

**Bibliothèque
et Archives
nationales**

Québec



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

Version visionnée sur le site Internet d'origine le 7 novembre 2013.

Section du dépôt légal



Sport en vue

Association
Sportive
des Aveugles
du Québec inc.



Vol. 21, no. 6
Novembre-décembre 2013

TABLE DES MATIÈRES

Mario Caron quitte son poste d'entraîneur	2
Nouveautés aux Jeux paralympiques de Rio 2016	3
Énergie Cardio, nouvel adhérent de la vignette d'accompagnement touristique et de loisir (VATL)	4
La course-lumière	6
Du sport pour moi! de retour pour une quatrième année!	7
Les Championnats du monde de Paracyclisme	8
Aînés en action!	9
Fête des bénévoles et ami(e)s de l'ASAM 2013	10
Nouvelle section sur le site Web de l'ASAM	11
Comment l'exercice physique nous change en profondeur	12
Joyeux anniversaire!	13

**Éducation,
Loisir et Sport**

Québec 

Mario Caron quitte son poste d'entraîneur

par Robert Deschênes



Lors de l'entraînement du dimanche 20 octobre, Mario Caron a annoncé qu'il ne serait plus l'entraîneur de goalball des équipes du Québec. Il a expliqué à nos athlètes, qu'il lui avait été très difficile de prendre cette décision, mais qu'il doit être plus présent pour sa famille.

Malgré notre déception, nous ne pouvons que comprendre Mario et surtout le remercier pour plus de onze années comme entraîneur. Comme vous le savez, Mario a aussi mis fin à sa carrière comme joueur très récemment. Mario a été initié au goalball dans le cadre de ces cours d'éducation physique à la polyvalente de Charlesbourg dans les années 70. Dès sa participation à une compétition de goalball, il s'est imposé!



J'ai eu le privilège de jouer avec lui, et beaucoup grâce à lui, le Québec a gagné plus souvent qu'à son tour. J'ai été encore plus impressionné de ce que Mario pouvait faire sur un terrain de goalball en tant qu'entraîneur.



Mario a brillé sur la scène internationale. Il a pris part à 7 Jeux paralympiques, 10 championnats du monde et de nombreuses autres compétitions à travers le monde. Il aura pris part à 36 championnats canadiens comme joueurs et de ce nombre, il aura été joueur-entraîneur à 11 occasions.

J'ai passé de nombreuses heures à l'entraînement et en compétition avec Mario. J'avais du plaisir en sa compagnie tant dans notre sport qu'à l'extérieur. Je garde d'excellents souvenirs de nos voyages, des moments inoubliables dans les victoires et des plus difficiles lors de défaites, mais c'est ça le sport!





L'ASAO te remercie Mario, prend soin de toi et de ta famille et j'ai une pensée pour ta conjointe Anne-Marie qui t'a toujours soutenu pendant ta très grande carrière sportive.

Nouveautés aux Jeux paralympiques de Rio 2016



Le comité international paralympique (IPC) a décidé d'ajouter 2 sports aux Jeux d'été : le triathlon et le canot. La Fédération internationale des sports pour aveugles (IBSA) est donc très heureuse pour ces nouveaux athlètes qui pourront désormais participer aux grands Jeux!

L'équité des hommes et des femmes est également un autre enjeu que l'IPC souhaite obtenir. Cela se traduit par l'augmentation de places réservées pour les femmes dans plusieurs sports, dont le cyclisme, la natation et le tir.

C'est une décision très positive de la part d'IPC car le mouvement paralympique a pour but de briser les barrières. Nous retrouvons cet enjeu même du côté des personnes non handicapées, mais de toutes les athlètes féminines dans la plupart des sports.

Avec l'avenue de 2 nouveaux sports et l'équité pour les femmes, le nombre d'athlètes total, quant à lui, reste toujours le même.

C'est pourquoi le nombre d'équipe masculine au goalball passera de 12 à 10 équipes aux Jeux paralympiques de Rio. Du côté féminin, le nombre restera à 10 équipes participantes.

*Paru le lundi 21 octobre 2013 sur AlterGo
Communiqué de presse - Pour diffusion immédiate*

Énergie Cardio, nouvel adhérent de la vignette d'accompagnement touristique et de loisir (VATL)

Montréal, le 21 octobre 2013 - AlterGo est fier d'annoncer qu'à compter du 21 octobre 2013, les 75 centres Énergie Cardio du Québec dont 20 sont situés sur l'île de Montréal, s'ajouteront aux 1300 organisations qui acceptent la vignette d'accompagnement touristique et de loisir (VATL) à travers la province.



« Nous sommes très heureux de compter un organisme qui a pour mission d'améliorer la condition physique et la qualité de vie de la population, comme Énergie Cardio, parmi les entreprises qui acceptent la vignette d'accompagnement touristique et de loisir. Nous tenons à souligner les efforts déployés par ce dernier pour faciliter l'accès à leurs centres aux personnes ayant une limitation fonctionnelle et ainsi les encourager à adopter un mode de vie actif », explique Mme Lise Roche, directrice de l'accessibilité universelle chez AlterGo.

La personne détentrice de la vignette pourra se rendre dans l'un des centres Énergie Cardio, accompagnée d'une personne qui lui fournira l'aide et le soutien nécessaires à la pratique de l'activité.

À propos de la VATL

La VATL permet une entrée gratuite dans les établissements culturels et de loisir adhérents à l'accompagnateur d'une personne de 12 ans et plus qui a une limitation fonctionnelle. Son but est de faciliter l'accès au loisir et à la pratique du sport des personnes ayant une limitation fonctionnelle. La vignette est gratuite et valable à vie. Pour consulter la liste des entreprises acceptant la VATL ou pour obtenir une VATL, cliquez [ici](#).



À propos d'AlterGo

Créé en 1975, AlterGo regroupe plus d'une centaine d'organismes du territoire de l'île de Montréal qui sont préoccupés par l'accès au loisir des personnes ayant une limitation fonctionnelle. La mission de l'organisme consiste à soutenir l'inclusion des personnes handicapées par l'abolition des obstacles à la pratique du loisir.



- 30 -

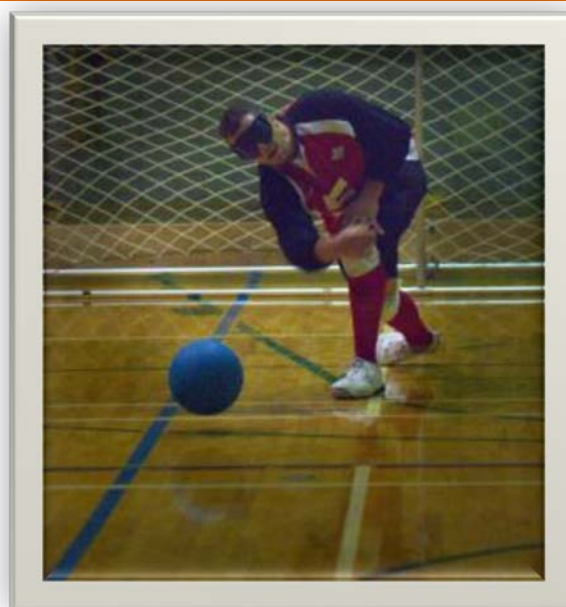
Source : Marina Le Chêne
 Agente de communication
 514 933-2739, poste 236

inlb

**Institut Nazareth
& Louis Braille**

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

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



Club de hockey sonore

Un sport adapté pour
 tous les handicapés visuels.

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



D'autres sens en jeux!

La course-lumière par Anne Raby-Ménard

La Course-Lumière, qui s'est déroulée le samedi 7 septembre dernier, fut un succès! Plus de 200 coureurs se sont rassemblés au parc Maisonneuve pour courir des distances de 5 et 10 km, dans la pénombre.

Onze membres de notre association ont participé à cette course et l'un d'entre eux, M. Moufid Bouallegue, a remporté une médaille d'argent.



Nous remercions les coureurs-guides bénévoles qui sont venus supporter les athlètes handicapés visuels à participer à cette course. Plusieurs bénévoles ont aussi contribué au bon déroulement de l'événement, que nous tenons à remercier chaleureusement. Il s'agit de Mmes Suzette Béchard, Nancy Morin, Caroline Gauthier et Suzanne Ménard.

L'objectif principal de la Course-Lumière fut atteint, puisque nous sommes parvenus à familiariser de nombreuses personnes aux sports pour personnes ayant une déficience visuelle, et ce dans un contexte festif et original!

L'ASAQ tient finalement à remercier chaleureusement toute l'équipe du Mountain Equipment Co op pour leur partenariat au projet. Si la Course-

Lumière fut une réussite, c'est en très grande partie grâce à vous! On se dit à l'année prochaine, pour une seconde édition de la Course-Lumière!

Du sport pour moi! de retour pour une quatrième année! par Anne Raby-Ménard



Le programme Du sport pour moi !, mis en place en collaboration avec la Fondation des aveugles du Québec et l'Institut Nazareth et Louis-Braille, vise à initier des enfants âgés de 6 à 14 ans à différents sports.



Les deux volets disponibles de ce programme sont initiation et perfectionnement. Le volet initiation consiste à introduire de nouveaux participants du programme à différents sports, placés en bloc de trois cours.

Pour sa quatrième édition, la session d'automne se verra accueillir neuf participants, dont six approfondiront leur formation en natation et trois participeront au volet initiation du programme. Ce volet leur fera découvrir trois sports, soient l'athlétisme, le goalball et la natation. Les trois participants du volet initiation sont âgés de six et sept ans. Cette sélection a été effectuée de façon à créer une homogénéité au sein du groupe, au niveau de l'âge et des habiletés physiques des participants. Les participants du volet perfectionnement pourront quant à eux continuer d'améliorer leurs techniques dans ce sport.

Les premières séances des deux volets du programme se sont bien déroulées, la majorité des participants s'étant présentés pour leurs cours. Des ajustements ont été nécessaires en athlétisme, pour le volet initiation, afin de faire en sorte que les cours soient plus agréables pour les enfants et les entraîneurs. Suite à ces modifications, les cours d'athlétisme ont été très appréciés par tout le monde. Des améliorations ont pu être constatées pour l'ensemble des participants des deux volets, au cours des séances qui ont suivi.

Il est maintenant temps pour les participants du volet initiation d'essayer le goalball durant trois séances. Les participants du volet perfectionnement continuent quant à eux leur entraînement en natation.

L'ASAO souhaite une excellente session à tous les participants, ainsi qu'aux entraîneurs et aux intervenants sportifs!

Les Championnats du monde de Paracyclisme

par Anne Raby-Ménard



Les Championnats du monde Paracyclisme Route UCI 2013 s'étant déroulés du 28 août au 1^{er} septembre dernier à Baie-Comeau ont été les hôtes de plus de 260 athlètes provenant de 38 pays. C'est la deuxième fois en cinq ans que les Championnats du monde ont lieu à Baie-Comeau.

Le classement final couronne les États-Unis grands champions de cette compétition, avec un total de 19 médailles à son cou. L'Allemagne arrive seconde avec une récolte de 14 médailles, suivie de près par l'Italie qui arrive en troisième place avec un total de 13 médailles. Le Canada s'est quant à lui classé bon 7e avec huit médailles.

Deux de nos cyclistes se sont présentés à cette compétition d'envergure. En effet, Alexandre Carrier, accompagné de son pilote Aroussen Laflamme, est allé chercher une 12e position en course sur route et une 19e position en contre-la-montre. Daniel Chalifour, accompagné de son pilote Alexandre Cloutier, s'est quant à lui mérité une 4e position en contre-la-montre.

Félicitations à ces deux athlètes, ainsi qu'à leurs pilotes pour ces belles performances, de même qu'à tous les cyclistes ayant participé aux Championnats du monde!



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

Aînés en action!

par Sylvie Trudel

Chers membres, non-membres et futurs membres! Joignez-vous aux groupes de marche et venez nous faire connaître vos besoins.

Mercredi 10 h Longueuil et Montréal Nord

Vendredi 10 h Parc Laurier et St-Léonard

Mardi 13 h Parc Maisonneuve

BÉNÉVOLES :

Je recherche aussi des bénévoles qui désirent créer un sentiment d'appartenance avec le groupe, qui ont de l'initiative et de la créativité; nos participants sont dynamiques, remplis de désirs et d'envies de diversité. L'enthousiasme est présentement très grand, vous vous amuserez sans fautes.

Vous pouvez apporter beaucoup à nos membres en les aidants à se réaliser, à améliorer leur santé et en développement avec eux une amitié sincère et enrichissante.

Aînés en Action! chez vous!

Vous désirez marcher près de votre domicile? Rentrez en contact avec moi et nous chercherons ensemble un jumelage qui saura vous motiver, vous faire rire et vous faire vivre un moment santé.

Ainés en Action! dans votre groupe!

Vous faites partie d'un groupe de personnes malvoyantes? Je peux aller rencontrer vos amis avec café et viennoiseries. Nous discuterons ensemble de l'activité physique et de la santé. Je vous expliquerai la nouvelle panoplie d'activités de l'ASAM et du programme d'Ainés en Action!

Pour plus d'information : Sylvie Trudel, coordonnatrice aînés en action! : 514 229-5983 ou gabyLucmen@hotmail.com.

INVITATION

Fête des bénévoles et ami(e)s de l'ASAM 2013

Chers bénévoles, chers membres,

Nous lançons bien sûr une invitation toute particulière aux bénévoles et ami(e)s de l'ASAM. Le mois de novembre est tout indiqué pour de chaudes et joyeuses retrouvailles où tous et toutes en profiteront pour échanger bisous, poignées de main et souvenirs, ces petites choses qui sont le gage d'une belle complicité tissée au fil du temps...

Le sport, c'est la santé! Alors, à la fin d'une année d'activités sportives de toutes sortes, quoi de mieux que de se retrouver nombreux pour dire un gros merci à ceux et celles sans qui, il faut sans cesse le rappeler, l'ASAM n'existerait tout simplement pas : les bénévoles.

Eh bien, encore cette année, les membres de l'ASAM auront l'occasion de témoigner une vive reconnaissance envers ces hommes et ces femmes qui nous guident dans nos sorties. L'heureux événement aura lieu le vendredi 15 novembre prochain, à compter de 18 heures, dans un endroit bien connu maintenant des gens de l'ASAM, le Centre communautaire Berthe-Rhéaume, 5225, rue Berri, Montréal. On peut rapidement accéder au Centre à partir de la sortie nord du métro Laurier (service d'accompagnement si nécessaire).

Vous pourrez sur place profiter d'un excellent buffet. Il y aura de l'animation, des jeux, de l'humour et plus encore!

À partir de 22 heures, eh oui, des musiciens et musiciennes de notre association seront là pour divertir ceux et celles qui voudront danser, chanter et taper des mains.

Si vous venez en transport adapté et désirez profiter pleinement de la soirée, veuillez faire le nécessaire pour retarder votre retour. La fête se terminera vers minuit ou un peu plus tard.

Venez partager votre BONHEUR!!!

GRATUIT bien sûr pour les bénévoles!
Le coût d'entrée pour les membres est de 20 \$.

Nous comptons grandement sur votre participation. Veuillez dès maintenant confirmer votre présence au 514-252-3178, poste 3655.

Un gros merci à toutes et à tous.

Le comité organisateur

Nouvelle section sur le site Web de l'ASAM *par votre conseil d'administration*

Bonjour tout le monde,

À partir de maintenant, tous nos généreux donateurs pourront se procurer un formulaire de don sur le site Web de l'ASAM à la nouvelle section « Formulaire de don ».

Voici le lien pour vous y rendre :
www.sportsaveugles.qc.ca/asam/don.php.

Les membres de l'ASAM vous remercient chaleureusement!



Bien-être

Comment l'exercice physique nous change en profondeur *par Nathalie Chartrand*

Une activité physique régulière modifie l'expression d'un nombre considérable de gènes, en particulier ceux liés au diabète de type 2 et à l'obésité.

Il s'agit donc d'une influence très en profondeur. Si toutes nos cellules contiennent des gènes constitués d'ADN, dont les séquences sont bien définies, l'expression de ces gènes, elle, peut être influencée par des facteurs extérieurs, dits épigénétiques (liés à l'environnement et à l'histoire personnelle). L'alimentation, le mode de vie et l'exercice en font partie.

Le stockage des graisses

Des chercheurs suédois (université de Lund) ont examiné l'influence de l'activité physique sur l'ADN des cellules graisseuses. Des hommes en léger surpoids, en bonne santé générale et âgés d'environ 35 ans, ont été recrutés. Alors qu'ils ne pratiquaient pas de sport jusque-là, on leur a demandé de s'engager, durant six mois à raison de trois fois par semaine, dans des séances d'exercices en aérobie, comme la marche soutenue, le jogging, la natation, le vélo...

Au terme de ce programme, l'analyse génomique a montré des changements dans l'expression de quelque 7000 gènes, et en particulier dans les cellules adipeuses, avec des modifications bénéfiques dans le

processus de stockage des graisses. Une démonstration supplémentaire de l'intérêt d'une activité physique régulière.

Cela vaut la peine d'essayer de trouver une activité physique que vous aimez et de la pratiquer 3 fois semaine à raison de 30 minutes chaque fois. Le jogging, la marche, la natation, à part l'achat de bons souliers de course ou d'un maillot de bain, ne coûtent rien. Seulement une discipline que vous devez mettre à votre agenda, pour éviter de ne pas avoir assez de temps! Bonne chance dans vos nouvelles habitudes de vie!

Joyeux anniversaire!

Novembre

Sherrill Wallace	1
Perla Diaz	4
Paul Gélinas	5
Diane Beaupré	6
André Bourque	8
Karine Gravel	9
Nicole Trudeau	9
Sabrina Pilon	11
Michel St-Jean	11
Laurence Jacques	14
Jean Marie Fouquet	17
Matthieu Croteau Daigle	18
Andréanne Dufresne Pitre	19
Dominique Fréchette	19
Claude Dagenais	19
Emmanuel Martinet	19
Nadège Lambert	20
Manon Bissonnette	21
Nathalie Gagnon	22
Céline Di Giacomo	23
Guylaine Malenfant	23
Pascale Roy	29



Antoine St-Pierre 30

Décembre

Gilles Lebel	2
Vincent Drolet	2
François Zamor	3
Marie-Claire Vachon	7
Catherine Lévesque	7
Daniel Chalifour	9
Esmé Vlahos	9
Daniel Roy	12
Audrey-Maude McDuff	12
Céline Nobert	12
Isabelle Venne	12
Lyse Veilleux	13
Simon Tremblay	17
Dany Rizk	17
Véronik Nantel-Lamarre	20
Nathalie Tellier	21
Jenefer Westman	21
André Beaudoin	25
Roland Archambault	26
Suzanne Laroche	27
Denis Pageau	28
Michel Turgeon	28



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

Habitations adaptées et à loyers modiques

Prévention et sensibilisation



FONDATION DES AVEUGLES DU QUÉBEC



Fondation des Aveugles du Québec

5112, rue Bellechasse

Montréal (Québec) H1T 2A4

Tél.: 514 259-9470

Télec.: 514 254-5079

www.aveugles.org

Bulletin édité par l'Association sportive des aveugles du Québec

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

Téléphone : 514 252-3178

Courriel : nchartrand@sportsaveugles.qc.ca

Site Web : www.sportsaveugles.qc.ca

Responsable : Nathalie Chartrand

Mise en page : Joëlle Boulet

**Rédaction : Robert Deschênes, Nathalie Chartrand, Anne Raby-Ménard
et Sylvie Trudel**

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



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