l'aspect sportif prédominait avec un programme de trois rencontres, l'aspect culturel et la convivialité ne furent pas oubliés.

Les trois matchs se sont déroulés dans un bon état d'esprit, avec de brillants arbitres, devant de nombreux spectateurs. Les oppositions ont été très constructives et très chaudement disputées. Les installations étaient parfaites. L'hébergement, les menus et la réactivité des personnes nous encadrant nous ont permis de passer un très agréable séjour.

La découverte de Montréal, la réception à la mairie de Sherbrooke, la rencontre avec les jeunes talents du club des Caravelles de Sainte-Foy-Sillery, les échanges avec les techniciens, la visite du Vieux-Québec et la visite guidée de l'Université Laval à Québec ont tous été des moments inoubliables pour le groupe.

sports experts

3



4



Ce premier contact entre nos sélections a été une parfaite réussite. Nous remercions très chaleureusement toutes les personnes investies dans ce projet. »

Guy Ferrier, entraîneur de l'équipe de France U-16 a ajouté : « Nous avons savouré ce voyage fatigant mais tellement enrichissant sur le plan humain! »

De son côté, le directeur technique de la Fédération de soccer du Québec et maître d'œuvre de cette tournée, Éric Leroy, a déclaré à la suite du dernier match : « Pouvoir opposer notre équipe du Québec féminine U-18 à un véritable adversaire de renommée internationale était un challenge rendu possible grâce au partenariat entre la Fédération française de football et la Fédération de soccer du Québec. De plus, cet évènement coïncidait avec la préparation des Jeux du Canada qui se sont déroulés à Sherbrooke le mois dernier.

Le dernier match d'une équipe du Québec contre une autre équipe nationale remontait à il y a quatre ans lorsque nos U-18M avaient rencontré l'équipe nationale U-19 luxembourgeoise. Il était très intéressant de voir comment nos jeunes joueuses québécoises allaient se comporter face aux championnes du monde en titre U-17. À l'exception du second match (à Sherbrooke) qui a été un peu plus compliqué, nos joueuses ont pu démontrer des choses intéressantes aussi bien sur le plan individuel que collectif. Finalement, les trois matchs se sont conclus par trois matchs nuls (0-0, 0-0 et 3-3). Il serait souhaitable de pouvoir multiplier ce genre d'expositions internationales à nos meilleures joueuses afin de les aider à passer à l'étape suivante de leur développement. Nul doute que le Québec tiendrait sa place sur l'échiquier mondial du soccer féminin! » ❑


adidas
FIFA®

sports experts

RICHARD GAMACHE, VIVRE SON RÊVE UNE ÉTAPE À LA FOIS

Par Karine Claire Fanor, Fédération de soccer du Québec

Né au Québec le 26 février 1980, Richard Gamache a fait ses débuts comme joueur de soccer au niveau AA de U-10 à U-18 avant de commencer sa carrière d'arbitre à l'âge de 15 ans. Il souhaitait alors vivre une expérience différente tout en s'impliquant dans le soccer et en amassant un peu d'argent pendant l'été.

Il obtient son « grade district » en 1995 et est vite remarqué par son association régionale (l'Association régionale de soccer Richelieu-Yamaska – ARSRY) qui n'a pas hésité à lui confier d'autres tâches hors du terrain. Mais Richard n'arrête pas pour autant l'arbitrage, car il désire progresser et améliorer ses qualités et compétences d'arbitre. Il est nommé à plusieurs reprises en tant qu'officiel par excellence au Mérite sportif maskoutain pour les années 1998, 1999, 2003 et 2004.

L'arbitrage offre à Richard Gamache de nombreuses possibilités et devient une source de motivation dans sa vie quotidienne, ce qui lui permet de demeurer physiquement actif. En 1999, il participe aux Jeux du Québec à Alma.

De 2000 à 2007, il est rigoureux dans son travail, il rejoint le comité régional d'arbitrage de l'ARSRY. En 2002, il obtient son « grade régional » et il est par la suite sélectionné pour arbitrer lors du Tournoi des sélections régionales de Rimouski en 2002 et de Drummondville en 2004. Il devient également membre du conseil d'administration du club de soccer l'Inter de Saint-Hyacinthe de 2004 à 2007. Dans le cadre de ses fonctions, il met sur pied le comité local d'arbitrage de Saint-Hyacinthe et en devient le responsable. Sa passion pour l'arbitrage qui ne cesse de grandir lui fait mériter le « grade provincial » en 2007.

L'ARBITRAGE OFFRE À RICHARD GAMACHE DE NOMBREUSES POSSIBILITÉS ET DEVIENT UNE SOURCE DE MOTIVATION DANS SA VIE QUOTIDIENNE, CE QUI LUI PERMET DE DEMEURER PHYSIQUEMENT ACTIF.

En 2009, Richard atteint le point culminant de sa carrière alors qu'il figure sur la liste nationale des arbitres assistants de l'Association canadienne de soccer. En tant qu'arbitre national, il officie lors de championnats canadiens collégiaux et universitaires et lors de nombreux matchs professionnels des ligues USL et NASL. Il est sélectionné pour arbitrer lors des Championnats canadiens collégiaux à Vaughan (Ontario). ▸

◂◂ Richard Gamache. © Photo : Michel Dugas

Par ailleurs, Richard a eu l'occasion d'arbitrer de nombreux matchs professionnels depuis son entrée sur la liste nationale. En 2009, le match amical entre l'Impact de Montréal et l'équipe nationale d'Haïti et en 2010 le match opposant l'Impact de Montréal à l'AFC Fiorentina (Italie Série A) au Stade Saputo à Montréal lui ont permis de relever de nouveaux défis. En 2012, la mythique équipe du Liverpool FC (Angleterre) est venue affronter le Toronto FC au Centre Rogers de Toronto et Richard a eu l'honneur d'officier durant ce match de prestige. Ces expériences ont certainement eu une incidence sur sa confiance. Tel qu'il l'a déjà mentionné, côtoyer le sport professionnel et être en contact avec des clubs et des joueurs de renom sont une grande source de motivation pour lui et lui permettent de découvrir de nouveaux horizons.

Malgré un horaire chargé, ses expériences en matière d'arbitrage ont influencé positivement sa vie personnelle et professionnelle. Il est d'ailleurs conseiller au sport pour le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec.

À 33 ans, Richard a su montrer son dévouement pour l'arbitrage, et ses performances sont d'une constance remarquable. Sa passion du soccer et son travail acharné lui ont permis d'acquérir le titre « Arbitre par excellence » de l'Association régionale de soccer Richelieu-Yamaska en 2003 et 2008 et d'être finaliste en 2012 pour le prix « Arbitre par excellence » de la Fédération de soccer du Québec.

Sa carrière a progressé au-delà de ses attentes. Il n'aurait jamais pensé arbitrer des matchs professionnels avec des joueurs canadiens de renom et devant de grandes foules. Cela dit, il lui reste de nombreuses années pour atteindre des objectifs encore plus élevés. ❑

En action lors d'un match international. © Photo : album personnel ▸▸


placentino
9
Sapito
Carlsberg
LA CAGE
AUX SPORTS


savi

sports experts

MICKAËL LANDREAU EN VISITE À LONGUEUIL

Par Martin DesGroseilliers, coordonnateur de la Ligue de soccer élite du Québec

Dans le cadre de son camp de perfectionnement en juin dernier, le club de soccer de Longueuil accueillait Mickaël Landreau, de même que Frédéric Da Rocha, Nicolas Savinaud et Michaël Labaillif.

Afin de permettre à notre soccer de poursuivre son évolution, nombre de techniciens étrangers sont régulièrement invités à venir partager leur savoir, à l'initiative de la Fédération de soccer du Québec (FSQ), d'une association régionale ou encore d'un club. Pour son camp de perfectionnement en juin dernier, la direction technique du club de soccer de Longueuil a invité Mickaël Landreau, gardien international français de Bastia, en Ligue 1, et en a profité, en collaboration avec la FSQ et l'Association régionale de soccer de la Rive-Sud, pour organiser un carrefour des entraîneurs et un colloque.

« C'est la première fois que le carrefour des entraîneurs accueillait un formateur de gardiens de but, a souligné Éric Leroy, directeur technique de la FSQ. Qui plus est, le club de Longueuil a réussi l'exploit de pouvoir inviter trois autres techniciens de haut vol, ce qui est remarquable. »

Le vice-champion du monde 2006 était en effet accompagné de Frédéric Da Rocha et de Nicolas Savinaud, qui ont connu une belle carrière professionnelle avec le FC Nantes, et de Michaël Labaillif, un éducateur du centre de formation du Havre AC qui en est à sa troisième visite à Longueuil. « Mickaël Landreau a répondu favorablement à mon invitation à participer à notre camp de perfectionnement, tout en proposant de venir avec Frédéric Da Rocha et Nicolas Savinaud, trois joueurs que j'ai côtoyés au FC Nantes, a expliqué le directeur technique de Longueuil François Bourgeais. Avec de tels invités, j'ai alors contacté mes collègues aux niveaux régional et provincial afin de rendre leurs interventions plus accessibles et qu'un maximum de personnes en profitent. »

« La direction technique de l'Association régionale de soccer de la Rive-Sud a grandement apprécié la venue de Mickaël Landreau et des trois autres éducateurs français, tout comme les jeunes qui ont travaillé avec eux sur le terrain, a déclaré Valmie Ouellet, directrice technique de la région. De plus, plusieurs entraîneurs de la région et même au-delà ont également profité de l'occasion pour les voir à l'œuvre. »

CARREFOUR À LA FRANÇAISE

Avec un gardien (Landreau), un défenseur (Lebaillif), un milieu (Savinaud) et un attaquant (Da Rocha) sous la main, Bourgeais en a profité pour organiser un travail au poste, comme cela se fait régulièrement dans les centres de formation en France. Les entraînements d'équipe font alors place à une session par poste, des plus jeunes aux plus vieux, et les formateurs sont divisés en groupes afin de diriger les séances. « Depuis que je suis arrivé au Québec, je n'ai pas vu de telles séances, du moins pas dans mon club, et je voulais donc profiter de l'occasion pour les introduire. » ▸

◂ Mickaël Landreau © Photo : Martin DesGroseilliers





Quatre séances ont donc eu lieu simultanément, séances auxquelles prirent part une quarantaine de jeunes du club âgés de 13 à 18 ans. Ces séances au poste, durant lesquelles deux ou trois aspects furent travaillés sous forme analytique, étaient ensuite suivies d'un exercice sous une forme jouée avec tous les joueurs pendant lequel les aspects travaillés étaient intégrés à la réalité du jeu. Le tout sous l'œil observateur des quatre éducateurs qui intervenaient régulièrement afin d'y apporter commentaires et corrections.

Avec pour objectif de peaufiner la séance avant le carrefour, les joueurs et les entraîneurs ont d'abord effectué une répétition générale en matinée. Les jeunes ont donc eu l'occasion d'effectuer la même séance à deux reprises, et les éducateurs ont noté une progression intéressante. « Ceci montre bien que s'ils sont bien encadrés par de bons pédagogues, les joueurs québécois peuvent progresser et faire quelque chose de bien », se réjouissait Bourgeais.

« ...LES GARDIENS DOIVENT ÊTRE INTÉGRÉS AU GROUPE LE PLUS SOUVENT POSSIBLE LORS DES ENTRAÎNEMENTS AFIN QU'ILS TOUCHENT UN MAXIMUM DE BALLONS AVEC LES PIEDS. »

La pratique sur le terrain s'est conclue par un débriefing d'environ une heure au cours duquel les participants ont eu l'occasion d'interroger les éducateurs français, soit sur les séances qu'ils venaient d'animer soit sur d'autres sujets. Comme il fallait s'y attendre, les échanges concernant le jeu du gardien de but l'ont emporté, ce qui a notamment permis à Mickaël Landreau d'insister sur le fait que les gardiens doivent être intégrés au groupe le plus souvent possible lors des entraînements afin qu'ils touchent un maximum de ballons avec les pieds. Et pour cause, puisque de 70 à 80 % des interventions du gardien lors d'un match sont exécutées avec les pieds. Voilà donc un aspect du gardien moderne à ne pas négliger.

COLLOQUE

En soirée, les « cousins » étaient de nouveau réunis lors d'un colloque durant lequel ils ont abordé, à tour de rôle, un thème différent. Frédéric Da Rocha a d'abord entretenu l'audience de sa fidélité à son club, le FC Nantes, duquel il a défendu les couleurs pendant 20 ans, dont 15 à titre de joueur professionnel. Considéré comme un vrai guerrier sur ▸

◂ Le gardien français a profité de son séjour sur la Rive-Sud pour prodiguer des conseils à une quarantaine de joueurs présents.
© Photo : Martin DesGroseilliers

le terrain, Da Rocha n'a pourtant pas manqué d'occasions plus lucratives, notamment en provenance des deux géants de l'Hexagone, le Paris Saint-Germain (PSG) et l'Olympique de Marseille (OM), mais également d'outre-Manche avec un intérêt du côté de Liverpool. À chaque occasion, il aurait pu doubler son salaire, mais il a décidé de rester dans la Loire-Atlantique. Alors qu'il était toujours en formation, son entraîneur lui a fait part de l'intérêt d'un autre club qui était à la recherche d'un attaquant. Da Rocha, sans en connaître autrement les détails, signifia son intention de demeurer au FC Nantes. L'histoire ne dit cependant pas s'il s'agissait d'un test ou bien d'une réelle opportunité. « Je savais ce que je gagnais en restant au FC Nantes, un club avec des valeurs humaines et profondes qui me rejoignent, expliquait-il pour motiver son attachement et sa fidélité au club. Il faut également que la famille soit heureuse et confortable, car si elle va mal, le joueur n'ira pas bien. »

Da Rocha fut suivi de Michaël Lebaillif qui a présenté la structure de la formation des entraîneurs en France en mettant l'accent sur le certificat de formateur. La formation pour obtenir ce certificat s'étale sur 2 ans et est limitée à 20 personnes qui doivent satisfaire des critères très sélectifs. La formation s'articule autour de trois grands axes, à savoir la connaissance de l'individu (à tous les points de vue), la connaissance du joueur (ses besoins, ses attentes) et la connaissance du jeu (à un très haut niveau d'expertise). Si la DTN (direction technique nationale) est responsable de tous les aspects liés au football comme tel, elle fait en revanche appel à des spécialistes externes pour traiter d'aspects tels que la préparation mentale, la communication et la préparation physique. À la suite de la récente réforme mise en place par la Fédération française de football, les entraîneurs qui ne détiennent pas la certification requise ne peuvent plus entraîner au niveau professionnel. Il est désormais obligatoire d'être titulaire du diplôme d'entraîneur professionnel pour diriger une équipe de Ligue 1 ou de Ligue 2.

Quant à Nicolas Savinaud, il a poussé l'entraînement au sens large à un autre niveau en présentant les grandes lignes de la formation de l'*Action type*. Cette dernière consiste à déterminer le profil psychologique des individus, leur personnalité, leurs préférences, ce qui permet à l'entraîneur de mieux connaître ses joueurs et, par conséquent, d'avoir un outil supplémentaire lorsque vient le moment d'approcher un joueur en particulier; le message passe alors de manière plus efficace. Il faut en effet respecter les préférences d'apprentissage de chacun. Une individualisation du travail est donc requise.

L'*Action type* permet également d'évaluer la compatibilité des joueurs à l'intérieur d'un groupe de même qu'avec le staff technique. « Durant ma carrière, je n'ai jamais compris pourquoi j'étais plus performant et meilleur avec les entraîneurs que j'estimais et respectais le moins, alors que je ne réussissais jamais à être le même joueur avec ceux que je considérais comme meilleurs. Au fur et à mesure que je suivais la formation de l'*Action type*, je comprenais pourquoi. » En bref, Savinaud se mettait moins de pression lorsqu'il jouait pour un entraîneur qu'il estimait moins et, du coup, il jouait de manière plus libérée et plus naturelle, ce qui lui permettait, entre autres, de jouer en économie. Il était moins blessé, jouait plus souvent et, en fin de compte, était meilleur.

Finalement, Mickaël Landreau a raconté son parcours, de sa formation à sa carrière au FC Nantes, en passant par les personnes qui l'ont marqué. L'une d'elles est Christophe Lollichon, l'actuel (et très réputé) entraîneur de gardiens de Chelsea. À l'époque, les entraîneurs de gardiens de but n'existaient pas, et Lollichon organisait des entraînements pour les gardiens de tous les clubs amateurs du département. Le jeune Mickaël y accompagnait son frère aîné afin de regarder les séances, ce qui suscitait en lui beaucoup d'engouement. Cinq ans plus tard, c'était à son tour d'être sous la houlette de Lollichon au centre de formation du FC Nantes. « Par un concours de circonstances, je me suis retrouvé seul en spécifique gardien de but avec lui pendant six mois. Je n'ai jamais tant bossé et souffert, mais chaque fois j'étais trop content. Il m'a fait progresser à un point tel que 3 ans plus tard, à l'âge de 17 ans, j'amorçais ma carrière professionnelle. »

Ces différentes présentations ont mené à des échanges fort intéressants qui ont largement débordé les thèmes prévus. C'est là toute la richesse de telles rencontres avec des gens ayant un vécu et une expérience de haut niveau. Mickaël Landreau, à peine 48 heures après être arrivé au Québec, y est allé d'une réflexion fort pertinente : « Je trouve très intéressant, par exemple, que le projet sportif d'un club comme Longueuil soit très différent de celui de l'Impact de Montréal et qu'entre les deux, la Fédération ait un autre projet. C'est avec différents projets, si tous parviennent à cohabiter, que l'on arrive à progresser et à faire quelque chose de bien. »

Les stages de haut niveau permettent d'acquérir de nouvelles connaissances ou de les valider. Nabil Haned, venu de Québec pour l'occasion, abondait en ce sens : « Le stage fut rassurant dans la mesure où il m'a permis de voir que je suis sur la bonne voie. Des expériences dans ce genre sont à méditer, car nous avons eu affaire à de vrais professionnels, de par leurs qualités humaines et footballistiques. »

Nul doute, en effet, que les quatre éducateurs français ont apporté beaucoup de matière à réflexion aux joueurs et aux entraîneurs présents. À eux maintenant de bien s'en servir… ❑

Mickaël Landreau © Photo : Martin DesGroseillers ⏩

sports experts

MICKAËL LANDREAU EN BREF

Biographie

Né le 14 mai 1979 à Machecoul (Loire-Atlantique)
Taille : 1,83 m

Clubs

FC Nantes (1996-2006, 421 matchs)
Paris SG (2006-2009, 151 matchs)
Lille (2009-2012, 159 matchs)
Bastia (2012-, 19 matchs)

Palmarès

Champion de France (2x) : 2001 et 2011
Coupe de France (3x) : 1999, 2000 et 2011
Coupe de la ligue (1x) : 2008
Trophée des champions (2x) : 1999 et 2001

Équipe de France

11 sélections
Coupe des Confédérations (2x) : 2001 et 2003
Finaliste de la Coupe du monde : 2006

LE FC NANTES EN BREF

Fondation

21 avril 1943

Palmarès

Champion de France (8x) : 1965, 1966, 1973, 1977, 1980, 1983, 1995 et 2001
Coupe de France (3x) : 1979, 1999, 2000
Coupe de la ligue (1x) : 1965
Trophée des champions (3x) : 1965, 1999 et 2001

Stade

La Beaujoire



SOCCER

HARDGYMPERFORMANCE.COM






HARDGYM PERFORMANCE, LE SPÉCIALISTE EN DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉS PHYSIQUES LIÉES AU SOCCER, ET CE, POUR TOUS LES ÂGES

SERVICES OFFERTS

CAMPS DE PRÉPARATION PHYSIQUE

AU CENTRE

- Planification d'entrainement hors saison / en saison
- Supervision de séances en équipe ou individuel
- Cartables complets couvrant le volet nutrition, entrainement, psychologie du sport, échauffement et étirement
- Organisation de clinique pour l'enseignement du développement des qualités physiques pour le soccer (théorie et pratique)

AILLEURS AU QUÉBEC

- Camp de jour en préparation physique
- Suivi à distance d'équipe ou d'athlète
- Programmation en collaboration avec les entraineurs
- Appui à la performance

CONFÉRENCES

- Préparation physique et performance
- Nutrition et hydratation
- Suppléments alimentaires (comment démystifier le tout)

NUTRITION SPORTIVE

- Plan alimentaire personnalisé
- Menu adapté pour l'équipe (ex.: lors de sortie en équipe pour une compétition)

PRÉVENTION ET RÉATHLÉTISATION

- Programme d'entrainement préventif en fonction des blessures les plus fréquentes
- Programme de réathlétisation en collaboration avec un physiothérapeute spécialisé en soccer

DE TOUT POUR ATTEINDRE LE BUT !!!

NOUS JOINDRE

418 260-9552 // info@hardgymperformance.com

HARDGYM PERFORMANCE

sports experts

LA CHIROPRATIQUE AU SERVICE DU SOCCER

Par Dr Ludovic Bédard-Nadeau, chiropraticien, D.C.
Administrateur, Conseil Chiropratique des Sciences du Sport du Québec



Depuis quelques années maintenant, le Conseil Chiropratique des Sciences du Sport du Québec (CCSSQ) regroupe les chiropraticiens qui s'intéressent au traitement des blessures sportives et au suivi des athlètes. La mission de l'organisme est de veiller à l'avancement et à la reconnaissance de la chiropratique dans l'univers du sport. Pour ce faire, le CCSSQ approfondit les standards de soins en chiropratique sportive et optimise l'enseignement des connaissances en sciences chiropratiques du sport, tout en favorisant les liens interprofessionnels qu'implique la prise en charge des sportifs.

On associe très souvent les chiropraticiens aux traitements des maux de dos, mais leur champ d'expertise s'étend bien au-delà de la colonne vertébrale. Grâce à son important bagage en anatomie et en biomécanique, le chiropraticien est habilité à diagnostiquer et à traiter une vaste gamme de problèmes de nature neuro-musculo-squelettique, de la tête aux pieds! À l'aide d'une anamnèse détaillée, d'un examen physique et de la prise de radiographies, si nécessaire, le chiropraticien est en mesure d'établir un plan de traitement adapté aux besoins du patient en fonction du diagnostic posé.

Les outils du chiropraticien pour soigner les blessures sportives sont multiples. Par exemple, l'ajustement chiropratique, ou manipulation articulaire, vise à rétablir la fonction articulaire, à diminuer les tensions musculaires et à redonner une fonction optimale aux différentes structures environnantes. Le chiropraticien dispose également de différentes techniques pour traiter les tissus mous (muscles, tendons, ligaments, fascias) comme l'Active Release Techniques ou la technique Graston. Ces techniques visent à briser les adhérences entre les tissus afin de rétablir une meilleure fonction musculaire et articulaire. Pour optimiser son traitement et atteindre un maximum d'amélioration chez son patient, le chiropraticien utilise fréquemment des modalités de soutien (glace, chaleur, électrothérapie, ultra-sons, bandage proprioceptif ou autres thérapies complémentaires). Finalement, le chiropraticien du sport possède des connaissances approfondies qui lui permettent de recommander des exercices de réadaptation pour guider l'athlète vers un retour optimal au jeu.

Il est maintenant plus facile de comprendre comment le chiropraticien du sport peut venir en aide aux joueurs de soccer. La pratique de ce sport amène les athlètes à repousser leurs limites physiques, et les nombreux sprints, changements de direction et contacts les mettent à risque d'un bon nombre de blessures, impliquant pour la plupart les membres inférieurs. Une bonne condition physique diminue le risque de blessures. Ainsi, un joueur ayant un bon équilibre en termes de souplesse et de force entre chacun de ses groupes musculaires sera moins enclin à se blesser.

Si toutefois un footballeur vient à se blesser, il doit consulter un professionnel afin de s'assurer, d'une part, que sa condition n'est pas grave (éliminer par exemple les risques de fracture, de dislocation ou d'arthrite traumatique) et de connaître, d'autre part, la nature de la blessure qui risque de se chroniciser si elle est laissée à elle-même. Le chiropraticien du sport saura distinguer les différentes conditions pouvant affliger le joueur de soccer et le conseiller quant à la marche à suivre pour favoriser la meilleure récupération. Ceci facilitera un retour au jeu plus sécuritaire et assurera à plus long terme une meilleure santé chez l'athlète, tout en maximisant ses performances.

Liens utiles:
http://rccssc.ca
http://activereleasetechniques.com
http://www.grastontechnique.com

centre CHIROMEDIC
www.chiromedic.ca
1545, boulevard de l'Avenir, bureau 300
Laval (Québec) H7S 2N5
Téléphone : 450 967-0500



sports experts

MARTIAL PRUD'HOMME, L'HOMME DE LA SITUATION

Par Émilie Bouchard-Labonté, journaliste

À la tête du comité exécutif de la Fédération de soccer du Québec depuis près de deux ans maintenant, Martial Prud'homme dresse un bilan positif de son premier mandat.

« Après l'effervescence entourant les fêtes du centenaire de la Fédération, mon objectif était simple : je voulais assurer une transition accommodante dans le mode de gestion de l'organisation », affirme celui qui a succédé en décembre 2011 à Dino Madonis, ancien président ayant occupé ce poste pendant 14 ans. Monsieur Prud'homme affirme vouloir conserver ce qui fonctionne bien tout en demeurant ouvert à l'apport de modifications selon les besoins et attentes des membres.

Si les membres devaient se prononcer sur la Fédération, lui accorderaient-ils une note favorable? « Probablement qu'ils n'ont pas eu tous les changements aussi rapidement qu'ils l'auraient voulu, estime monsieur Prud'homme. Par contre, nous les avons écoutés et nous connaissons leurs besoins. »



Ci-haut : Photo du conseil d'administration de la Fédération de soccer du Québec prise en juin dernier lors de l'assemblée générale annuelle.
© Photo : Michel Dugas

Le président de la FSQ, Martial Prud'homme. © Photo : FSQ



M. PRUD'HO
QUE L'AVE
FÉDÉRATIO
DU QUÉBEC E
MAINS DES

sports experts



Martial Prud'homme croit en la satisfaction de ses membres : « Les administrateurs sont contents de pouvoir exprimer ce qu'ils pensent. Ils ont la chance d'être écoutés et ont un pouvoir d'influence. »

Au printemps dernier, le mandat de monsieur Prud'homme et de son équipe a été reconduit. Le comité a à cœur la satisfaction de la clientèle et souhaite devenir la fédération la mieux gérée.

À LA CROISÉE DES CHEMINS

L'avenir de la Fédération de soccer du Québec est entre les mains des membres. Attirer de nouveaux membres et les conserver figure parmi les lignes directives des prochaines années.

« Nous sommes maintenant à la croisée des chemins. Nous voulons garder nos membres, mais ceux qui partent, nous voulons savoir pourquoi nous les avons perdus. »

Selon monsieur Prud'homme, le mode de recrutement doit changer, et une profonde réflexion à ce sujet s'impose. Si auparavant les membres venaient à la Fédération, il en est autrement maintenant. « Aujourd'hui, plusieurs attendent notre offre de service. Nous n'avons peut-être plus la formule adaptée à notre clientèle », explique-t-il.

« Les ressources de la Fédération dépendent du recrutement et de la sollicitation de nouveaux membres. C'est pourquoi nous voulons ajouter des programmes ou en personnaliser d'autres pour offrir notre soutien aux clubs. »

Dans la ligne de mire de monsieur Prud'homme, la formation des entraîneurs bénévoles. Il veut outiller les parents qui s'impliquent et qui souhaitent enseigner le soccer aux jeunes. « Nous voulons encadrer les régions pour qu'elles n'aient pas à réinventer la roue chaque fois. »

« AVEC LA DISPONIBILITÉ ET L'ENGAGEMENT DE TOUT UN CHACUN AU NIVEAU PROVINCIAL, RÉGIONAL ET LOCAL, NOUS RÉUSSIRONS À RENOUVELER NOTRE ORGANISATION POUR SOUTENIR LA PASSION DU SOCCER AUPRÈS DE PLUS DE 200 000 JOUEUSES ET JOUEURS. »

S'agissant des changements de programmes, d'outils et de services offerts, il reste encore du chemin à parcourir. Au dire de Martial Prud'homme, ces changements se feront progressivement et la Fédération améliorera les services donnés aux régions et aux clubs. Pour mener à bien cette tâche, Martial Prud'homme et son équipe ont mis en place un mode d'analyse. « J'insiste beaucoup pour avoir des commentaires sur nos activités. C'est beau organiser des choses, mais il faut savoir ce que nos clients en pensent. C'est important pour moi d'être à l'écoute de leurs suggestions et de leurs critiques pour améliorer l'activité prochaine. »

Le président ne veut pas dormir sur ses lauriers. « Si nous pouvons changer un petit quelque chose chaque année, dans cinq ans, ça va être super! C'est l'idée. »

Les défis sont nombreux pour Martial Prud'homme et son équipe, mais le président du conseil d'administration de la Fédération de soccer du Québec est confiant : « Avec la disponibilité et l'engagement de tout un chacun aux niveaux provincial, régional et local, nous réussirons à renouveler notre organisation pour soutenir la passion du soccer auprès de plus de 200 000 joueuses et joueurs. Nous deviendrons du même coup une organisation moderne et dynamique », conclut-il. ❑

◂◂ © Photo : Michel Dugas



sports experts

LE FER, MICRONUTRIMENT ESSENTIEL AU SPORTIF

Par Keven Arseneault, B. Sc., CSCS
HardGym Performance

Depuis bien des années, l'apport en micronutriments reste un sujet très controversé. Normalement, un régime alimentaire équilibré devrait être en mesure de fournir toutes les vitamines et tous les minéraux dont le sportif a besoin. Cependant, les résultats de l'étude SU.VI.MAX (SUpplémentation en VItamines et Minéraux AntioXydants), qui a mesuré l'apport nutritionnel chez plus de 12 000 Français sédentaires âgés de 35 à 60 ans, ont montré que beaucoup d'entre eux ne couvrent pas leurs besoins minimaux. On remarque également une certaine déficience en micronutriments chez les athlètes, car la pratique sportive en accroît les besoins en raison de l'accélération des phénomènes physiologiques tels le stress oxydant et l'augmentation des pertes urinaires et sudorales.

UNE ANALYSE A RÉVÉLÉ QUE 20 À 47 % DES ATHLÈTES FÉMININES NORD-AMÉRICAINES ET 2 À 13 % DES ATHLÈTES MASCULINS NORD-AMÉRICAINS ONT PRÉSENTÉ DES SYMPTÔMES DE CARENCE EN FER.

L'un des principaux micronutriments visés est le fer. Une analyse a révélé que 20 à 47 % des athlètes féminines nord-américaines et 2 à 13 % des athlètes masculins nord-américains ont présenté des symptômes de carence en fer (Clarkson, 1995). En cas de déficience, l'athlète remarquera une diminution dans ses performances physiques ainsi qu'une difficulté à récupérer à la suite d'un exercice physique intense.

Nous savons que la carence en fer n'est pas un phénomène nouveau chez les sportifs, car un tiers d'entre eux qui s'entraînent intensivement sont touchés. Les deux principales raisons expliquant ce phénomène sont un entraînement intensif, soit plus de sept fois par semaine sans journée de repos qu'on trouve majoritairement chez les hommes, et une alimentation végétarienne mal équilibrée qui touche davantage les femmes. Le principal symptôme de carence sera la fatigue ou un manque d'énergie.

Ce lien qui existe entre le fer et le manque d'énergie est attribuable à son rôle de transporteur d'oxygène à tous les tissus du corps. De ce fait, pour atteindre les fibres musculaires, l'oxygène a besoin de l'hémoglobine comme transporteur, élément contenant quatre zones où le fer peut lier l'oxygène. C'est pour cette raison que ce micronutriment est si important pour les sportifs, et ce, tant pour ceux pratiquant un sport à dominance aérobie qu'anaérobie. Dans les sports ▸

NOUS JOINDRE
418.260.9552 / info@hardgymperformance.com

HARDGYM PERFORMANCE

aérobies (marathon, triathlon, cyclisme, etc.), il participe au transport d'oxygène et permet une plus grande production d'énergie, tandis que dans les sports anaérobies (hockey, basket-ball, football, etc.), il agit sur la récupération après l'effort par l'action de l'oxygène sur la resynthèse du système ATP-CP, soit un système très utilisé dans ce type de sport. Il joue donc un rôle crucial dans vos performances au soccer!

DOIT-ON ENCOURAGER LA PRISE D'UN SUPPLÉMENT EN FER ?

Un supplément en fer n'est pas conseiller à long terme. Chez l'enfant, de simples doses quotidiennes de 3 g peuvent causer la mort. Chez l'adulte, de hauts niveaux de fer dans le corps augmentent les risques de maladies cardiovasculaires en raison de la nature prooxydante et agressive des particules de fer non hémique, soit des particules sanguines non liées à l'hémoglobine citée précédemment.

De plus, une étude de 1998 conduite auprès d'hommes finlandais a constaté que de grandes quantités de fer emmagasinées dans le corps augmentent considérablement le risque d'attaque cardiaque. Les hommes ayant le plus haut niveau de fer emmagasiné ont présenté un niveau de risque trois fois supérieur aux hommes ayant le niveau le plus bas (Tuomainen et coll., 1998). Aussi, d'autres études révèlent qu'une surdose chronique en fer contribue à l'augmentation des infections, des cancers, de l'arthrite, de l'ostéoporose, du diabète et de plusieurs dysfonctions cognitives (Gordeuk, Bacon et Brittenham, 1987; Reavley, 1998). Une femme prise avec une surdose de fer pourra éliminer le surplus par les menstruations. Pour les hommes, une telle surdose risque d'occasionner un problème de taille à résoudre. De récentes recherches ont également montré qu'une supplémentation à long terme en fer avec une dose quotidienne aussi faible que 5 mg par jour peut provoquer des symptômes de toxicité (Canavese et coll., 2004).

En somme, la supplémentation en fer ne s'applique qu'aux individus présentant une anémie confirmée par un médecin, et le suivi devra se faire de concert avec un professionnel de la santé, tel un nutritionniste. Dans d'autres cas, l'augmentation de l'apport en fer devrait être effectuée par une ingestion plus précise d'aliments riches en fer comme les palourdes, les huîtres, les moules, la viande rouge et blanche, les légumineuses, etc.

Références

Canavese, C. et coll. (2004). « Low-dose continuous iron therapy leads to a positive iron balance and decreased serum transferrin levels in chronics haemodialysis patients », *Nephrol Dial Transplant*, 19(6), p. 1564-1570.

Clarkson, P. M. (1995) « Micronutrients and exercise : Antioxidants and minerals », *Journal of Sports Sciences*, Summer, 13 Spec No : S11-24.

Gordeuk, V.R., B.R. Bacon et G.M. Brittenham (1987). « Iron overload : Causes and consequences », *Annual Review of Nutrition*, 7, p. 485-508.

Reavley, N. I. (1998). *New Encyclopedia of Viamins, Minerals and Herbs*, New York, NY, M. Evans and Company, p. 249-262.

Tuomainen, T.-P. et coll. (1998). « Association between body iron stores and the risk of acute myocardial infarction in men », *Circulation*, 97(15), p. 1461-1466. ❑







RESTAURANT

KITCHEN73

DEJEUNER-DINER-TRAITEUR

home made style menu





DEJEUNER - DÎNER - TRAITEUR

home made style menus perfect for any occasion.

www.kitchen73.com

☎ 450.667.3373

1661 De L'avenir, Laval, QC H7S 2N5

COPYRIGHT 2012 ® KITCHEN 73 ALL RIGHTS RESERVED.


AC ST. LOUIS

sports experts

ARS DU LAC ST-LOUIS

Par Michel Dugas

UN PEU D'HISTOIRE

C'est au début des années 1960 que le soccer juvénile a pris forme dans la région du Lac St-Louis. En 1963, les clubs de Pincourt et de Ville St-Pierre voient le jour et disputent quelques matchs d'exhibition. Deux autres cellules apparaissent à Verdun en 1964 et en 1965 quand les clubs de Beaconsfield, Pointe-Claire, Dorval, Roxboro, Dollard et Pierrefonds prennent forme et jouent eux aussi des matchs amicaux. Les clubs de Beaconsfield, Pincourt, Dorval, Pointe-Claire, Baie-D'Urfée, Vaudreuil et Lachine forment une première ligue en 1968 dans les catégories atome, moustique et peewee. Un premier calendrier est alors préparé. En 1971, l'ARS Lac St-Louis est officiellement fondée sous la présidence de Joyce Longley.

LA LIGUE RÉGIONALE DE L'ARS LAC ST-LOUIS COMPTE PAS MOINS DE 550 ÉQUIPES, LESQUELLES SE DISPUTENT PRÈS DE 5 000 MATCHS AU COURS DE LA SAISON ESTIVALE.

Un programme d'excellence est instauré dès les premières années et la région deviendra un modèle de développement et de succès au niveau élite. ▸



Le personnel de l'ARS Lac St-Louis entoure le president Alain Wilson lors du gala de fin d'année 2012. © Photo : ARS Lac St-Louis.



Le president Alain Wilson et le directeur général Edouard Saint-Lô. © Photo : ARS Lac St-Louis.

LES LAKERS DU LAC ST-LOUIS, 25 ANS DE SUCCÈS

De sa fondation en 1984, le club Lakers est passé du stade novice avec seulement quatre équipes (bantam, midget AAA, midget AA et junior masculin) à une structure constituant un pilier de la Ligue de soccer élite du Québec.

Les défunts Lakers ont raison d'être fiers des résultats et des traditions qu'ils ont établis depuis leur fondation jusqu'à la fin des activités en 2010. Ce sont 43 équipes qui ont représenté le Québec aux Championnats canadiens des clubs au cours de leurs 25 années d'existence. Elles y ont récolté 8 médailles d'or, 7 médailles d'argent et 19 médailles de bronze. Selon un rapport publié sur le site Web de l'Association canadienne de soccer (www.canadasoccer.com), les Lakers sont « sans contredit le meilleur club amateur au Canada ». De plus, ils ont remporté pas moins de 56 championnats provinciaux.

Au fil des ans, le club Lakers a acquis une solide réputation et il a gagné la reconnaissance et le respect des autres clubs tant pour les résultats obtenus que pour l'esprit sportif que les équipes ont su démontrer lors des Championnats canadiens et de tournois prestigieux aux États-Unis et à travers le Canada.

Les Lakers doivent leurs succès aux valeurs solides mises de l'avant par leurs dirigeants, à l'appui inconditionnel des parents et au soutien de la région et de ses clubs affiliés. Le développement du joueur et de l'entraîneur a constitué l'essence même du club. La mission des Lakers a toujours consisté à promouvoir le soccer au niveau élite en sélectionnant les joueurs les plus prometteurs de toute la région et de tous ses clubs affiliés. De plus, le club a mis en œuvre un programme visant à recruter les meilleurs entraîneurs pour ses équipes, y compris des joueurs et joueuses ayant évolué au sein du club.

La combinaison de joueurs talentueux provenant de plusieurs municipalités au sein de la région du Lac St-Louis et aspirant à l'excellence a permis aux Lakers d'être un digne représentant de la région. À ce titre, les Lakers ont constitué un lien important dans le développement des meilleurs joueurs en vue de la compétition au plus haut niveau possible.

André Haynault, Jonathan Beaulieu-Bourgault, Grant Needham et Rhian Wilkinson sont des athlètes professionnels et internationaux qui ont fait leurs classes au sein du club.



Joueurs, joueuses, entraîneurs et bénévoles réunis lors de la célébration du 25e anniversaire des Lakers. © Photo : Michel Dugas.

L'année 2001 a marqué l'inauguration du Soccerplexe Catalogna à Lachine, le premier centre intérieur de soccer au Québec. L'ARS Lac St-Louis y aménage ses bureaux le 1er mars 2002. Cette association peut se vanter d'être la pionnière en cette matière au Québec, puisque maintenant de nombreux centres intérieurs ont vu le jour un peu partout en province.

Aujourd'hui, l'ARS Lac St-Louis est devenue l'une des plus grandes associations régionales du Québec tous sports confondus, regroupant, en 2013, 25 976 joueurs et joueuses, 2 923 entraîneurs et 926 arbitres.



Soccerplexe Catalogna

Sur le plan géographique, la région regroupe les 14 municipalités et les 7 arrondissements de la Ville de Montréal suivants : Baie-d'Urfé, Beaconsfield, Côte St-Luc, Dollard-des-Ormeaux, Dorval, Hampstead, L'Île-Dorval, Kirkland, arrondissement de L'Île-Bizard–Ste-Geneviève, arrondissement de Lachine, arrondissement de LaSalle, Mont-Royal, Montréal-Ouest, arrondissement d'Outremont, arrondissement de Pierrefonds-Roxboro, Pointe-Claire, Senn ville, arrondissement de St-Laurent, Ste-Anne-de-Bellevue, arrondissement de Verdun (dont l'île des Sœurs) et Westmount, lesquels sont répartis en 13 clubs : CSMRO, Dollard, Dorval, FC Trois Lacs, Lachine, Lakeshore, LaSalle, L'Île-Bizard, Pierrefonds, Pointe-Claire, St-Lazarre Hudson, St-Laurent, Verdun et Westmount.



Près de 450 entraîneurs réunis lors du symposium annuel des entraîneurs. © Photo : ARS Lac St-Louis

UNE RÉGION DIRIGÉE PAR DES GENS ENGAGÉS

Alain Wilson assure la présidence de la région depuis 2012 et dirige le conseil d'administration; il n'a qu'une idée en tête, soit celle de voir sa région devenir une référence dans le milieu du soccer au Québec. Pour ce faire, il est secondé de Fern Da Silva (v.-p. exécutif), Normand Théorêt (trésorier), Dwight Kennedy (v.-p. développement technique), Manouk Manoukian (v.-p. tournois régionaux et événements spéciaux), Louise Fallas (v.-p. communications), Ralph Nahas (v.-p. ligue locale juvénile U-11 à U-18), Frank Cammuso (v.-p. ligue juvénile compétition), Yves Ravacley (v.-p. ligue métropolitaine), David Singh (v.-p. comité arbitrage) et Annette Daley Butcher (secrétaire).

La gestion quotidienne des activités est assurée par le directeur général Édouard Saint-Lo qui est assisté par Maya Spano (directrice compétitions), Florin Buturca (directeur arbitrage), lesquels sont secondés de plusieurs coordonnateurs et de Nicole Benoit et Huguette Gagnon qui veillent au côté administratif depuis plusieurs années.

DES PROGRAMMES DE DÉVELOPPEMENT OFFERTS AUX JEUNES ATHLÈTES

Le développement des joueurs et joueuses de la région a toujours été, et sera toujours, la raison d'être de l'ARS Lac St-Louis.

C'est pourquoi plusieurs programmes sont offerts aux jeunes athlètes. Le **camp d'identification régional** est un programme annuel qui a pour objectif de cibler les meilleurs athlètes U-11 et U-12. Celui-ci permet au personnel technique d'identifier les athlètes ayant le plus grand potentiel pour former l'équipe de sélections régionales U-13 et leur permettre de continuer leur progression.

Le **centre de développement régional (CRD)** a pour but principal de développer des joueurs qui sont déterminés à s'améliorer. Le programme s'adresse à des athlètes de 10, 11 et 12 ans qui veulent perfectionner leurs habiletés et améliorer leur connaissance du jeu. De plus, le programme CDR est un atout lors de la sélection pour les équipes régionales U-13.

sports experts

Les **sélections régionales** permettent **aux meilleurs joueurs U-13 de représenter la région du Lac St-Louis au Tournoi des sélections régionales ou aux Jeux du Québec. Pendant le tournoi, des dépisteurs provinciaux choisissent les joueurs qui participeront aux camps des équipes du Québec U-14**.

Le **programme Sport-Études** est un programme de formation destiné aux athlètes qui jouent ou qui aspirent à jouer au haut niveau (élite AAA). Les athlètes étudiants vont à l'école le matin et s'entraînent tous les après-midi, et ce, durant toute l'année scolaire. En prenant en compte les congés et journées pédagogiques, le nombre total de séances oscille annuellement autour de 140. La région du Lac St-Louis est associée avec quatre écoles: l'École secondaire John Rennie, l'École secondaire Des Sources, l'École secondaire du Chêne Bleu et le Collège de Montréal.

Deux autres programmes devraient voir le jour sous peu, soit des programmes d'études concentration soccer et un programme de développement des gardiens de buts.

UN SOUTIEN CONSTANT AUX ENTRAÎNEURS ET ARBITRES

Pour assurer un encadrement de haut niveau des athlètes, plusieurs services sont offerts aux entraîneurs et arbitres.

Le Symposium des entraîneurs est un événement annuel de très haut niveau qui fait l'orgueil de la région. Plus de 450 entraîneurs y participent. Le principal objectif des sessions est de former les entraîneurs et de les aider à amorcer leur prochaine saison avec de nouvelles idées et des nouveaux concepts.

À titre d'exemple, cette année Marc Dos Santos, qui à l'époque était coordonnateur au développement et entraîneur-chef de l'équipe Desportivo Brasil U-20 était le conférencier invité. Lors de sa présentation, il a parlé des différences majeures entre le développement des jeunes au Brésil et au Canada. Marc a aussi dirigé des sessions pratiques avec la collaboration des équipes régionales.

Même chose du côté de l'arbitrage où les arbitres ont un soutien constant. Pour le directeur de l'arbitrage Florin Buturca, il est essentiel que les jeunes arbitres soient appuyés en tout temps et qu'ils aient tous les outils à leur disposition afin de progresser dans la hiérarchie de l'arbitrage.

DES ÉQUIPES, DES TOURNOIS !

La ligue régionale de l'ARS Lac St-Louis compte pas moins de 550 équipes, lesquelles se disputent près de 5 000 matchs au cours de la saison estivale. Cette ligue regroupe des équipes de catégories récréative, juvénile et senior récréatif et compétition. L'hiver, ce sont autour de 150 équipes qui envahissent le Soccerplexe Catalogna dans le cadre de la ligue d'hiver.

Plusieurs tournois ont lieu dans la région. Tout d'abord, l'ARS Lac St-Louis tient deux tournois nationaux annuels, à savoir le tournoi intérieur FestHiver du Lac St-Louis qui se déroule sur deux week-ends (féminin et masculin) en début d'année (janvier) et le Tournoi extérieur du Lac St-Louis, qui en était à sa 25e édition cette année les 15 et 16 juin.

Le Défi 3 vs 3 de Pierrefonds, le Défi Île-Bizard, le Tournoi Jean Mantha et le Lakeshore Soccerfest sont aussi des événements très populaires qui se déroulent l'été sur le territoire de la région.

Je ne pourrais conclure cette chronique sans mentionner l'existence de la Coupe internationale Les enfants jouent pour les enfants, un tournoi unique en son genre au profit de la Fondation de l'Hôpital de Montréal pour enfants et de la Fondation CHU Sainte-Justine. Cet événement qui 'est tenu du 31 août au 22 septembre 2013 en était sa 8e édition et a permis de récolter plus de $ 200 000. Cette idée est celle de trois bénévoles passionnés et acharnés, Sam Gabbay, Ralph Nahas et Malouk Manoukian. L'événement qui a vu le jour en 2006 se veut une copie conforme d'une des illustres compétitions internationales telles que la Coupe du monde et l'Euro. Il réunit des équipes locales de la région qui jouent pour une bonne cause tout en représentant un des pays en compétition lors de l'événement désigné. Cette année, c'est la Coupe du monde U-17M de la FIFA, Turquie 2013 qui était à l'honneur.

Grâce aux dons reçus lors de cet événement, les organisateurs ont pu donner à ce jour aux hôpitaux de Montréal pour enfants et de Sainte-Justine une somme de plus de 200 000 $. ❑

Les commotions cérébrales

et le retour au jeu



Fédération de SOCCER du Québec

sports experts

LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

UN NOUVEL OUTIL POUR PRÉVENIR ET MIEUX ENCADRER LE TRAITEMENT

Par Mathieu Laberge, journaliste



Dr. Daniel L'Abbé, président du Conseil médical de la Fédération de soccer du Québec.

Au cours de la dernière année, les médias ont multiplié les reportages sur les effets néfastes des commotions cérébrales dans le sport, surtout au hockey et au football. Le Conseil médical de la Fédération de soccer du Québec (FSQ) a décidé de s'attaquer à ce problème en participant à la création d'un DVD explicatif sur la prévention et le suivi des commotions cérébrales.

« La commotion cérébrale est une blessure bien connue depuis longtemps, mais ce n'est que depuis peu que des études montrent les effets négatifs de celle-ci sur la santé des athlètes à court, moyen et long terme. Il existe des outils diagnostiques, des traitements et des procédures spécifiques en ce qui a trait au retour au jeu des joueurs », explique le docteur Daniel L'Abbé, président du Conseil médical de la FSQ.

Projet supervisé par la kinésiologue Chantal Daigle et le neurologue Stéphane Ledoux, ce DVD s'adresse non seulement aux joueurs, mais aussi aux différents intervenants du monde du soccer.

« Prévenir la commotion cérébrale est quelque chose de complexe. Dans les sports dits de contact, ce qui inclut le soccer, la prévention repose sur l'attitude et le comportement des joueurs, entraîneurs et parents, ainsi que sur l'application des règlements qui est assurée par les arbitres, poursuit le docteur L'Abbé. Une fois que cela est fait, les symptômes des commotions doivent être reconnus sans tabou afin que le joueur puisse être dirigé vers une personne compétente qui établira un plan de traitement et une conduite de retour au jeu. Le DVD permettra aux intervenants de bien guider les joueurs affectés à toutes ces étapes. »

Mis sur pied il y a deux ans, le Conseil médical de la FSQ, qui regroupe des professionnels de la santé et des techniciens spécialistes du soccer, a pour objectif la prévention des joueurs de tous les niveaux. Au cours des derniers mois, le Conseil a participé activement à la rédaction du *Guide des bonnes pratiques en soccer*, un autre outil qui permet d'encadrer la pratique du sport de façon sécuritaire. ❑



On peut se procurer le DVD via la boutique en ligne de la Fédération en cliquant ici.


CANADA
CANADA

sports experts

CONNAISSEZ-VOUS MIKE MORETTO ?

Par Michel Dugas

Mike Moretto est né à Montréal le 29 décembre 1961. Depuis maintenant 23 ans, il côtoie les meilleurs joueurs de soccer au pays, ayant été successivement gérant d'équipement du Supra de Montréal, de l'Impact de Montréal et des équipes nationales canadiennes.

Mike a fait ses débuts à titre de gérant d'équipement avec le Supra de Montréal dans la Canadian Soccer League en 1990. Il a occupé ce rôle pendant trois saisons avant de se joindre à l'Impact en 1993.

Au fil du temps, ses responsabilités avec l'Impact ont augmenté. En plus d'être gérant d'équipement, il est devenu gérant d'équipe, s'occupant tant de la négociation des contrats des joueurs que de la logistique et des déplacements de l'équipe.

Il a toujours considéré les joueurs comme des membres de sa famille! Ainsi, lorsqu'un nouveau joueur arrivait dans l'équipe, Mike prenait immédiatement soin de toute sa famille, s'occupant entre autres d'aller les accueillir à l'aéroport et de leur trouver un appartement et il allait jusqu'à s'occuper de leur procurer permis de travail, cartes d'assurance sociale et d'assurance maladie. Mike poussait l'audace jusqu'à trouver des commanditaires personnels de chaussures pour ses joueurs.

En août 2006, il a reçu une offre de l'Association canadienne de soccer afin de devenir gérant d'équipement de toutes les équipes nationales canadiennes. Il est entré en fonction en octobre de cette même année, choisissant de terminer la saison estivale de l'Impact avant de quitter ses joueurs.

IL A TOUJOURS CONSIDÉRÉ LES JOUEURS COMME DES MEMBRES DE SA FAMILLE !

C'est à ce moment qu'il a convaincu les dirigeants de réunir tout le matériel et l'équipement dans un local à LaSalle près de chez lui. Ce local est devenu avec le temps un véritable entrepôt de près de 3000 pieds carrés où le matériel est entreposé et où tout est préparé pour être acheminé aux différentes équipes. On y fait tout sur place, tant la broderie et la pose de noms et de numéros que les retouches. Cet entrepôt est aussi en train de devenir un petit musée où sont fièrement exhibés de nombreux souvenirs des différentes compétitions auxquelles les équipes canadiennes ont participé.

Depuis maintenant sept ans, Mike Moretto parcourt le monde avec les équipes nationales et plus particulièrement l'équipe masculine senior. Au cours de ses nombreux voyages, il a eu l'occasion de côtoyer de grandes vedettes du foot, dont David Beckam et ses idoles Diego Maradona et Lionel Messi. Le championnat de la A-League remporté par l'Impact en 1994 est l'un des moments dont il est le plus fier.

Son travail avec ce sport empiète souvent sur sa vie sociale, mais avec le temps ces deux aspects ont fini par s'entremêler. Grâce au soccer, Mike Moretto compte des centaines d'amis à travers le monde.

Très apprécié des joueurs qu'il a servis au cours de toutes ces années, il est toujours resté en contact avec la plupart d'entre eux.

Une rencontre avec John Limniatis a permis d'en apprendre davantage : « Mike qui n'était ni un joueur ni un entraîneur a joué un rôle très important dans l'esprit et la préparation des joueurs afin qu'ils performent au plus haut niveau. » Après l'avoir côtoyé pendant plusieurs années avec l'Impact de Montréal, il nous assure que la participation de Mike Moretto a grandement contribué au succès de l'équipe. ▸

◂ Mike Moretto au travail dans l'entrepôt de l'Association canadienne à LaSalle. © Photo : Michel Dugas

Nombreux souvenirs des différents tournois. © Photo : Michel Dugas



sports experts

De son côté, Rudy Doliscat, qui a connu Mike Moretto à la même époque, ajoute : « L'homme qui sait tout faire et qui obtient tout. Mike est le meilleur ami de tous les joueurs. Non seulement peut-il tout faire, mais il peut tout obtenir en toute discrétion. Il a toujours été plus qu'un manager. C'est celui qui s'assurait que tous les joueurs avaient ce qu'ils désiraient et que leurs séjours se déroulent le mieux possible. Il était la colle qui soudait l'équipe et qui faisait le lien entre les joueurs et le staff. »

Pour sa part, sur un ton plus humoristique, l'ex-gardien de l'Impact et de l'équipe nationale canadienne, Greg Sutton, dit: « Mike Moretto, l'homme le plus inspirant qu'il m'ait été permis de rencontrer au soccer (du moins au Québec)! (Rire.) Mike est la personne la plus sincère que je connaisse. Mike est toujours prêt à mettre les intérêts des autres avant les siens. Drôle, sympathique, il va toujours de l'avant afin de rendre à l'aise un nouveau venu. C'est un honneur de connaître Mike et il sera toujours considéré comme un bon ami. De plus, il connaît bien toutes les bonnes places et rues de LaSalle! (Rire.) »

Pour terminer, Patrice Bernier qui l'a aussi côtoyé avec l'Impact et avec l'équipe nationale s'est fait un devoir d'ajouter son grain de sel. Il n'a que de bons mots pour Mike : « Mike Moretto est top class tant comme individu que comme gérant d'équipement. Il est toujours disponible. Même aujourd'hui, même si on ne se côtoie pas souvent, il est toujours là! À mes débuts avec l'Impact, il faisait tout… gérant d'équipe, responsable d'équipement, trouver de l'avoir eu à mes débuts et encore plus chanceux de l'avoir aujourd'hui comme ami. »

Patrice poursuit avec une anecdote : « Nous avions joué contre Cosenza, un club italien de série B. J'avais joué un bon match ce soir-là et Mike avait eu des échos d'un petit intérêt de leur part pour moi. Il avait alors concocté une rencontre avec eux ». Finalement, il conclut ainsi : « Pour moi, il est une légende du monde du foot québécois et probablement aussi du foot canadien. C'est un gars qui a toujours été dans l'ombre, mais qui fait un travail extraordinaire; je suis content que les gens du milieu puissent enfin le connaître par l'entremise de cette chronique! »

Après tous ces bons mots, la curiosité s'est emparée de moi et j'ai décidé d'aller rencontrer cette icône du soccer. Après avoir discuté avec lui quelques minutes, je lui ai fait part de ce projet de chronique et des hommages qui lui sont destinés par d'anciens joueurs qu'il a côtoyés au fil des ans. Très touché, Mike Moretto me dit : « Tu sais… la vie a toujours été bonne pour moi! J'ai voyagé partout dans le monde et rencontré toutes mes idoles et ici, j'ai une équipe en or qui m'appuie tous les jours, plus particulièrement mon adjoint Ryan Bedic qui m'assiste depuis plus de 12 ans ». Plus ému, il enchaîne : « J'ai été marié à l'Impact pendant 12 ans, j'y ai vécu des moments extraordinaires. L'Impact à ce moment était ma famille. Mais en 2008, j'ai rencontré celle qui a changé ma vie! En effet, celle qui est devenue mon épouse en octobre dernier, Deborah Cross, m'a permis de connaître la vraie vie de famille. Deborah et ses deux filles





Mike en compagnie de grands joueurs, son idole Diego Maradonna et Lionel Messi. © Photo : Michel Dugas

des commanditaires de souliers pour ses joueurs. Il est tellement bon avec ceux-ci et professionnel dans son travail que ce n'est pas lui qui a postulé pour le poste qu'il occupe aujourd'hui avec l'équipe nationale. Ce sont eux qui sont venus le chercher à Montréal au grand désespoir de l'Impact! » Il ajoute : « À l'époque, j'étais difficile, je voulais toujours jouer avec des souliers Nike... Je ne sais pas comment il faisait, mais il a toujours réussi à combler mes caprices! Mike est un gars généreux de son temps, fiable, travaillant. Il est toujours prêt à donner! J'ai été chanceux Meagan et Courtney sont maintenant ma famille et ma raison de vivre. Elles m'appuient toutes trois dans mon travail, c'est très important pour moi, car je suis à l'extérieur de la maison plus de 100 jours par année ».

Mike Moretto était donc un candidat idéal pour cette nouvelle chronique « Connaissez-vous….? ». Un homme qui travaille dans l'ombre et qui se dévoue pour notre sport depuis des années. Chapeau Mike! ❑



sports experts

PLANIFIEZ VOTRE PROCHAINE SAISON !

Par Alexandre Lemay, B. Sc. CSCS, HardGym Performance

La saison est sur le point de se terminer et il est maintenant temps de planifier votre entraînement hors saison. Une courte période de repos doit d'abord être prévue afin de permettre à votre corps de récupérer à la suite d'une saison très chargée. Après une période de deux à trois semaines de congé, vous pouvez commencer votre préparation physique de façon intensive.

Je prends ici en considération que la prochaine saison estivale est l'objectif final de l'entraînement hors saison. Je le mentionne, car je sais que la majorité d'entre vous avez une saison scolaire ou civile au cours de l'automne et de l'hiver. Vous devez donc prendre en ligne de compte les pratiques et les matchs que vous avez pendant la semaine. L'exemple retenu est celui d'un joueur qui a deux pratiques et un match par semaine.

L'idéal est d'ajouter trois entraînements par semaine pour s'assurer de toucher à toutes les qualités physiques nécessaires au développement d'un joueur de soccer. Voici un tableau qui montre la planification d'un microcycle d'entraînement.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Musculation	Pratique	Pliométrie/agilité	Pratique	Cardio	Match	Repos
Abdominaux-lombaires	Repos	Abdominaux-lombaires	Repos	Abdominaux-lombaires	Repos	Repos

Il est important de placer l'entraînement de musculation le plus loin possible du match, étant donné que c'est lui qui donnera le plus de courbatures aux jambes les jours suivant la séance. Je vois d'un bon œil le fait de pratiquer les jambes légèrement lourdes; cela permet au corps de s'habituer à travailler les jambes fatiguées. Ainsi, lorsqu'on arrive au match les jambes fraîches, le niveau de performance s'en trouve augmenté. L'entraînement cardio, se trouvant la veille du match, permet d'activer les jambes la journée précédant le match. Avec une bonne séance d'étirements après la séance, on met toutes les chances de notre côté pour être fin prêt pour le match du lendemain. Un bain froid est également excellent pour la récupération.

QUE FAIRE DANS LES SÉANCES ?

Une bonne planification d'entraînement prévoit un changement de programmes après quatre semaines. De cette façon, on s'assure de progresser au fil des mois, on évite de plafonner dans nos charges et c'est beaucoup plus stimulant!

Musculation

Les séances de musculation servent à développer la puissance des membres inférieurs, ce qui permet de courir plus vite, de botter plus fort, etc. Lors du choix des exercices, il est préférable d'opter pour des exercices pluriarticulaires (qui sollicitent plusieurs articulations à la fois) étant donné qu'au soccer plusieurs muscles travaillent en même temps. Voici une suggestion d'exercices à pratiquer lors de vos entraînements : ▸

- Flexion de jambes avec barre avant et arrière des épaules (Squat)
- Ischio-jambiers, couché à la machine alterné ou simultané (Leg curl)
- Fentes avec une barre ou des poids libres
- Fentes avec le pied sur un banc
- Soulevé de terre (deadlift)
- Leg press
- Extension de la hanche au sol
- Etc.

Lors des premiers programmes, faites des séries plus longues (8 à 12 répétitions) afin de bien maîtriser le mouvement et d'habituer les muscles et les articulations à la mise en charge. Plus vous avancerez vers la saison, plus vous pourrez vous permettre d'augmenter la charge sur la barre pour faire moins de répétitions (3 à 5 répétitions) et travailler la force maximale. Cette force sera utilisée pour générer une plus grande puissance sur le terrain. Il est primordial de toujours s'assurer d'avoir une qualité de mouvement exemplaire; ne jamais sacrifier la qualité du mouvement pour plus de poids.

Une option que j'aime bien utiliser pour développer la puissance est la méthode en contraste. Il s'agit de jumeler un exercice avec une charge importante (ex: squat, 3 répétitions maximales) et un exercice pliométrique (ex: saut sur une boîte haute, 5 répétitions).

Finalement, il importe de faire de la musculation de haut du corps afin de garder un équilibre musculaire adéquat entre les membres inférieurs et supérieurs.

Pliométrie/agilité

La pliométrie est une méthode d'entraînement qui consiste en une contraction excentrique suivie d'une contraction concentrique très rapide des muscles pour exécuter un mouvement explosif. Dans une préparation physique propre au soccer, la pliométrie est utilisée pour améliorer l'endurance de puissance. Vous allez donc demeurer puissant et rapide même en fin de match. Lors d'une séance de pliométrie et d'agilité, il est bien de fonctionner en circuit ou en durée d'effort. Par exemple, à l'aide de plusieurs haies hautes, de boîtes, d'une échelle, etc., il est possible de créer un parcours qui dure de 30 à 45 sec. Effectuez le parcours, prenez une pause de 30 sec et recommencez trois fois pour une série. Faites quatre séries. Voici une autre option: choisissez un exercice et faites le maximum de répétitions pendant 20 sec. Prenez une pause de 20 sec, puis faites la même chose avec un autre exercice. Faites huit exercices de cette façon, quatre séries également. En ajoutant des exercices d'agilité, c'est une excellente façon de travailler cette dernière en état de fatigue.

Cardio

Le soccer est un sport qui demande une excellente capacité cardiovasculaire. C'est pourquoi on doit lui accorder une place de choix dans notre préparation physique. Selon moi, la meilleure façon d'améliorer son cardio est de recourir à des intervalles très courts, soit 10, 15 ou 20 secondes, d'effort très intense. On peut le faire à la course à l'extérieur en gardant la même distance à chaque répétition ou encore sur un tapis roulant. Vous pouvez aussi le faire à vélo, bien que cet exercice soit moins près du soccer. Le temps de pause doit être de même durée que l'effort; si vous êtes à l'extérieur vous arrêtez, si vous êtes sur un tapis vous mettez les pieds sur les côtés du tapis et si vous faites du vélo, vous pédalez très lentement.

Généralement, on fait 8 à 10 répétitions de 10 sec d'effort / 10 sec de repos; 6 à 8 répétitions de 15 sec d'effort / 15 sec de repos; 4 à 6 répétitions de 20 sec d'effort / 20 sec de repos. Une séance devrait compter 4 à 5 séries avec 3 à 4 minutes de pause entre chacune.

Abominaux-lombaires

Cette région du corps est souvent négligée, mais elle est très importante puisqu'elle fait le lien entre le bas et le haut du corps. Elle permet de rester stable lorsque l'on change de direction et de transférer le poids pour effectuer un botté. Les exercices de gainage sont les plus bénéfiques (faire la planche, lever les mains en alternance, etc.). Par ailleurs, il ne faut pas oublier les muscles lombaires (bas du dos) qui jouent un rôle essentiel dans la stabilité du tronc.

REPOUSSEZ VOS LIMITES!

En terminant, le meilleur conseil que je peux vous donner est de repousser vos limites à chaque entraînement. Chaque fois que vous refaites une séance, il doit avoir une amélioration par rapport à la dernière. Que ce soit en charge, en distance ou même dans votre perception de l'effort. Être confortable en entraînement n'est jamais une bonne chose si on veut progresser; vous devez donner votre maximum à chaque séance pour en tirer le maximum de bénéfice! Il existe une expression en anglais que j'adore: Hard work pays off!

Bon entraînement! ❑

CENTRE DE SOCCER MULTIFONCTIONNEL

2475, boul. des Entreprises, Terrebonne
(Sortie 35 de l'autoroute 640)

LOCATION DE TERRAINS
450 961-9295, poste 505

LES COMPLEXES SPORTIFS TERREBONNE

www.complexessportifsterrebonne.com



LE CENTRE OFFRE...

- Gazon synthétique de première qualité!
- Excellente qualité de l'air
- Climatisé!
- Vestiaires
- Boutique d'articles de sport
- Service de restauration et de bar


BILLET
COUPE DU MONDE FÉMININE U-20 DE LA FIFA, CANADA 2014
CANADA 2014
FIFA
COUPE DU MONDE FÉMININE U-20
TM©
BILLET
5 - 24 AOÛT 2014

sports experts

COUPE DU MONDE FÉMININE U-20 EN 2014

LE CANADA, ORGANISATEUR DES GRANDES OCCASIONS

Par Samuel Larochelle, journaliste

Du 5 au 25 août 2014, Montréal, Moncton, Edmonton et Toronto accueilleront la Coupe du monde féminine U-20, soit 11 mois avant la tenue de la Coupe du monde féminine senior, dont les 52 matchs auront également lieu en sol canadien à l'été 2015.

L'annonce du pays hôte de la Coupe du monde U-20 est survenue le 2 juin dernier, tout juste avant la présentation d'un match amical entre les équipes féminines du Canada et des États-Unis. Il s'agissait d'un premier rendez-vous depuis la demi-finale historique disputée aux Jeux olympiques de Londres, lorsque les Américaines l'avaient emporté in extrémis.

Contrairement aux championnats du monde de plusieurs disciplines sportives, qui sont organisés un an ou deux avant les Jeux olympiques afin de roder l'organisation, la Coupe du monde U-20 est loin d'être un test avant la Coupe du monde de 2015. « Ça me gêne quand on affirme qu'il s'agit d'une répétition, répond Francis Millien, directeur général du site de Montréal pour les deux événements. Ce sont deux compétitions d'envergure mondiale de niveaux différents. Et ce ne sont pas nécessairement les mêmes villes qui sont impliquées. Dans le cas de la Coupe du monde de 2015, Vancouver, Ottawa et Winnipeg s'ajouteront aux villes qui vont accueillir les U-20. »

LA CRÈME DE LA CRÈME

En août 2014, les 16 meilleures équipes de la planète se retrouveront en territoire canadien pour la Coupe du monde des U-20. Outre le Canada, qui est qualifié d'office en tant que pays hôte, aucune équipe n'est qualifiée pour l'instant. Les tournois de qualification se dérouleront à l'été en Europe (19-31 août 2013), à l'automne en Asie (1er-13 octobre 2013) et au début de 2014 pour les régions de l'Amérique du Sud (8-26 janvier 2014), de la CONCACAF (dates à venir), de l'Océanie (15-24 janvier 2014) et de l'Afrique (dates à venir).

LES 16 MEILLEURES ÉQUIPES DE LA PLANÈTE SE RETROUVERONT EN TERRITOIRE CANADIEN POUR LA COUPE DU MONDE DES U-20.

Le comité organisateur de l'événement est convaincu que l'engouement grandissant pour le soccer féminin se traduira par un succès d'assistance au Stade olympique de Montréal, au stade de Moncton, au stade du Commonwealth à Edmonton et au BMO Field à Toronto. « Le soccer féminin a bonne presse, l'équipe canadienne féminine est bien en vue et la qualité ▸

◂ Conférence de presse du lancement des activités. © Photo : ACS


FIFA
the Game.



du jeu incite le public à venir assister aux matchs, affirme Francis Millien. On ne va peut-être pas remplir les stades à chaque partie, mais on s'attend à de grosses foules. Notre objectif est de battre des records de popularité! »

LA RÉPUTATION CANADIENNE

Quand les organisateurs canadiens parlent de record, les dirigeants de la FIFA les écoutent d'une oreille attentive. « Ils savent que nos paroles ne sont pas que du vent, comme certains autres, allègue le directeur du site de Montréal. La qualité des événements internationaux organisés par le Canada est incontestablement reconnue. Lorsque les pays devaient faire part de leur intérêt à recevoir la Coupe du monde, plusieurs ont changé d'idée ou suggéré d'organiser une autre compétition d'envergure en apprenant que le Canada était dans la course. Notre pays a une bonne écoute auprès de la FIFA et notre crédibilité est reconnue partout dans le monde. »

À travers l'histoire, l'Association canadienne de soccer a accueilli plusieurs compétitions de renom : la Coupe du monde U-17 de la FIFA en 1987, l'édition inaugurale de la Coupe du monde féminine U-20 en 2002 et la Coupe du monde U-20 en 2007, qui fut considérée comme un événement record. Non seulement la compétition a-t-elle attiré près de 1,2 million de spectateurs aux 52 matchs du tournoi, en battant le record établi par le Mexique en 1983, mais elle a également obtenu un taux de rentabilité économique d'environ 259 millions de dollars et laissé 43 millions en recettes fiscales aux trois ordres de gouvernement. Malgré ces succès passés, le comité organisateur de l'édition 2014 refuse de prédire un succès assuré. « Chaque événement est une nouveauté, et non une suite de ce qui a déjà été fait, soutient Francis Millien. Toutes nos expériences nous permettent de grandir. »

UNE HAUSSE DES INSCRIPTIONS

L'organisation de compétitions d'une telle ampleur a un effet indéniable sur la popularité du soccer d'un océan à l'autre. Depuis la première édition de la Coupe du monde féminine U-20, organisée au Canada en 2002, les joueuses comptent pour 43 % des inscriptions de soccer au pays, soit deux fois plus qu'il y a huit ans. « On organise des compétitions pour améliorer la discipline et profiter des retombées positives sur la jeunesse et le sport, rappelle le directeur du site de Montréal. On espère que les événements de 2014 et 2015 amèneront un élan supplémentaire au soccer féminin. »

Surfant sur une série de succès organisationnels, le Canada pourrait même poser sa candidature afin d'accueillir la Coupe du monde senior chez les hommes. Une compétition encore plus difficile à obtenir que les Jeux olympiques, selon Francis Millien. « La concurrence pour organiser la Coupe du monde est de plus en plus serrée. Tout le monde veut l'avoir. Mais l'événement a beaucoup grossi. Nous aurions besoin que tout le pays soit derrière nous : le fédéral, les gouvernements provinciaux et municipaux, ainsi que la communauté d'affaires. Peut-être même qu'on pourrait s'associer à un autre pays de la CONCACAF, comme les États-Unis, pour organiser l'événement conjointement. De toute façon, ce ne serait pas avant 2026. On a le temps de faire une bonne réflexion d'ici là. » ❑

◂◂ Francis Millien, directeur général du site de Montréal de la Coupe du monde féminine U-20. © Photo : Michel Dugas


mass
Fédération de SOCCER du Québec
ÉQUIPE DU QUÉBEC

sports expert

JULIA LIGUORI, LE SOCCER... DANS LES YEUX!

Par Michel Dugas

À l'instar de nombreux enfants, les premiers contacts de Julia Liguori avec le ballon rond ont eu lieu dans la cour de la maison familiale lorsqu'elle jouait avec ses voisins, son frère et sa sœur.

À l'âge de sept ans, ses parents l'inscrivent au sein du club FSS Salaberry et la jeune fille marque sept buts dès son premier match. C'est à ce moment que ses parents prennent conscience de son fort potentiel. Sa carrière deviendra dès lors une histoire de passion commune entre le père et la fille. Une fierté pour celui qui a pratiqué ce sport pendant plus de 20 ans.

Dès ses débuts, Julia est passionnée de soccer. Elle s'aligne pendant les cinq premières années avec des équipes du club FSS Salaberry, club membre de l'ARS Montréal-Concordia avec qui elle joue dans la ligue Inter Cité. Au cours de cette période, elle participe aussi à quelques tournois où elle remporte plusieurs médailles. À l'âge de 11 ans, elle joint les rangs du club Panellinios au sein de l'équipe U-13 AA et à 12 ans, c'est avec l'équipe U-15F AAA du club Rivière-des-Prairies qu'elle poursuit sa jeune carrière.

Elle est alors recrutée au sein de l'équipe de sélection de l'ARS Concordia avec qui elle participe au Tournoi des sélections régionales à deux reprises; elle monte sur le podium avec cette équipe une seule fois, soit pour une médaille d'argent à Granby en 2009. Ses performances lors de ces événements lui ont valu une invitation au camp des équipes du Québec, une occasion que Julia ne pouvait manquer. À partir de ce moment, ses rêves les plus fous commencent à devenir réalité!

Avec les équipes du Québec, elle participe à trois Championnats canadiens des sélections, gagnant à la suite une médaille de bronze en U-14 en 2010 et deux médailles d'or les deux années suivantes en U-15 en 2011 et U-16 en 2012. La médaille d'or remportée l'été dernier représente beaucoup pour Julia. Elle raconte d'ailleurs: « Lors de cette expérience, mon rôle envers l'équipe a été de la motiver et de donner l'exemple à mes coéquipières. Mon sens du leadership m'a permis de garder une bonne énergie dans le groupe pour pouvoir livrer une bonne performance sur le terrain. »

SES PLUS GRANDS ACCOMPLISSEMENTS RESTENT À CE JOUR LES INVITATIONS QU'ELLE A REÇUES DE JOUER EN ÉQUIPE NATIONALE U-17, ÉTANT MÊME SURCLASSÉE.

Cet été, elle évolue avec le club Lakeshore pour une troisième année en plus d'être réserviste avec les Comètes de Laval en USL/W-League. L'an dernier, avec le Lakeshore U-16, elle a remporté le championnat de la Ligne de soccer élite du Québec (LSEQ) et la Coupe du Québec Saputo, lui permettant ainsi de participer pour une première fois aux Championnats canadiens des clubs à Kamloops, Colombie-Britannique. Elle avait aussi remporté le championnat de la LSEQ avec Lakeshore U-15 et Fabrose U-14. ▸

◂ Julia Liguori. © Photo: Robert Strukelj

Ses plus grands accomplissements restent à ce jour les invitations qu'elle a reçues de jouer en équipe nationale U-17, étant même surclassée. En évoluant dans ces camps nationaux à quatre reprises, elle a pu apprécier pleinement l'expérience qui s'offrait à elle, à force de travail acharné. Les gens qu'elle a pu y rencontrer l'ont aidée à progresser en tant que joueuse, mais aussi en tant que personne. Elle en est ressortie grandie, plus forte et avec la détermination de celles qui en veulent toujours plus et qui se donnent tous les moyens pour y arriver.

Sachant garder la tête froide, Julia réussit à surmonter chaque épreuve qui se présente à elle. La jeune femme prend les événements comme ils viennent, considérant ce qui lui arrive comme une chance d'évoluer et ainsi de progresser dans son sport.

Son rêve le plus cher est celui de pouvoir intégrer les équipes nationales canadiennes afin de vivre ultimement l'aventure olympique. Si ce rêve ne se concrétise pas, elle espère travailler dans le monde du soccer en tant qu'entraîneur. Son envie de partager sa passion, son expérience, ses succès et d'aider les plus jeunes à progresser lui fournit toutes les qualités nécessaires pour réussir dans cette voie. Elle fait déjà, malgré son jeune âge, sa place dans ce milieu, puisqu'elle a récemment rejoint l'équipe d'entraîneurs de l'équipe de sélections féminines de l'ARS Concordia.

1



Julia vient de terminer son cinquième secondaire, option sport-études soccer à l'école secondaire Antoine-de-Saint-Exupéry. Elle aimerait poursuivre ses études dans le domaine du droit ou de la santé. Approchée par quelques universités américaines, elle dit n'avoir rien de finaliser à cet effet pour le moment, mais il s'agit clairement d'un de ses objectifs afin de pouvoir terminer ses études tout en jouant au soccer à un haut niveau.

Julia Liguori est un bel exemple à suivre pour tous les jeunes joueurs de soccer au Québec. Une jeune fille passionnée tant pour son sport que pour la vie en général, une jeune fille fière de ce qu'elle accomplit et prête à partager avec les autres toute l'expérience acquise au fil des ans.

QUESTIONS ÉCLAIR

Qui est ton joueur favori ?

Diego Maradona, car son habileté avec le ballon était phénoménale et on pouvait ressentir sa passion pour le soccer à chaque partie. Malgré le fait qu'il ne joue plus, il demeure une légende du soccer.

Quelle est ton équipe préférée?

La sélection allemande, la Mannschaft. Ils ont un beau jeu collectif et leur équipe est très prometteuse et tournée vers l'avenir.

Quelle ligue de soccer préfères-tu?

La Serie A, la Ligue italienne, celle avec l'AC Milan, car j'ai toujours suivi cette équipe. Ils sont explosifs et intenses sur le terrain.

Qui est ton entraîneur préféré?

Je dois dire John Herdman. Il a su remonter une équipe qui était totalement démoralisée. Il a su rassembler ses joueuses en créant un esprit d'équipe positif et une force mentale qui ont permis à l'équipe de gagner en confiance. Il a su aller chercher le meilleur de chacune des joueuses. ❑





1 Julia lors d'un match aux Jeux du Canada. © Photo : Rafy Jamgotchian
2 Notre étoile montante se passionne pour le soccer depuis qu'elle est toute jeune. © Photo : album personnel
3 Moment de célébration aux Jeux du Canada. © Photo : Rafy Jamgotchian

VOYAGES, VOYAGES !

Par Marie-Ève Nault, Québécoise membre de l'équipe professionnelle du KIF Örebro en Suède


1

Après un début de saison canon, nous sommes tombées dans une petite léthargie de but et de victoire qui a duré quatre matchs lors de laquelle nous avons présenté une fiche de deux défaites et deux matchs nuls. Ce ralentissement a aussi coïncidé avec la blessure de Sara, notre attaquante nigérienne et rouage important de notre équipe. On ne peut cependant pas se servir de cette blessure comme excuse. Le plus frustrant dans cette série de matchs sans victoire est que ce n'était pas les efforts ou le travail qui faisaient défaut, mais plutôt notre manque d'occasions devant le but et le manque de concentration dans l'exécution de petits détails.

Ce que j'aime dans cette équipe, c'est la chimie qui existe sur le terrain et hors de celui-ci. C'est d'ailleurs ce qui nous a permis de sortir de notre torpeur juste à temps pour le congé de mi-saison. Une belle victoire d'équipe de 3-1 pour redonner confiance aux troupes et partir en repos l'esprit plus en paix! Après avoir joué un match contre chacune des équipes, nous sommes 5e au classement avec une fiche de quatre victoires, trois défaites et quatre matchs nuls, ce qui est très respectable pour une équipe qui, selon les experts, serait dans le bas du classement. Il nous reste encore 11 matchs à jouer, les matchs retour. L'avantage maintenant est que je sais à quoi m'attendre de chaque équipe et des attaquantes que j'affronte.

Et qui dit *break* dit aussi retour au Québec! Je suis donc venue passer deux belles semaines en sol trifluvien entourée de ma famille et de mes amis! Quoi de mieux pour se ressourcer! Même si je suis habituée d'être loin de chez moi, ce n'est jamais facile de partir. J'ai choisi ce style de vie, et manquer des naissances, des mariages, des bonnes et des mauvaises nouvelles sont des risques qui viennent avec le fait de partir. Cependant, j'ai la chance d'avoir une famille et des amis qui comprennent, et peu importe la durée de mes séjours, ils seront toujours là à mon retour pour reprendre là où nous avions laissé. De ça, je leur en serai toujours reconnaissante.

CE QUE J'AIME DANS CETTE ÉQUIPE, C'EST LA CHIMIE QUI EXISTE SUR LE TERRAIN ET HORS DE CELUI-CI.

Comme je suis en Suède et que la Norvège est tout près, j'en ai profité pour faire un petit détour à mon retour, question d'aller jouer les touristes dans les fjords norvégiens! Je peux vous dire que je n'ai pas été déçue! Malgré une première journée dans les nuages à Pulpit Rock, la deuxième à Kjerag était à couper le souffle! Après une randonnée de plus de deux heures, nous sommes enfin arrivées à la fameuse roche qui est prise entre deux falaises. Je n'ai pas peur des hauteurs, mais me tenir debout sur ce beau mais étroit caillou m'a donné une petite frousse! Les paysages que j'ai pu apercevoir en valaient grandement la peine!

En revenant de voyage, les entraînements recommençaient de plus belle, et même si on avait un programme de course et de musculation à suivre durant notre congé, le timing et la technique se perdent assez vite! Je vous laisse donc imaginer de quoi avait l'air notre premier entraînement! Et bien sûr après toute période de repos vient le fameux test physique! Alors au début du deuxième entraînement, nous nous sommes alignées et avons couru le bon vieux beep test! Pour ceux qui savent de quoi je parle, je suis certaine que vous entendez les bips dans votre tête! Et pour les autres, vous ne manquez rien! ▸

sports experts

Puisque l'Euro féminin se tenait cette année en Suède, j'en ai profité pour aller voir trois matchs. Le premier était un voyage organisé par le club pour assister au match de la Finlande contre la Suède. Deux de nos coéquipières, Sanna et Susanna, s'alignaient avec la Finlande et Elin avec la Suède. L'ambiance était incroyable dans le stade de Göteborg où les 16 000 spectateurs réunis ont chanté et applaudi pendant 90 minutes. Le match se termina 5-0 pour la Suède. Le deuxième match auquel j'ai assisté opposait la France à l'Angleterre. Les Anglaises devaient absolument l'emporter pour espérer accéder au tour suivant. On pensait donc regarder un match enlevant, mais la France a dominé d'un bout à l'autre du terrain et le score final était de 3-0 en faveur de la France. Le troisième et dernier match fut celui de la finale, où l'Allemagne affrontait la Norvège. Un rassemblement de 41 000 spectateurs au Friends Arena à Stockholm pour regarder du soccer féminin montre à quel point sa popularité va en grandissant. Malgré le fait que les Suédoises aient été éliminées en demi-finale, la foule voulait leur rendre un dernier hommage et lorsque l'équipe suédoise s'est présentée sur le terrain à la mi-temps, l'accueil de la foule a été plus que chaleureux. J'en ai même eu des frissons, surtout en pensant à la prochaine Coupe du monde qui sera en sol canadien. Je n'aurai peut-être pas la chance de le vivre du terrain, mais je serai une fervente partisane!

Pour en revenir au match, ce fut une grande finale avec beaucoup d'action! Les Norvégiennes ont chèrement vendu leur peau, mais n'ont pas été capables de marquer le but qui aurait pu faire la différence malgré deux opportunités du point de pénalty et d'un but rappelé pour cause de hors-jeu. Au sifflet final, l'Allemagne l'emporta 1-0 et était championne d'Europe pour une sixième fois!

Ceci met donc fin à trois semaines au cours desquelles le soccer féminin était au premier plan partout en Europe! Voir l'évolution du calibre de jeu est très encourageant et penser que seulement huit équipes d'Europe peuvent se qualifier pour la Coupe du monde de 2015 montre à quel point le sport est en santé. Les Canadiens auront la chance de voir du soccer de très haut niveau et j'espère que cela incitera les gens à se déplacer pour aller encourager les Canadiennes, mais aussi le soccer féminin!

En terminant, non seulement j'ai l'occasion de parfaire mon expérience sur le terrain en jouant avec et contre des joueuses que j'ai pu voir évoluer à l'Euro, mais j'ai aussi la chance de vivre des expériences enrichissantes à l'extérieur du terrain. Je crois que les gens oublient cela parfois. Je sais que pour tous joueurs ou joueuses de soccer, le but ultime est de représenter leur pays. Malheureusement, pour certains ce rêve ne se réalisera peut-être jamais. Au lieu d'abandonner, je vous encourage à continuer et à élargir vos horizons. Avec la popularité toujours grandissante du soccer, de plus en plus de clubs veulent investir pour développer ce sport. Que ce soit en Suède, en Norvège, en France, en Angleterre, en Allemagne, en Italie, en Espagne pour en nommer que quelques-uns, les ligues de soccer des pays européens ne cessent d'évoluer et elles sont toujours à la recherche de joueurs. Oui, cela peut paraître terrifiant de quitter le nid familial, mais sortir de sa zone de confort nous permet parfois de se connaître davantage tout en vivant des expériences qui n'ont pas de prix. ❑

1 Marie-Ève Nault, à gauche sur la photo, lors d'un match en ligue première suédoise. © Photo : courtoisie
2-3 Marie-Ève Nault
4 En route pour l'Euro féminin afin d'encourager deux coéquipières qui défendaient les couleurs de la Suède. © Photo : courtoisie

2



3



4



SOCCER

HARDGYMPERFORMANCE.COM







DE TOUT POUR LE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE DU JOUEUR DE SOCCER!

SERVICES

- Basés sur le développement à long terme de l'athlète (DLTA)
- Niveau U-14 jusqu'au niveau Senior AAA
- Respectent les étapes de croissance et de développement de chaque athlète

OBJECTIFS PRÉCIS

Développement de :

- La vitesse
- La puissance de frappe
- L'endurance cardio vasculaire
- La flexibilité
- L'endurance de puissance
- L'accélération

ENTRAINEURS

- Kinésiologues diplômés et orientés en performance sportive

CENTRE D'ENTRAINEMENT

- Gazon synthétique
- Matériel de pliométrie
- Poids libres
- Tapis HIGH TRAINER
- Plateaux d'haltérophilie
- Zone de gymnastique

PRÉVENTION DE BLESSURES

- Programmes de flexibilité
- Entrainements pour la stabilisation articulaire
- Pré-athlétisation (prévention des blessures les plus fréquentes)

NOUS JOINDRE

418 260-9552 // info@hardgymperformance.com

HARDGYM PERFORMANCE

MIRA AMUSEMENT

514-325-6472



Réservez dès maintenant!



PROMO 2013 !

WOW ! appeler pour prix



Promotion* 2013 FORFAITS FORMIDABLE !
Forfait inclus : (3) jeux gonflables !
Votre choix de: (1) Zone tout-petits, (1) Glissade, (1) Multi-activités OU (1) Course d'obstacle

6 heures remplit de sourires ET plaisirs incroyable! sur notre VASTE gamme de jeux gonflables !
Mira vous conseillera une location appropriée à votre budget.

Contactez John Mirijello: John@MiraAmusement.com
Contactez Tony Certosini: Tony@MiraAmusement.com

Opérateurs sur place pour installation, démontage et explications générale.
Réservez tôt et profiter de notre grande sélection de nouveautés 2013 pour vos événements !



www.MiraAmusement.com

6120 boul. Métropolitain Est, Montréal
Tél: 514-325-6472 Fax: 514-325-9342
Courriel : John@MiraAmusement.com
Couriel : Tony@MiraAmusement.com

** Durée de promotion: 31 déc., 2013; Valide 7 jours par semaine; Durée maximum de 4h ; Taxes en sus; Transport dans un rayon de 100 Km (Extra$ pour 100km+)*
La surveillance des jeux et enfants sont sous la responsabilité du client.


DE SOCCER DU QUÉBEC
www.federation-soccer.qc.ca

sports expert

JEAN-YVES PHANEUF, LE SOCCER COMME MODE DE VIE

Par Martin Bélanger, directeur général du Cosmos de Granby

Il y a bientôt 40 ans, Jean-Yves Phaneuf tombait sous le charme d'un nouveau sport: le soccer. Il a certes toujours entretenu cet amour indéfectible envers sa tendre épouse Jeanine, mais au milieu des années 1970, il a eu ce qu'on appelle un véritable coup de foudre, une réelle passion qui l'habite encore après toutes ces années. À 76 ans, celui que tout le monde surnomme « Johnny » demeure toujours aussi actif. Pour lui, le soccer c'est beaucoup plus qu'un simple sport ou un loisir, c'est définitivement un mode de vie.

Comme bien des bénévoles, c'est en accompagnant ses enfants que Jean-Yves Phaneuf a commencé à s'impliquer dans le merveilleux monde du ballon rond. Alors que ce sport n'en est qu'à ses balbutiements à Granby, il initie déjà de nombreux projets qui joueront par la suite un rôle primordial dans le développement et la promotion du soccer non seulement ici, mais également à l'extérieur du pays. En 1978, il fait ses premières armes en devenant l'un des membres fondateurs du club de soccer Les Cosmos de Granby, nommé en l'honneur du Cosmos de New York et de sa grande vedette, Pelé. Dorénavant, les uniformes jaune et bleu aux couleurs de la Suède seront la marque de commerce de l'organisation. Les cinq équipes du club évoluent dans la Ligue de soccer de la Rive-Sud et voyagent à bord des camions de la compagnie Bachand Électrique. Afin d'assurer la viabilité des Cosmos, un tournoi provincial est instauré sur les terrains de la polyvalente J.-H. Leclerc, où 32 équipes se disputent les honneurs de la première édition. Avec plus de 80 formations inscrites en 1984, le tournoi sera sanctionné national par la Fédération de soccer du Québec (FSQ). Seulement deux ans après avoir obtenu ce statut, le tournoi deviendra nord-américain et plus de 100 équipes participeront à l'événement. Le tournoi de Johnny, son « bébé » comme il l'appelle, obtiendra finalement en 1988 sa reconnaissance internationale. À compter de ce moment, la réputation du tournoi dépasse largement nos frontières et devient rapidement un incontournable. Preuve que le nom de Jean-Yves Phaneuf demeurera à tout jamais indissociable de cet événement: le tournoi a été renommé l'International de soccer Jean-Yves Phaneuf de Granby en 2007. Encore aujourd'hui, plus de 250 équipes se donnent rendez-vous à Granby chaque année lors du traditionnel week-end de la fête du Travail.

UNE VILLE, UNE RÉGION ET PLUS LOIN ENCORE

Le père du soccer à Granby a aussi été à l'origine de la création de l'Association régionale de soccer Richelieu-Yamaska en 1981. Au fil des ans, il s'impliquera auprès des deux organismes sur divers plans. Ambitieux et homme de défis, Johnny souhaitait que sa ville, sa région et surtout le soccer soient reconnus de tous. Il réalisera son premier objectif en 1984 en accueillant le Championnat canadien des clubs. Pour la première fois au Québec, l'événement se tenait à l'extérieur de la région montréalaise. Il réussira ensuite à attirer la FSQ à Granby en 1987 à l'occasion du Gala de la Mi-Temps. ▸

◂ Jean-Yves Phaneuf accompagné de son épouse Jeannine qui l'épaule depuis toutes ces années. © Photo: FSQ

Suivront ensuite au cours de la décennie 90, le Championnat canadien collégial et l'Assemblée générale annuelle de la FSQ (1990), la Coupe du Québec AAA (1994), les finales de la Ligue de soccer élite du Québec (1995), le Tournoi des sélections régionales (1996) et le Championnat canadien des sélections féminines U-17 et U-19 (1999). Durant cette même période, il sera aussi mandaté par la FSQ afin d'agir comme délégué auprès des équipes du Québec, ce qui le mènera un peu partout au Canada, aux États-Unis et même en Europe. Au cours des années 2000, il sera, entre autres, à la tête des comités organisateurs de la Coupe des champions provinciaux AA à deux reprises (2002 et 2012), du Championnat canadien des clubs U-16 (2004), de la Coupe du Québec AAA (2006), de la 10e édition du Tournoi des sélections régionales dans le cadre du 150e anniversaire de la Ville de Granby (2009) et, plus récemment, de l'AGA de la FSQ (2012).

DES IDÉES PLEIN LA TÊTE

Tout juste après avoir contribué à l'avènement du soccer intérieur dans la région, Jean-Yves Phaneuf prend finalement une retraite bien méritée en 1985. La même année, l'ex-policier de la Sûreté du Québec décide de fonder sa propre école de soccer. Loin de vouloir s'arrêter, il continue d'innover en apportant de nouveaux concepts qui mèneront éventuellement à la création de sa propre fondation qui vient en aide aux jeunes joueurs de soccer démunis, ainsi qu'aux athlètes élites. Afin de contribuer au financement de sa fondation, il instaure le Défi à l'entreprise et le Tournoi amical des policiers, deux activités novatrices où le plaisir de jouer au soccer est mis à l'avant-plan. Alors qu'il ne cesse d'accumuler les succès, Jean-Yves Phaneuf est sur le point de recevoir enfin toute la reconnaissance qu'il mérite.

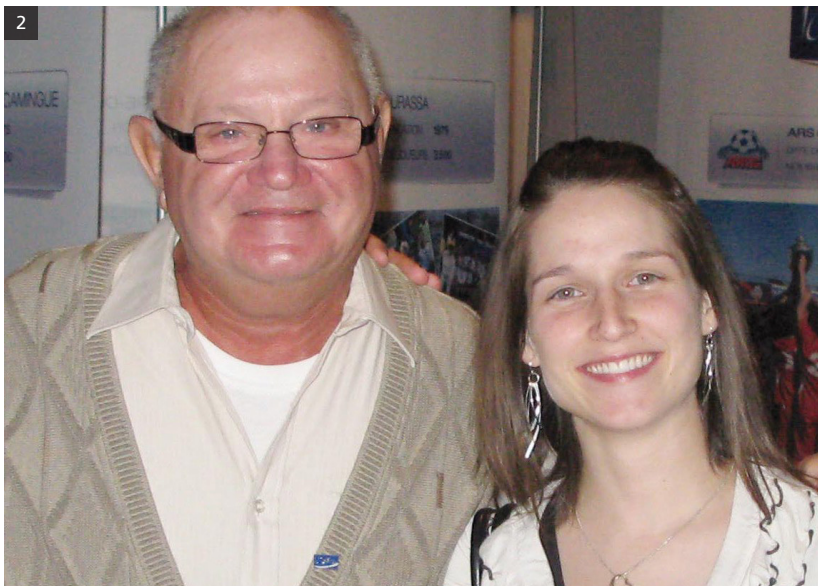
LE PÈRE DU SOCCER À GRANBY A AUSSI ÉTÉ À L'ORIGINE DE LA CRÉATION DE L'ASSOCIATION RÉGIONALE DE SOCCER RICHELIEU-YAMASKA EN 1981.

HONNEURS ET DISTINCTIONS

Cet ultime honneur viendra en 1995 alors qu'est inauguré officiellement le parc Jean-Yves Phaneuf. Un titre prestigieux rarement offert à des grands de ce monde de leur vivant. En 1999, il sera parmi les 11 premières personnalités à être intronisées au Temple de la renommée du soccer québécois. La même année, il reçoit le prix Dollard-Morin à titre de bénévole par excellence, tous sports confondus au Québec. Sports-Québec fera de même l'année suivante en le nommant bénévole de l'année lors de son gala des prix Maurice.

1 Jean-Yves Phaneuf, au centre, entouré du président de la FSQ Martial Prud'homme et du président de l'ARS Richelieu-Yamaska Michel Choinière. © Photo : Cosmos de Granby
2 « Johnny » Phaneuf, Anne-Marie Lapalme (joueuse de haut niveau) et Martin Bélanger (directeur général, Cosmos de Granby). © Photo : Michel Dugas
3 Jean-Yves Phaneuf en 1962





En plus de faire partie du club sélect des bâtisseurs de la FSQ, Jean-Yves Phaneuf a été le premier bénévole à être honoré au Temple de la renommée de l'Association régionale de soccer Richelieu-Yamaska (2002), ainsi qu'au Temple de la renommée du soccer granbyen (2006). Afin de souligner son implication considérable auprès des jeunes, il recevra également au cours de sa longue carrière de nombreuses distinctions, notamment le certificat de mérite du gouvernement du Canada, ainsi que deux médailles du jubilé de la Reine et une autre de l'Assemblée nationale.

UN TRAVAIL D'ÉQUIPE

Bien que Jean-Yves Phaneuf ait eu un rôle majeur dans l'évolution du soccer, il n'a tout de même pas agi seul. Il a toujours su s'entourer de proches collaborateurs afin de mener à bien ses nombreux projets. D'ailleurs, tous ceux et celles qui l'ont côtoyé de près vous le diront : cet homme a un don exceptionnel de persuasion. C'est impossible de dire non à Johnny! Travailler aux côtés de ce leader est un véritable honneur et tous, sans exception, souhaitent pouvoir encore bénéficier longtemps de ce grand privilège.

Après toutes ces années de bénévolat passées auprès des jeunes, Jean-Yves Phaneuf n'est pas encore prêt à tirer sa révérence. Loin de là. Rien ne le motive plus en fait. Bon, peut-être quelque peu les voyages, mais sachez que le soccer n'est jamais bien loin lors de ses déplacements… quitte à être autant reconnu sur une plage cubaine que sur un terrain de soccer! ❑



3


nue
tréal
Welcome
to Montreal
FIFA
VISA
Fly Emirates
HYUNDAI
adidas
FIFA.com



EXPERTISE SPORTS DESIGN LG

Si vous avez déjà foulé un terrain de soccer dans un parc de la Ville de Montréal, il est fort à parier que ce terrain ait déjà été l'objet d'une de ses réalisations. Il est l'auteur d'un guide de référence qui constitue une véritable bible pour les gestionnaires et concepteurs de terrains de soccer au Québec, le *Guide d'aménagement et d'entretien des terrains de soccer extérieurs*, réalisé pour le compte du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport en 2006. Le terrain du Stade olympique pour la tenue de la Coupe du monde U-20 de la FIFA, Canada 2007, le terrain au parc Jarry pour la tenue du premier tournoi international de Beach Soccer au Canada en 2012, le premier terrain au Canada certifié FIFA en 2001 et le troisième certifié dans le monde au parc Kent, deux des trois premiers terrains dans le monde à être certifiés FIFA 2 Stars en 2006 et 2007, les terrains pour la tenue des Outgames en 2006, les installations d'athlétisme au complexe sportif Claude-Robillard pour la tenue des Championnats canadiens de 1990 à 1993, les terrains de tennis du parc Jarry pour la tenue des tournois Masters de l'ATP en 1990, 1993 et 2001, les terrains pour les Jeux du Québec à Montréal en 1997, un prix d'excellence pour l'aménagement du complexe sportif de l'École secondaire de la Pointe-aux-Trembles… tous ces projets ne sont que quelques-uns de ceux sur lesquels Luc Gionet a apposé sa signature depuis 25 ans. À titre de consultant technique, il épaule actuellement le comité organisateur local de la Coupe du monde féminine U-20 FIFA, Canada 2014 et de la Coupe du monde féminine FIFA, Canada 2015 qui auront toutes deux lieu au Stade olympique de Montréal.

Titulaire d'un baccalauréat en architecture de paysage de l'Université de Montréal en 1988 et membre agréé de l'Association des architectes paysagistes du Québec, cet homme ayant également une formation en théâtre a amorcé sa carrière professionnelle au sein de l'entreprise privée, pour ensuite joindre les rangs de la Ville de Montréal en 1990. Embauché initialement pour la réalisation d'un jardin botanique au Nouveau-Brunswick, il devient rapidement responsable de tous les projets d'aménagement de terrains sportifs réalisés sur le territoire de la Ville de Montréal, ville pour laquelle il développera pendant plus de 23 ans une expertise unique et un savoir-faire de pointe spécialisé en aménagement de terrains de sport, expertise et savoir-faire qui ne trouvent pas d'équivalent actuellement sur le marché.

En septembre 2001, un accident fatal causé par le basculement d'un but de soccer marquera à jamais sa carrière. Le décès d'un adolescent de 14 ans sur un terrain de soccer changera irrévocablement la vision qu'il a de son rôle et de l'importance de la sécurité des installations sportives mises à la disposition du public. Il agira à titre de témoin expert et de représentant de la Ville de Montréal dans l'enquête du coroner, ainsi que dans les poursuites en justice intentées par la famille. « La majorité des gens ne sont souvent pas conscients du potentiel de danger, des risques et des conséquences. À partir de ce moment, j'ai compris l'importance de la sécurité des installations sportives et j'en ai fait l'un des objectifs principaux de ma carrière. Je ne veux plus jamais que quelqu'un ait à revivre cette situation! »

En 2012, à 47 ans, Luc Gionet amorce une réflexion de fond sur l'orientation de sa carrière. « Je me suis vite rendu compte que j'avais fait pas mal le tour de ce que je pouvais apporter à la Ville de Montréal. Je me suis aussi rendu à l'évidence qu'une carrière de cadre administratif ▸

◂ Expertise Sports Design LG se spécialise en aménagement de terrains sportifs. © Photo : Michel Dugas

dans un tel organisme public, ce n'était pas pour moi!, nous confie-t-il. Beaucoup de gens m'ont dit au cours des années que j'avais une fibre d'entrepreneur très développée! C'est ce qu'on verra bientôt! J'ai développé plusieurs nouvelles approches au sein de la Ville de Montréal, en bousculant un peu les concepts déjà établis. Avoir une fibre entrepreneuriale pour un fonctionnaire, c'est plutôt rare! », dit-il en riant. À titre d'exemple, il développe au sein de la Ville le concept de Bureau d'expertise. Ce bureau, qui offre des services professionnels dans le domaine des parcs en s'appuyant sur les concepts de l'entreprise privée et du service client, réalisera au fil des ans plusieurs projets d'aménagement de terrains sportifs, représentant environ 15 millions de dollars en budget de réalisations annuellement.

Autre exemple, au cours des dernières années il a conçu avec l'aide de son équipe un ancrage révolutionnaire pour les buts de soccer amovibles, ancrage pour lequel la Ville de Montréal a obtenu en 2012 un brevet américain et canadien. Ce système d'ancrage sera commercialisé et installé sur plusieurs terrains de la Ville de Montréal et partout en Amérique du Nord. « À ce titre, la Ville de Montréal a innové et est devenue la première Ville au monde à détenir un brevet pour un produit développé à l'interne, par ses propres employés », dit-il fièrement.

En février 2013, il fonde Expertise Sports Design LG inc., une entreprise spécialisée en aménagement de terrains sportifs. Son objectif est de devenir, grâce à ses compétences et à son savoir-faire, la meilleure référence technique et professionnelle au monde en matière de planification, de conception, de design et d'aménagement d'environnements favorisant la pratique d'activités physiques. Il aspire à offrir à sa clientèle des services experts et des solutions intégrées et durables qui permettent de planifier et d'aménager des environnements de qualité optimale, efficaces et sécuritaires pour la pratique d'activités physiques. Cette mission s'accomplit principalement par la réalisation de projets dans le domaine des terrains et des espaces sportifs.

Luc Gionet croit fermement que sa clientèle doit avoir accès à une expertise de pointe et aux meilleures connaissances. Il propose ainsi des services en matière de :

- planification, conception, design, aménagement et entretien de terrains sportifs;
- normalisation pour l'achat, l'aménagement, la gestion et la maintenance des terrains et des équipements de sites dédiés au sport;
- gestion de projets, globale ou partielle, en soutien ou prise en charge.

La valorisation des installations sportives par la mise en marché de l'expertise spécialisée en aménagement de terrains de sport constitue une opportunité majeure de création d'une valeur ajoutée significative pour tout organisme, entité, société ou corporation désireux d'innover, de performer et d'exceller en matière d'aménagement.

« Expertise Sports Design LG est une entreprise de mise en marché de l'expertise spécialisée et du savoir-faire en planification, en conception, en design et en aménagement de terrains sportifs extérieurs ou d'espaces liés à la pratique de toute activité physique extérieure », souligne-t-il. Son but est d'optimiser les investissements de sa clientèle et ainsi de contribuer à l'amélioration du milieu de vie de la population. Il souhaite par ailleurs intégrer des concepts novateurs et structurants qui amélioreront la sécurité, la gestion et l'opérationnalisation des installations sportives.


EXPERTISE SPORTS DESIGN LG INC.
Experts en aménagement d'espaces sportifs
1040, RUE GRANT
LONGUEUIL (QUÉBEC) J4H 3K1
514 742-0735
LUCGIONET@SPORTSDESIGN.CA
WWW.SPORTSDESIGN.CA

FORMATION : LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DES BLESSURES



POURQUOI la compression?

Il ne s'agit pas de de vous presser comme un citron! La technologie de compression améliore la circulation sanguine et augmente le taux d'oxygène à vos muscles. Elle contribue à l'élimination de l'acide lactique qui s'accumule au cours de la pratique du sport.



FORMATION EN BLESSURES SPORTIVES

Foulure, entorse, tendinite, inflammation et bien plus. Voila plusieurs types de blessures qui peuvent nous faire manquer l'occasion de nous retrouver sur le terrain pour aller défendre nos couleurs et vivre des moments intenses. Maxmotion a mis sur pied une formation qui vous permettra d'augmenter vos connaissances sur les blessures sportives.

Cette formation sera offerte aux entraineurs, arbitres et personnel d'encadrement. Cette formation a pour but de vous familiariser avec les divers supports orthopédiques disponibles en pharmacie et/ou magasin de sport et de pouvoir recommander le produit adéquat selon les symptômes avancés par le joueur. De plus, au cours de cette formation, un survol de l'appareil musculo-squelettique sera effectué afin de vous permettre de mieux comprendre le fonctionnement du corps humain.

639 EVOLUTION

Vous pourrez manipuler les produits et vous aurez l'opportunité de saisir l'impact d'un support orthopédique sur le soulagement de la douleur. Vous apprendrez également les liens existants entre les muscles, les ligaments, les tendons et les os. La formation vous permettra aussi d'acquérir certaines habiletés motrices dont les techniques de base d'immobilisation des membres et comment installer un support orthopédique adéquatement.

Vous pouvez visiter notre site pour plus d'informations au www.maxmotioncanada.com.

/maxmotion.ca

QUAND, COMMENT, OÙ ?

- STAGE DES ENTRAÎNEURS
- COLLOQUE DE LA FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC
- TOURNOI DES SÉLECTIONS RÉGIONALES (TSR)

maxmotion
Arrêtez jamais
Back on track


SOCCER

sports expert

« JE N'AVAIS PEUR DE RIEN ! » – RUDY DOLISCAT

Par Samuel Larochelle

Il est né le 16 novembre 1967 à Port-au-Prince, en Haïti, mais c'est au Québec que Rudy Doliscat a laissé sa marque. Après avoir amorcé sa carrière professionnelle avec le Supra de Montréal en 1990 et décroché sa part de championnats avec l'Impact de Montréal au cours de la décennie qui a suivi, l'homme de soccer a fait son chemin jusqu'au poste d'entraîneur de l'équipe du Québec. OJEU! a revisité son passé pour mieux comprendre son avenir.

Si les Québécois nés à la fin des années 1960 apprenaient à patiner pour imiter Jean Béliveau, les jeunes Haïtiens étaient nombreux à vouloir manier le ballon rond comme Pelé, le légendaire joueur de soccer qui a fait la gloire du Brésil pendant plus de 20 ans. « Les Haïtiens aiment beaucoup le soccer, mais aujourd'hui, ils ont d'autres priorités. N'empêche, ceux qui peuvent voir la Coupe du monde essaient de la regarder à la télévision. Quand le pays n'est pas qualifié, les gens appuient généralement les équipes de l'Argentine ou du Brésil », soutient Rudy Doliscat.

Quelques années après avoir quitté la Perle des Antilles pour le Québec, à l'âge de trois ans, il a fait ses débuts en soccer. « Mon père jouait au soccer en Haïti et il nous en parlait souvent à la maison. J'ai toujours été attiré par le sport, avant même de savoir y jouer. Mon premier contact avec la discipline a eu lieu lorsque j'avais six ans, mais les choses ont vraiment débloqué au secondaire. Quand j'ai appris que le père d'un compagnon de classe coachait l'équipe de Montréal-Nord, je l'ai accompagné à un entraînement. Je n'ai jamais quitté le terrain depuis! »

PHYSIQUEMENT SUPÉRIEUR

Même s'il affirme qu'il était techniquement moyen à ses débuts, Rudy Doliscat a vite été remarqué pour ses qualités athlétiques. « D'un point de vue physique, j'étais généralement au-dessus des autres. Je courrais vite et je n'avais peur de rien! J'ai travaillé fort avec les années pour améliorer les aspects techniques de mon jeu. »

Gravissant les échelons un à un, le Québécois d'adoption a profité d'une bourse d'études pour faire un détour de quelques années dans une université américaine, avant de rentrer au pays. « À mon retour, j'ai été invité à faire une journée d'essai avec le Supra de Montréal, se rappelle-t-il. Le lendemain, j'étais dans le bureau de l'entraîneur pour signer mon premier contrat professionnel. J'étais sincèrement impressionné d'être payé pour faire quelque chose que j'aurais fait gratuitement tous les jours. Savoir que mon boulot, c'était de me lever le matin pour aller jouer au ballon, il n'y avait rien de mieux que ça dans la vie! »

Membre de l'équipe inaugurale de l'Impact de Montréal en 1993, le porteur du maillot bleu et blanc a gagné le championnat de la ligue en 1994, soit le premier championnat nord-américain de l'histoire remporté par une équipe professionnelle de soccer à Montréal. Le défenseur a également fait partie de l'équipe qui a décroché le championnat de la saison régulière en 1995, 1996 et 1997, en plus d'être sélectionné sur l'équipe nationale au milieu des années 1990.

Malgré ses succès, Rudy Doliscat mentionne sans la moindre gêne qu'il envie quelque peu les joueurs actuels de l'Impact de Montréal. « Tout jeune qui espère faire carrière dans un sport rêve de jouer devant des foules importantes et d'être vu à la télévision, allègue-t-il. Beaucoup de choses ont changé depuis les années 1990. La présence de l'équipe dans la Major League Soccer, les foules au Stade Saputo, les matchs présentés à la télévision, la grande popularité du soccer partout au Québec. La situation n'est plus la même. »

◂ Rudy Doliscat © Photo : Michel Dugas

Ancien joueur de l'Impact de Montréal, Rudy Doliscat agit aujourd'hui à titre d'adjoint au directeur technique de la Fédération de soccer du Québec. Il est aussi le responsable des activités quotidiennes au Centre national d'entraînement et supervise le programme des équipes du Québec.



sports expert

UNE APRÈS-CARRIÈRE EN ADMINISTRATION ?

Si vous tombez sur le livre des finissants du secondaire de Rudy Doliscat, vous lirez que le jeune adolescent n'avait qu'un seul rêve : devenir joueur de soccer professionnel. Lors de son parcours universitaire aux États-Unis, le jeune homme a donc opté pour des études en administration, conscient qu'il n'aurait pas suffisamment de temps à sa disposition pour jouer au soccer et faire des études en médecine sportive, études qui l'intéressaient vraiment.

Au moment de prendre sa retraite, l'homme au début de la trentaine n'avait plus de plan de match. « Je me fiais à ma bonne étoile. Très tôt, j'ai reçu un appel de Francis Millien qui m'a demandé si j'étais intéressé à travailler avec la région de Montréal-Concordia, où j'avais joué dans ma jeunesse. J'ai dit oui, et je me suis retrouvé dans un bureau à gérer le soccer sur l'île de Montréal. Tranquillement, je suis devenu plus entraîneur que gestionnaire. »

Quand on lui demande si sa vision du métier d'entraîneur a changé depuis qu'il exerce la profession, Doliscat réfute l'idée sans hésiter. « Lorsque j'étais joueur, il y avait toujours une partie de moi qui analysait le jeu et qui portait son attention aux entraînements et à la formation. Aujourd'hui, je suis un entraîneur bien plus intéressé par le développement des jeunes que par la victoire. Je porte davantage mon attention aux détails et aux actions individuelles qu'à l'expression collective. En ce qui concerne l'équipe, je cherche plus une performance globale qu'un résultat final. Si on a gagné 1-0 en faisant plein d'erreurs, on prend la victoire, mais je m'attarde à tout ce qu'on doit améliorer. »

> **« LORSQUE J'ÉTAIS JOUEUR, IL Y AVAIT TOUJOURS UNE PARTIE DE MOI QUI ANALYSAIT LE JEU ET QUI PORTAIT SON ATTENTION AUX ENTRAÎNEMENTS ET À LA FORMATION. »**

L'ÉLITE DU SOCCER QUÉBÉCOIS : MANQUE DE COMPÉTITION

Œuvrant également à titre d'adjoint au directeur technique de la Fédération de soccer du Québec, Rudy Doliscat est responsable des activités quotidiennes au Centre national d'entraînement et supervise le programme des équipes du Québec. Il a donc un point de vue privilégié pour analyser le potentiel de la relève.

« Il y a de plus en plus de joueurs avec un profil intéressant qui sont capables d'aller loin, lance-t-il. Je ne sais pas s'ils vont devenir pros, mais plusieurs d'entre eux possèdent des éléments qui pourraient intéresser les clubs professionnels. Le problème actuel de la formation en est un de niveau de compétition. Il n'est pas encore assez relevé pour prendre l'avion demain matin et aller livrer bataille aux jeunes en Europe et en Amérique du Sud. À 16-17 ans, quand tu joues deux ou trois gros matchs par année, ce n'est pas assez. »

À l'été 2012, la Fédération a créé la Première ligue de soccer du Québec pour permettre aux jeunes québécois de devenir plus compétitifs. Même s'il voit l'initiative comme un pas dans la bonne direction, Rudy Doliscat croit qu'il faut faire encore plus. « Si on avait le financement nécessaire, il faudrait permettre à l'élite de voyager pour que nos jeunes jouent souvent contre les Européens et les Sud-Américains. Nous n'avons pas de gros commanditaires prêts à soutenir ce genre de démarche. Et même si la Fédération profite d'un financement important grâce au membership, les frais de cotisation des membres sont principalement consacrés au développement des entraîneurs, à la structure et à la masse. Selon moi, si on investit davantage dans l'élite de très haut niveau et que les succès suivent, la masse va inévitablement être attirée par le soccer. » ❑



◂◂ Rudy Doliscat © Photo : Michel Dugas
À droite, Rudy Doliscat en action dans les années 1990. © Photo : album personnel



sports experts

APRÈS UNE BLESSURE, GLACE OU CHALEUR ?

Par Marie-Josée Morneau, physiothérapeute, B. Sc., P.T.



L'utilisation du froid ou du chaud semble alimenter un certain débat parmi les sportifs blessés et dans le monde médical. Pour mieux comprendre laquelle des modalités choisir, il faut connaître la physiologie d'une blessure aiguë versus une blessure chronique.

Lors d'une blessure récente, dite aiguë, les tissus endommagés relâchent des hormones qui provoquent une dilatation des vaisseaux sanguins. La douleur force l'individu à s'arrêter et l'inflammation limite le mouvement de la zone blessée. Le liquide corporel s'accumule au site de la blessure, ce qui a pour effet d'une part de modifier la concentration des substances qui contribuent à la guérison et d'autre part de favoriser un mouvement de ces substances vers la blessure. Cependant, trop de liquide éloigne les cellules endommagées de la bonne circulation sanguine, et c'est pourquoi il importe de contrôler cette phase inflammatoire. L'utilisation du froid permet non seulement de diminuer la douleur, mais aussi la quantité de liquide qui s'y installerait. Elle assure ainsi un certain contrôle de la réaction inflammatoire.

Lorsque la blessure remonte à plusieurs semaines et que subsistent douleur, enflure et raideur, on parle alors d'un état chronique et l'urgence de contrôler l'inflammation devient beaucoup moins préoccupante. La présence de douleur peut par contre justifier l'usage du froid.

Dans cette situation plus chronique, la chaleur permet une meilleure vascularisation. Elle diminue la raideur et permet une plus grande élasticité des tissus. Les muscles et articulations bénéficieront d'une application de chaleur avant une activité sportive; par contre, une activité physique (telle une mise en train progressive) réchauffe plus en profondeur qu'une application de chaleur locale ou de pommade. L'addition des deux méthodes est indiquée pour maximiser la performance.

Attention, si l'utilisation du froid pour une blessure dite chronique ne nuit pas à la zone blessée, l'inverse est tout autre. La chaleur sur une blessure aiguë pourrait accroître l'effet inflammatoire, augmenter la douleur, voire provoquer plus de dommages à la zone blessée.

De nos jours, l'utilisation du froid prend plusieurs formes. La plus récente est la méthode de neurocryostimulation qui consiste à propulser sur la région atteinte un jet d'air de CO2 à une température de -78 °C. Le refroidissement subi (froid mais confortable) a pour effet de créer un choc thermique local qui favorise le drainage de la zone enflammée.

En conclusion, dans le doute, il est bien d'utiliser le froid en sachant toutefois qu'une période de 1 h 30 min à 2 h est requise entre l'application et une activité physique intense.

Action Sport Physio
Médecine sportive

1200, Place Nobel, Local G1, Boucherville (Québec) J4B 5L2 | Téléphone: 450-641-4610
www.actionsportphysio.com

BOWNET®

Play Anywhere - Play NOW!

Les meilleurs buts transportables au Canada!

Transportable • Léger • Installation rapide

SAE – Système d'absorption d'énergie. Bownet a amélioré l'entreprise des filets de sport avec son système d'absorption d'énergie. Les nouveaux buts de Bownet absorbent 3 fois plus l'énergie du tir, tout en gardant la durabilité et la stabilité du filet. Même les professionnels ne peuvent les faire tomber!



3x5 - 4x8 - 5x10 - 6x12 - 7x14 - 6.6x18 - 7x21 - 8x24 - Futsal



Intérieur/ extérieur

Dans la catégorie des buts transportables, Bownet dispose de toutes les grandeurs, pour tous les groupes d'âge. Nos filets sont pourvus d'une base de caoutchouc qui ne laisse aucune trace, une confection parfaite pour l'utilisation intérieure ainsi qu'extérieure. Chaque filet est équipé de piquets (pour l'extérieur) et des sacs de sable facultatifs (pour gazon intérieur).



Les filets pour soccer/tennis

Bownet offre des filets de barrière de 12' et 18' qui peuvent être utilisés avec nos deux grandeurs de terrain différentes. Les terrains de tennis sont fabriqués à partir d'une corde d'escalade souple et sans enchevêtrement qui peuvent être utilisés à l'intérieur comme à l'extérieur avec des piquets ou avec des sacs de sable (facultatifs). Les filets de barrière sont idéals en tant que compléments aux pratiques d'équipe, aux camps et aux cliniques sportives.

Chaque ensemble Bownet inclut :

- une base en caoutchouc qui ne laisse aucune trace
- un filet en nylon
- un encadrement poudreux
- des piquets
- des pôles "Bow" composées
- un sac de transport



Garantie

- Tous les filets sont munis d'une garantie d'un an
- Pièces de remplacement disponibles

Nous avons également des produits pour lacrosse, baseball, football, hockey sur gazon et volleyball.

www.entrixsports.com/bownet


GS
GÉNÉRATION SOCCER
.tv
FIER
PARTENAIRE
RDS
DISALVO
SPORTS
SOCCER
La brigade
BON
HEUR
KINATEX
SPORTS PHYSIO
www.kinatex.com
maxmotion
DANONE
NATIONS CUP
sportira

LE WEBZINE OJEU!
REMERCIE SES PARTENAIRES

sports experts®

photobanque
agence de photographes

Impact Montréal écoles de SOCCER schools

hardgym PERFORMANCE

maxmotion
Arrêtez! jamais
Back on track

Les Complexes Sportifs Terrebonne

Mira Amusement

K73 Kitchen73
Déjeuner · Dîner · Traiteur

Bownet
Play Anywhere · Play NOW!

LA FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC! REMERCIE SES PARTENAIRES

Saputo

lait au chocolat

Couche-Tard

mass
Play. Dominate.

ADS

TSI SPORTS INC.

Éducation, Loisir et Sport
Québec



Une production conjointe de

Bé!anger
Communication Marketing

Fédération de SOCCER du Québec

Fédération de soccer du Québec
955, avenue Bois-de-Boulogne, bureau 210
Laval (Québec) H7N 4G1

Téléphone : 450 975-3355

www.federation-soccer.qc.ca