

**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 04 avril 2013.

Section du dépôt légal



Sport en vue

Association
Sportive
des Aveugles
du Québec inc.



Vol. 21, no. 2
Mars - avril 2013

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| Prix Engagement bénévole de la Fondation Desjardins | 2 |
| Patrice Galarneau n'est plus | 3 |
| Championnat du monde de l'IPC de ski alpin | 6 |
| Tournoi Invitation de goalball de Montréal 2013 | 7 |
| Du sport pour moi! | 9 |
| Les résultats du goalball-o-thon | 10 |
| Tournoi provincial de goalball | 12 |
| Une représentante au niveau canadien! | 12 |
| L'or pour nos porte-couleurs au Michigan! | 13 |
| À venir | 14 |
| Goalball-o-thon de Québec | 15 |
| L'ASAM au rang des organisations reconnues par la ville de Montréal | 17 |
| Renouvellement de cotisation | 19 |
| Joyeux anniversaire! | 20 |
| Nutrition | 24 |

**Éducation,
Loisir et Sport**

Québec



Récipiendaire du prix Engagement bénévole de la Fondation Desjardins

par Alexandra Caissy



Le 21 décembre dernier, Robert Deschênes a reçu un appel de la Fondation Desjardins lui apprenant qu'il était l'un des 17 gagnants régionaux du prix Engagement bénévole. Il obtient ainsi un certificat-hommage et, grâce à lui, un don de 1000 \$ sera fait à l'ASAQ. À la veille du congé de Noël, ce fut une excellente surprise.

Nathalie Chartrand, la directrice générale de l'Association sportive des aveugles du Québec (ASAQ), a inscrit Robert Deschênes à son insu en octobre 2012. Les critères de sélection étant la qualité du travail accompli auprès de l'organisme, l'initiative, l'assiduité de l'engagement et les retombées positives, inutile de dire que Robert était un candidat idéal.

Rappelons qu'il a d'abord été membre de l'ASAQ à titre d'athlète de goalball. Il a ensuite mis son expérience à profit en devenant entraîneur bénévole des équipes féminine et masculine de goalball du Québec, de 1986 à 2000. Être entraîneur, c'est non seulement se présenter aux entraînements, mais c'est aussi développer une complicité avec les athlètes, se perfectionner en stratégie ainsi que voyager lors des compétitions locales, nationales et internationales. Robert a également été l'entraîneur de l'équipe féminine canadienne en 1988 aux Jeux paralympiques de Séoul, où l'équipe a obtenu la médaille de bronze. Il était l'entraîneur de l'équipe masculine canadienne en 1996 à Atlanta, obtenant la médaille d'argent et finalement en 2000 à Sydney, où l'équipe a terminé en 10^e position.

L'implication de Robert ne s'arrête pas à son rôle d'entraîneur, loin de là. Il est président de l'organisation depuis bientôt 10 ans et on ne compte plus le nombre d'heures qu'il a investies, tantôt pour représenter l'ASAQ au sein de Sports aveugles Canada, tantôt pour présider la Commission de

goalball autant du côté québécois que canadien, tantôt pour donner son avis sur la mise en page de notre bulletin, écrire des articles, aider à remplir les demandes de subvention, donner un coup de main lors des événements de financement, et bien plus encore. En plus de tout cela, il est aussi responsable de la mise à jour des sites Internet de l'ASAQ et de l'ASAM qu'il a d'abord transformés entièrement pour les rendre accessibles aux membres.

Outre sa grande implication auprès de l'ASAQ, il ne faut pas oublier de mentionner qu'il a mis sur pied l'Association des sports pour aveugles de Montréal (ASAM) en 1983.

Robert Deschênes est de ces hommes dont on ne peut plus se passer quand on a le privilège de le compter parmi ses bénévoles. L'ASAQ souhaite donc féliciter Robert pour son prix, mais aussi le remercier pour son implication au sein de l'Association.

Félicitations, Robert!

Patrice Galarneau n'est plus

par Nathalie Chartrand

Nous avons eu le regret d'apprendre dernièrement que Patrice Galarneau, joueur de goalball des Ratons de l'Abitibi, est décédé le 1er décembre dernier à l'âge de 23 ans.

Patrice était connu des Îles-de-la-Madeleine aux Laurentides, en passant par Québec et Montréal, grâce à sa participation comme joueur de goalball aux 5 derniers tournois provinciaux organisés par l'ASAQ dans le cadre du Défi sportif.

Nous souhaitons nos plus sincères



condoléances à sa famille et à ses amis, pour qui Patrice est parti trop tôt
de leur vie.

Hockey sonore

par Nathalie Chartrand

Les 16 et 17 février derniers, 14 membres du club de hockey sonore « Les Hiboux de Montréal » se sont rendus à Toronto où était organisée une compétition de hockey sonore. Quatre équipes composées de joueurs de 3 clubs différents -- Montréal, Toronto et Vancouver -- se sont disputé 3 parties lors du tournoi à la ronde pour terminer avec les 2 finales.

Vous pouvez visionner le match de la finale de bronze au lien suivant : www.youtube.com/watch?v=e1ftUdfOJhU. Puis pour la finale or : <http://youtu.be/--2iyV14OJl>.

« Le tournoi se déroulait dans l'ancien Maple Leaf Garden et les joueurs ont eu l'occasion de visiter le Temple de la renommée du hockey et de "flirter" avec la légendaire coupe Stanley. Un week-end inoubliable qui nous rapproche de la reconnaissance du hockey sonore » (extrait du site Internet des Hiboux de Montréal).

Pour que le hockey sonore soit reconnu et devienne un sport aux paralympiques d'hiver, il faut 10 pays où le hockey sonore est développé et que les règles ainsi que la rondelle utilisée soient mondialement les mêmes.

Le club de hockey sonore « Les Hiboux de Montréal » remercie Courage Canada pour l'organisation de cet événement.

Si vous voulez voir à quoi ressemble une partie de hockey sonore, vous êtes invité(e) à venir rencontrer les joueurs de Montréal chaque lundi soir à l'aréna Francis-Bouillon, 3175, rue de Rouen, à Montréal, entre 20 h 00 et 21 h 30. Vous pouvez également joindre Gilles Ouellet, président, au 514 260-6953.

Le prochain événement pour « Les Hiboux de Montréal » sera le Challenge hivernal, tenu à Québec le samedi 9 mars. Ils joueront 2 parties, la première à 13 h 00 et la deuxième à 15 h 30, à l'Aréna de Giffard, 3500, rue Cambronne. Ils seront heureux de vous voir venir les encourager!

Championnat du monde de l'IPC de ski alpin

par Nathalie Chartrand

Après 2 ans d'arrêt suite à des blessures survenues en 2010, Viviane Forest, accompagnée de sa guide Chloé Lauzon-Gauthier de Gatineau, ont participé au championnat du monde de l'IPC, à la Molina, en Espagne, en février dernier.

Viviane ne savait pas à quoi s'attendre, après 2 ans d'absence de la scène internationale. La voilà revenant avec une médaille de bronze en slalom et une médaille d'argent au slalom géant. Elle aura fait 2 épreuves et aura ramené 2 médailles. Elle est très heureuse de ses performances, elle qui n'avait pourtant aucune attente! Elle aura donc participé à la récolte des 14 médailles que le Canada a rapportées de ce Championnat du monde.

Félicitations Viviane!



(c) [Marcus Hartmann - Photography](http://www.photo-hartmann.de)



D'autres sens en jeux!

Tournoi Invitation de goalball de Montréal 2013

par Nathalie Chartrand

Du 25 au 27 janvier derniers, 19 équipes provenant du Canada, des États-Unis et du Japon se sont disputé les 46 parties organisées par l'ASAQ.



L'équipe féminine québécoise composée de Nancy Morin, Sabrina Pilon et Nathalie Séguin a terminé au 4^e rang. Du côté masculin, Josué Coudé, Bruno Haché, Dominic Martin, Simon Tremblay et Mario Caron ont quant à eux terminé en 5^e place. Vous trouverez plus loin le classement final.

Joëlle Boulet a profité de l'occasion pour donner une clinique d'arbitre de niveaux 1 et 2, les 24 et 25 janvier, et nous a été d'une aide précieuse en étant l'arbitre en chef de la compétition. Nous voulons féliciter Mélanie St-Pierre qui a su passer avec brio son niveau 1. Bienvenue, Mélanie, au sein de la grande famille!

Nous voulons aussi remercier chaleureusement les nombreux bénévoles de cette 13^e édition, qui n'ont pas chômé lors de cette fin de semaine intense!

Un merci également à nos généreux commanditaires qui nous permettent d'offrir cette compétition de haut calibre à un prix très compétitif!

et au

sport du Québec

- 2 Targe Equipment
- 3 Pepsi Canada
- 4 Les restaurants Pizza Hut
- 5 Location Légaré
- 6 Les restaurants Dagwoods
- 7 Protection Incendie Idéal inc.
- 8 Métro Bellemare
- 9 McKesson Canada



Classement final

HOMMES

- 1 COLOMBIE-BRITANNIQUE
- 2 PENNSYLVANIE, VENOM
- 3 CALIFORNIE, EARTHQUAKE
- 4 NOUVELLE-ÉCOSSE
- 5 QUÉBEC
- 6 ALBERTA
- 7 MICHIGAN, WRECKING CREW
- 8 MICHIGAN, OMEGA
- 9 ONTARIO, ALL BLACKS
- 10 NEW JERSEY
- 11 NOUVELLE-ÉCOSSE, ATLANTIC

FEMMES

- 1 JAPON A
- 2 ONTARIO, THISTLES
- 3 ONTARIO, HARLEQUINS



- 4 QUÉBEC
- 5 COLOMBIE-BRITANNIQUE
- 6 JAPON B
- 7 NOUVELLE-ÉCOSSE
- 8 ALBERTA



Du sport pour moi!

La session d'hiver 2013 du programme « Du sport pour moi! » est déjà à mi-parcours. Pour cette session hivernale, des cours de natation et de judo sont offerts.

Depuis 5 semaines, les apprentis



es
fin
de
O-
ni,
urs
en
ur

adversaire et l'immobiliser au sol. Comme on ne peut apprendre une technique offensive sans apprendre celle pour se défendre prise, ils ont aussi appris une pour se libérer d'une immobilisation au sol.

de cette
technique



es nageurs

rassemblent à la piscine pour améliorer leurs techniques. Le crawl sur le ventre et le crawl sur le dos sont les nages apprises jusqu'à maintenant. Les

qui se



participants ne sont pas tous au même niveau, mais la petite taille du groupe permet à chacun de s'améliorer rapidement. À la fin de chaque cours, les participants sont récompensés de leurs efforts en ayant la possibilité de sauter du rebord de la piscine ou du tremplin.

Il est possible de remarquer une amélioration des participants entre le premier cours et aujourd'hui, ce qui est très motivant pour les judokas et les nageurs, mais également pour l'équipe de « Du sport pour moi! ».

Les résultats du goalball-o-thon

par Robert Deschênes

Le 24 février dernier s'est tenue la 20^e édition du goalball-o-thon de l'ASAQ. Cette activité permet à des personnes non initiées au goalball, en grande majorité non handicapées



visuelles, de pratiquer ce sport durant une journée. Les participants inscrits ont eu bien du plaisir!



championnes : félicitations à

Maryse et Karine Tadros et Pascale Boulet! Les membres des équipes du Québec ont joué quelques minutes et ont profité de l'occasion pour démontrer leur savoir-faire.

Cette activité d'autofinancement est fort importante pour nos équipes du Québec. De plus, les personnes qui en font l'essai au fil des ans

comprennent davantage le défi que peut représenter la pratique d'un sport sans vision.

Nous remercions chaleureusement tous les participants des 12 équipes inscrites cette année ainsi que les bénévoles présents : les officiels mineurs Sophie Bourdeau, Michel Cyr, Stéphane Filion, Carine Gagnon, Marie-Pier Lapointe et Marie-Josée Patenaude; nos arbitres Joëlle Boulet, Claude Dagenais et Mélanie St-Pierre.

Voici les résultats des 20 parties disputées :

| # partie | H/F | Équipes | Résultats |
|-----------------------------------|-----|--|-----------|
| 1 | H | Antiphlogistine vs Les Gorilles | 4 - 2 |
| 2 | H | Les Bakafots vs Blind Eagles | 1 - 5 |
| 3 | H | White Rockets vs Les Régions | 4 - 5 |
| 4 | H | Les Caribous vs Les Recrues | 7 - 5 |
| 5 | F | Girls with balls vs Les Incroyables | 6 - 6 |
| 6 | F | Les Barbapapas vs Les Officielles | 8 - 3 |
| 7 | H | Antiphlogistine vs Blind Eagles | 1 - 1 |
| 8 | H | Les Gorilles vs Les Bakafots | 10 - 6 |
| 9 | H | White Rockets vs Les Recrues | 5 - 8 |
| 10 | H | Les Régions vs Les Caribous | 4 - 8 |
| 11 | F | Girls with balls vs Les Officielles | 4 - 4 |
| 12 | F | Les Incroyables vs Les Barbapapas | 4 - 5 |
| Démo de l'équipe du Québec | | | |
| 13 | H | Antiphlogistine vs Les Bakafots | 13 - 3 |
| 14 | H | Les Gorilles vs Blind Eagles | 2 - 8 |
| 15 | H | White Rockets vs Les Caribous | 8 - 4 |
| 16 | H | Les Régions vs Les Recrues | 9 - 3 |
| 17 | F | Girls with balls vs Les Barbapapas | 4 - 8 |
| 18 | F | Les Incroyables vs Les Officielles | 4 - 5 |
| 19 | H | Finale Hommes Blind Eagles vs Les Caribous | 1 - 0 |
| 20 | F | Finale Femmes Les Barbapapas vs Les Officielles | 0 - 4 |



Tournoi provincial de goalball

par Nathalie Chartrand

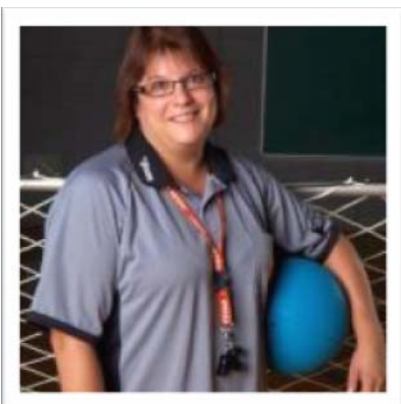
L'ASAQ organisera pour une sixième année consécutive le Tournoi provincial de goalball dans le cadre du Défi sportif 2013!

Pour une première fois, suite à la demande des régions, nous offrirons aux clubs participants 2 formations. La première, d'une durée d'une journée, sera offerte aux bénévoles des régions qui veulent devenir arbitres. Une formation théorique et par la suite une partie pratique sont offertes à tous ceux et celles qui s'inscriront.

La deuxième formation d'une durée de 2 heures est offerte à tous les joueurs, entraîneurs ou autres qui aimeraient apprendre à atteindre des objectifs réalistes et réalisables!

Dès que les inscriptions de toutes les équipes seront faites, nous pourrons vous faire savoir l'horaire des parties qui auront lieu les 26 et 27 avril prochains.

Les officiels mineurs disponibles pour cette compétition sont priés de m'en informer au nchartrand@sportsaveugles.qc.ca.



Une représentante au niveau canadien!

Par Nathalie Chartrand

Joëlle Boulet, arbitre de niveau 3 international, est dorénavant la représentante des arbitres au sein de

la Commission canadienne de goalball, de Sports aveugles Canada. Par son implication au niveau international, au comité consultatif des arbitres du sous-comité de goalball de l'IBSA, ses nombreuses expériences aux niveaux national et international, elle sera un atout pour la Commission canadienne. Et cette corde de plus à son arc fera d'elle une autre valeur sûre au niveau québécois! Bonne chance dans tes nouvelles fonctions, Joëlle!

L'or pour nos porte-couleurs au Michigan!

par Robert Deschênes

L'équipe masculine du Québec a connu tout un tournoi au *John Bakos Memorial/USABA Midwest Regional Goalball Tournament* les 2 et 3 mars dernier à Détroit au Michigan.

Messieurs Josué Coudé, Mario Caron, Bruno Haché et Simon Tremblay ont réussi un parcours sans faute!

Après avoir vaincu les 3 équipes de sa division lors du tournoi à la ronde, le Québec a poursuivi sur sa lancée en remportant son match de quart de finale par le pointage de 9 à 3 contre le Michigan Omega. Pour s'assurer une place en finale, nos Québécois ont battu par la marque de 8 à 1 l'équipe BSO Venom.

Lors de la finale, une seconde période de prolongation aura été nécessaire pour que le Québec l'emporte 4 à 3 et ainsi gagne la médaille d'or contre le Michigan Wrecking Crew.

Résultats du tournoi à la ronde de l'équipe du Québec

Québec vs Nova Scotia B (11 - 1)

Québec vs New York Knights (12 - 7)

Québec vs California Cyclones (11 - 1)

Résultats des 4 quarts de finale

Nova Scotia vs Michigan Wrecking Crew (20 - 9)

British Columbia - Men vs New York Knights (2 - 3)

Québec vs Michigan Omega (9 - 3)

California Earthquake vs BSO Venom (4 - 8)

Demi-finale chez les hommes

Québec vs BSO Venom (8 - 1)

New York Knights vs Michigan Wrecking Crew (2 - 3)

Finale chez les hommes

Québec vs Michigan Wrecking Crew (4 - 3)

Lors de ce tournoi, le Québec aura remporté 6 victoires et subi aucune défaite. Bon premier pour les buts marqués avec un total de 55, soit 6 buts de plus que la Nouvelle-Écosse. Seule l'équipe de la Colombie-Britannique avec 14 a accordé moins de buts que le Québec (16). Au niveau du différentiel (buts pour / buts contre), le Québec est encore une fois bon premier avec +39, la Nouvelle-Écosse à +22 et la C.-B. à +12.

L'entraîneur Mario Caron était épaulé par Nathalie Séguin comme assistante-entraîneur et la physiothérapeute Janie Barrette,

Nancy Morin a également pris part à cette compétition. Elle s'est alignée pour l'équipe Canada ouest qui remporte l'argent. Les deux équipes canadiennes ont d'ailleurs fait les frais de la finale. Le Canada Est a vaincu le Canada Ouest par la marque de 1 - 0.

Deux arbitres du Québec ont aussi pris part à cette compétition en sol américain, soit Joëlle Boulet et Frédéric Patenaude.

À venir

par Nathalie Chartrand

9 et 10 mars - Réunion de Sports aveugles Canada

Plan de développement de l'athlète à long terme

16 mars - Goalball-o-thon, Québec, Québec

3 et 4 avril - Sélection des équipes canadienne, Halifax, Nouvelle-Écosse

5 au 7 avril - Championnat canadien senior de goalball,

Halifax, Nouvelle-Écosse

Veillez indiquer par un « X » votre mode de paiement :

Chèque Argent comptant

Les paiements doivent être reçus au plus tard le 16 mars en avant-midi.
Les chèques sont émis à l'ordre de l'Association Goalball de Québec (AGQ).



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

L'ASAM au rang des organisations reconnues par la ville de Montréal

par l'équipe de l'ASAM

Nous sommes très fiers de vous annoncer que l'ASAM est l'un des sept organismes à avoir été reconnus par l'accréditation PANAM.

L'accessibilité universelle pour le sport et le loisir

En 2013, l'accessibilité universelle semble être une priorité pour la Ville de Montréal. C'est d'ailleurs la raison d'être de la reconnaissance PANAM. Voici ce que disait le communiqué de presse :

« Montréal, le 23 janvier 2013 — Mme Émilie Thuillier, responsable de la diversité sociale et communautaire, de la famille et des aînés, de la condition féminine et de la jeunesse au comité exécutif, et M. Richard Deschamps, responsable des sports et loisirs, ont remis aujourd'hui à sept organismes œuvrant en sport et en loisir auprès des personnes handicapées leur accréditation comme organismes PANAM reconnus.

Les organismes ainsi accrédités sont :

1. L'Association des sports pour aveugles de Montréal (ASAM)
2. Le Théâtre aphasique
3. L'Association de Montréal pour la déficience intellectuelle (AMDI)
4. La Corporation l'Espoir
5. Le Centre Viomax
6. L'Espace Multisoleil

7. Le Centre d'intégration à la vie active (CIVA)

Montréal poursuit sans relâche son ambition de devenir une ville véritablement accessible. Après l'adoption de la Politique municipale d'accessibilité universelle et de la Politique de reconnaissance des organismes panmontréalais (PANAM), on peut dire que Montréal met les bouchées doubles pour améliorer la qualité de vie des Montréalais ayant des limitations fonctionnelles », de déclarer Mme Thuillier. « Ces dernières années, Montréal a fait de l'accès aux loisirs pour tous les Montréalais une priorité. Aujourd'hui, c'est un pas de plus dans la bonne direction et surtout, bien entendu, une excellente nouvelle pour les personnes handicapées. »

La Ville a ainsi misé sur l'accessibilité en matière de sports et de loisirs. L'ASAM travaille depuis près de 30 ans afin de se renouveler et continuer d'offrir un service hors pair en la matière. Nous sommes maintenant appuyés dans nos démarches par la Ville de Montréal. En ce sens, le Groupe Altergo est très heureux de la mise sur pieds de cette initiative.

Monique Lefebvre, Directrice générale du Groupe, déclare : « Nous applaudissons le fait que ces sept organismes puissent bénéficier de cette reconnaissance de la Ville de Montréal, peu importe l'arrondissement où ils sont situés, pour offrir des activités de loisir et de sport aux personnes ayant une limitation fonctionnelle ».

La reconnaissance PANAM permettra à l'ASAM de continuer à combler les besoins de notre clientèle tout en développant davantage notre programmation actuelle. Nous aurons ainsi un accès plus facile aux installations sportives et aux services de la Ville, le tout afin de mieux servir les membres de l'ASAM.

L'ASAM en essor!

PANAM est bien un pas de plus dans le développement stratégique adopté par l'ASAM. De fait, nous cherchons à varier notre programmation en fonction des besoins réels de nos différentes clientèles. Ainsi, en février dernier, se tenait la première édition de la Journée culturelle du mois. Les membres de l'ASAM ont pu profiter d'une visite guidée du grand

réseau souterrain qui caractérise la ville de Montréal.

Cette journée fut un franc succès! Les inscriptions étaient à pleine capacité et les commentaires très positifs.

Ainsi, un groupe de marcheurs, membres de l'ASAM, a sillonné les souterrains de Montréal et y a découvert les trésors que la ville a à offrir. Effectuant un parcours de près de 6 km, nos Asamiens se sont fait présenter les faits marquants du patrimoine de notre ville souterraine!

La compagnie Urban Marmotte, qui a su mener cette aventure, a fait un travail remarquable quant à la description de l'ambiance et des lieux.

La réussite de cette initiative nous a confirmé que ces nouveaux projets sont appréciés et continueront de marquer les prochains développements de l'ASAM. La Journée culturelle du mois sera un événement récurrent et fera partie de la programmation régulière des services offerts par l'Association. Ainsi, plusieurs surprises vous attendent dans les prochains mois! Restez à l'affût des nouveaux projets à venir!

Au plaisir de vous compter parmi nous!

Renouvellement de cotisation

Chers membres,

Le temps est venu de renouveler votre cotisation à l'ASAM pour l'année 2013-2014. Vous avez jusqu'au 30 avril prochain pour le faire. Avant le 30 avril, le coût du renouvellement est de 20 \$; après cette date, le montant sera de 25 \$, comme s'il s'agissait d'une nouvelle adhésion. Nous espérons que vous serez toujours nombreux à profiter des activités à venir!

SVP postez votre chèque* à :

ASAM

4545, avenue Pierre-De Coubertin

Montréal, Québec H1V 0B2

* Le paiement avec la carte de crédit Visa est maintenant possible.

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



1979 - 2004
LES HIBOUX
MONTREAL

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

Joyeux anniversaire!

Mars

| | |
|-----------------------|---|
| Josué Coudé | 1 |
| Denis Trudeau | 2 |
| Rosalie Hudon Fecteau | 2 |
| Claudine Mallette | 3 |
| France Paquin | 5 |
| Marc Sigouin | 5 |
| Yves Ranger | 7 |



| | |
|---------------------------|----|
| Roger Saillant | 9 |
| Josiane Hopive | 10 |
| Marie-Josée Larocque | 11 |
| Michel Cyr | 12 |
| Anna Malservisi | 12 |
| Diane Trudel | 12 |
| Christine Dumais | 13 |
| Micheline Ebacher | 13 |
| Jocelyne Bourgeois | 13 |
| Nicole Bissonnette | 15 |
| Éric Charrette | 17 |
| Alexandre Lépine | 19 |
| Paul Deleto | 19 |
| Josée Blondin | 21 |
| France Beausoleil | 22 |
| Julie Gauthier-Bouchard | 22 |
| Stéphane Prévost | 23 |
| Félix Mailhiot-Guyon | 23 |
| Gilles Ouellet | 25 |
| Yves Roberge | 25 |
| Patrick Castellon | 27 |
| Laure Bouchon | 27 |
| Monique Barrette | 28 |
| Henri Therrien | 29 |
| Valérie Lavallée-Lamarche | 29 |

Avril

| | |
|----------------------|---|
| Caroline Côté Pinel | 1 |
| Richard Turcotte | 1 |
| Mathieu Armand | 2 |
| Cynthia Vaillancourt | 2 |
| Clotilde Charland | 3 |
| Christiane Gauthier | 3 |
| Yves Therrien | 4 |
| Amy Barrett | 5 |
| Lily Melki | 7 |
| Thibaut Larquey | 9 |



| | |
|---------------------|----|
| Éliane Mailloux | 10 |
| Patrick Goudjo-Ako | 10 |
| Laurie Durette | 10 |
| Mélissa Boisvert | 11 |
| Marjolaine Bénard | 11 |
| Zoée Geofroy | 12 |
| Jacques Beauchamp | 12 |
| Mathieu Chevalier | 13 |
| Alain Plante | 14 |
| Faoziat Akanni | 14 |
| Micheline Poirier | 14 |
| Sophie Massicotte | 14 |
| Lucie Thilbeault | 15 |
| François Simard | 16 |
| Claire Bousquet | 16 |
| Véronique Dupire | 18 |
| Jean-Kabuya Mulamba | 19 |
| Josée Lefort | 20 |
| Gontrand Dumont | 21 |
| Renaud Julien | 21 |
| Stanley Carlin | 21 |
| Josée Boyer | 22 |
| Marc-André Plourde | 23 |
| Sophie Martin | 23 |
| Samuel Bastien | 25 |
| Jie Yan | 27 |
| Olivier Berger | 27 |
| Alice Cazabat | 28 |
| Steve Fortin | 28 |
| Michel Le Grand | 28 |
| Cathy Wong | 30 |



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



Bien-être

Nutrition

L'activité physique est un excellent moyen de se maintenir en forme et en santé; par contre, il ne faut pas oublier de bien se nourrir. Le choix de nos aliments a un impact majeur sur notre rendement lors de l'activité, ainsi que sur le temps de récupération.

Voici donc quelques petits conseils :

Avant l'activité physique

Avant une activité, on s'hydrate et on met l'accent sur les glucides puisqu'ils sont les carburants du muscle. On recherche donc des aliments qui apportent une bonne dose de glucides, sans fournir trop de gras (car les matières grasses tendent à ralentir la digestion, ce qui peut nuire à la performance).

Exemples :

- 1 Fruit (la banane est intéressante, car elle fournit une bonne dose de glucides)
- 2 Barre de céréales (qu'on choisit avec une faible quantité de gras)
- 3 Fruits séchés

Pendant l'activité physique

Pendant l'activité physique, on met l'accent sur l'hydratation. Pour une activité d'une heure et moins, l'eau suffit. Par contre, si l'activité physique se poursuit sur plus d'une heure, les boissons qui fournissent des glucides deviennent intéressantes pour aider à donner un peu d'énergie.

On peut se tourner vers une boisson pour sportifs de type Gatorade ou encore se faire une boisson équivalente à la maison, plus naturelle et évidemment plus économique!

Boisson maison :

- 1 300 ml de jus au choix
- 2 200 ml d'eau

S'il fait particulièrement chaud, on peut ajouter une petite pincée de sel.

Après l'activité physique

Après un exercice physique, on s'hydrate et on vise à refaire ses réserves d'énergie ainsi qu'à réparer les muscles qui ont travaillé. Ainsi, on prend une collation qui contient une source de glucides et une source de protéines dans les 20 minutes qui suivent la fin de l'activité physique.

Exemples :

- 1 Verre de lait avec un muffin maison
- 2 Yogourt avec un fruit
- 3 Lait au chocolat (fréquemment utilisé par les athlètes)

Source : Bien manger pour bien bouger, Isabelle Huot, docteur en nutrition



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 : Alexandra Caissy, Nathalie Chartrand et Robert Deschênes

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



Association
Sportive
des Aveugles
du Québec inc.



cusum



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