

**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 14 novembre 2012.

Section du dépôt légal



# Sport en vue

Association  
Sportive  
des Aveugles  
du Québec inc.



Vol. 20, no. 6  
Novembre-décembre 2012

## TABLE DES MATIÈRES

Journal d'un paralympien .....	1
Résultats des Jeux paralympiques de Londres 2012 .....	7
Un souper polonais réussi.....	11
«Du sport pour moi!» est de retour! .....	13
Mot de la directrice générale de l'ASAM .....	15
Fête des bénévoles et ami(e)s de l'ASAM 2012 .....	16
Votre entraîneur personnel, le podomètre .....	17
Joyeux anniversaire! .....	21

**Éducation,  
Loisir et Sport**

**Québec**



## Journal d'un paralympien

*Daniel Chalifour a envoyé des courriels lors de son séjour à Londres pour les Jeux paralympiques. Voici son journal.*

29 août 2012

Bonjour à tous,

Je vous écris de Londres où nous participerons, Alexandre Cloutier et moi, aux compétitions de paracyclisme des Jeux paralympiques.

Nous sommes partis du Canada depuis le 15 août. Pour les 9 premiers jours du voyage, nous nous sommes entraînés à Roubaix en France. Pourquoi Roubaix? Pour améliorer notre vitesse sur piste. Comme chaque fois, ce type d'entraînement en vélodrome est très exigeant.

Tout allait bien jusqu'à ce que je fasse une chute dans un escalier du vélodrome. Je me suis fait une légère fissure au radius (un des os de l'avant-bras) au niveau du poignet. Heureusement, j'ai évité le pire, car je portais mon casque lors de l'incident. À la fin de ma chute, je me suis fortement cogné la tête sur un petit muret. Mon casque a craqué lors de l'impact. Sans lui, j'aurais pu souffrir d'une commotion cérébrale. Deux jours après l'incident, j'ai pu reprendre l'entraînement avec une légère adaptation sur le vélo.

Nous avons fait le voyage Roubaix-Londres le 24. Le trajet s'est fait en TGV. Nous avons repris l'entraînement le 25 et avons terminé notre préparation pour les épreuves de piste aujourd'hui. Demain matin, nous courons la poursuite (4 km sur piste). Si tout va bien, nous espérons courir pour une médaille en fin d'après-midi.

Pour gagner une médaille en poursuite, il faut courir 2 fois. Vous devez d'abord courir une course de qualification. Les 4 meilleures équipes s'affrontent ensuite en finale. Les 2 meilleurs temps de la qualification courent pour l'or et l'argent. Les troisième et quatrième équipes

---

s'affrontent pour la médaille de bronze.

Je vous donnerai des nouvelles dans les prochains jours.

Merci pour les messages d'encouragement. C'est très apprécié.

---

**30 août 2012**

Bonjour à tous,

Je vous écris pour vous donner des nouvelles sur ma course d'aujourd'hui. Les qualifications de la poursuite (4 km sur piste) avaient lieu ce matin. Nous terminons malheureusement au septième rang. Nous étions à environ 3 secondes de pouvoir participer à la finale pour la médaille de bronze. Notre temps fut d'environ 4 minutes 28 secondes. Pour réussir une excellente poursuite, vous devez rouler à une vitesse très constante. À l'entraînement, on détermine le temps que l'on doit faire à chaque tour. Si le temps choisi est de 16.2 secondes, il faut essayer de faire ce temps à chacun des 16 tours de la course. Si vous partez trop vite, vous brûlez vos jambes et allez perdre du temps à la fin de la course. En revanche, si le départ est trop lent, vous perdez trop de temps en début d'épreuve. Ce retard est souvent impossible à rattraper en fin de course.

Nous sommes partis trop vite aujourd'hui et nous avons payé le prix au dernier km de la course. Les gradins du vélodrome étaient remplis d'une foule très enthousiaste. Les Anglais sont de grands amateurs de cyclisme sur piste. J'en ai eu la preuve ce matin. La foule criait si fort que je n'ai jamais entendu mon entraîneur me crier les temps à chaque tour pour les 5 ou 6 premiers tours. Ne pouvant entendre les temps, j'ai pédalé avec une énergie que je croyais bien dosée. Malheureusement, nous en avons trop donné en début de poursuite et il nous en a manqué en fin de course. Pour une personne avec un handicap visuel, il est très difficile de trouver une autre façon de doser son effort qu'en écoutant les informations transmises par l'entraîneur sur le bord de la piste. Si on pouvait utiliser un système radio avec écouteur, comme dans le cyclisme professionnel sur route, dans des conditions comme ce matin, ce serait sûrement excellent.

---

Cependant, sur piste, c'est interdit.

Maintenant, il est temps de reprendre l'entraînement sur route. Cela fait environ 2 semaines que nous faisons de la piste pour nous préparer à la poursuite. Certes nous allons participer au 1 km sur piste le 1 septembre, mais nous n'avons pas trop d'attentes pour cette course. Espérons que le contre-la-montre sur route nous sera plus heureux que la poursuite d'aujourd'hui. Le contre-la-montre est le 5 septembre et la course en ligne le 8.

Merci pour vos messages d'encouragement. Cela fait chaud au cœur et c'est très apprécié.

---

## 5 septembre 2012

Bonsoir à tous,

Au moment où je vous écris, il est 23 heures à Londres. Aujourd'hui, nous avons terminé quatrièmes au contre-la-montre. Nous sommes à 18 secondes du podium. Pour la deuxième fois pour moi en tandem, j'ai presque terminé devant mon pilote. En effet, à environ 1 km de la fin de la course, nous avons eu une crevaison lente. Notre pneu arrière perdait progressivement son air quand, au dernier virage, à environ 250 mètres de la fin de la course, l'arrière du tandem a vraiment dérapé. Nous avons perdu beaucoup de vitesse et avons terminé la course sur la jante. Nous tentions de reprendre de la vitesse mais, dans ces conditions, cela était presque impossible. Je sentais qu'Alexandre tentait d'accélérer mais, pour ma part, je ne faisais que tenter de garder le vélo en ligne droite. La roue arrière sur la jante ne faisait que glisser de gauche à droite sur l'asphalte. C'est ainsi que nous avons terminé les 250 derniers mètres de la course. Un peu plus et je glissais en avant d'Alex. Un aveugle qui termine en avant de son pilote dans une épreuve des Jeux paralympiques, cela aurait peut-être été une première.

Cet incident nous a fait probablement perdre 8 à 10 secondes. Il était temps de passer la ligne d'arrivée, car 2 équipes terminent à 3 secondes

---

derrière nous. Sans cette crevaison, nous aurions quand même terminé quatrièmes, mais probablement avec un retard de 8 à 10 secondes au lieu de 18 secondes. Nous étions déçus après la course mais, comme je suis une personne positive, je préfère penser que j'ai terminé la course en avant de 15 autres équipes. Il y avait en effet 19 tandems hommes qui participaient au contre-la-montre. Sans la crevaison, l'écart entre nous et les gagnants aurait été d'environ 33 secondes. Quand je pense qu'à Pékin en 2008, nous avons terminé onzièmes à une minute 30 secondes des vainqueurs, je trouve que nous avons fait une bonne course.

Le contre-la-montre étant derrière nous, il faut maintenant se préparer pour la course en ligne du 8 septembre. Cela n'a jamais été notre spécialité, mais nous saurons sur la ligne de départ et nous allons courir de façon agressive. Si les jambes m'abandonnent avec des crampes, je pourrai me dire que j'ai couru pour gagner et non pour faire uniquement un bon classement. Donc, pour la course de samedi, pas trop de repos dans le peloton mais, j'espère, beaucoup d'action dans une échappée qui pourrait se rendre jusqu'à la fin de l'épreuve.

Merci de me lire et pour les encouragements. À bientôt.

---

## 12 septembre 2012

Bonjour à tous,

Je suis de retour à la maison depuis le 10 septembre au soir. C'est en me reposant sur mon balcon avec mon chien que je vous écris ces dernières nouvelles.

Lors de mon dernier courriel, je vous mentionnais que nous devions participer à la course en ligne du 8 septembre. Nous avons terminé neuvièmes lors de cette course. La distance que devaient parcourir les équipes de tandems était de 104 km. Le circuit étant une boucle de 8 km, nous devions faire 13 tours pour compléter la distance. Ce fut une course très dure avec de nombreuses attaques de pratiquement toutes les équipes qui y ont participé. En effet, seulement le premier tour du circuit

s'est couru de façon plus passive.

Ce fut un peu comme un tour de chauffe. Les coureurs s'étudiaient et personne n'osait lancer les hostilités. C'est à partir du deuxième tour que la bataille pour l'or paralympique a vraiment commencé. À chacun des tours, des équipes tentaient de s'échapper du groupe, mais le peloton finissait toujours par les rattraper. Les équipes ne pouvant résister à ces pointes de vitesse à répétition ont fini par se faire larguer par le peloton. C'est au douzième tour dans la plus difficile montée du circuit que les coureurs restants nous ont décrochés. Nous avons complété les 12 km restants avec une équipe hollandaise et une autre, américaine. Nous terminons la course entre ces 2 équipages pour prendre le neuvième rang au classement final.

Je suis maintenant en arrêt pour une bonne partie de l'automne.

Après avoir participé dans les 2 dernières années à des compétitions sur piste en hiver et sur route en été, ce repos sera pour moi très bénéfique. Je pense reprendre l'entraînement pour la prochaine saison vers la fin décembre. Nous avons décidé de ne pas participer à des épreuves sur piste l'an prochain. Nous allons concentrer nos efforts pour la route. Le paracyclisme étant de plus en plus spécialisé, il est maintenant presque impossible d'espérer gagner une course si vous faites la route et la piste. Étant donné que la dernière étape de la coupe du monde sur route a lieu à Matane l'an prochain et que le Championnat du monde sur route se déroulera à Baie-Comeau 5 jours plus tard, la décision de choisir la route nous a été facile. Courir devant la foule de Baie-Comeau est toujours une expérience extraordinaire.

Merci encore pour votre support tout au long de l'année. Vos encouragements me motivent à continuer pour au moins encore un an. Pour le moment, si mon poignet droit est bien remis de la fissure au radius que je me suis infligée à l'entraînement avant les Jeux, je vais enfin me remettre à jouer du violon et de l'accordéon. C'est une excellente façon pour moi d'oublier pour quelque temps le monde du vélo de compétition.



## Résultats des Jeux paralympiques de Londres

### Goalball

La Finlande pour les hommes et le Japon pour les femmes sont les médaillés d'or du tournoi de goalball des Jeux paralympiques de Londres. Voici le classement des pays :

#### Hommes :

Finlande, médaille d'or  
 Brésil, médaille d'argent  
 Turquie, médaille de bronze  
 Lituanie, 4<sup>e</sup> place  
 Iran, 5<sup>e</sup> place  
 Chine, 6<sup>e</sup> place  
 Belgique, 7<sup>e</sup> place  
 Algérie, 8<sup>e</sup> place  
 Suède, 9<sup>e</sup> place  
**Canada, 10<sup>e</sup> place**  
 Corée, 11<sup>e</sup> place  
 Grande-Bretagne, 12<sup>e</sup> place



#### Femmes :

Japon, médaille d'or  
 Chine, médaille d'argent  
 Suède, médaille de bronze  
 Finlande, 4<sup>e</sup> place  
**Canada, 5<sup>e</sup> place**  
 Grande-Bretagne, 6<sup>e</sup> place  
 Brésil, 7<sup>e</sup> place  
 États-Unis, 8<sup>e</sup> place  
 Australie, 9<sup>e</sup> place  
 Danemark, 10<sup>e</sup> place



Nancy Morin et l'équipe canadienne sont revenues avec une fiche de 3 victoires et 2 défaites, dont la défaite crève-cœur en quart de finale contre les championnes du monde, les Finlandaises.

Du côté masculin, Mario Caron, Bruno Haché et Simon Tremblay sont revenus avec une dixième position et une fiche d'une victoire et 4 défaites.

Madame Isabelle Trottier, physiothérapeute de l'équipe masculine, était également présente, ainsi que Claude Dagenais comme officiel technique international (ITO).

### Paranatation

#### 3 médailles à Londres pour Valérie Grand'Maison

Le 7 septembre, après avoir déjà remporté 2 médailles d'argent et une sixième place au 100 mètres brasse, la paranageuse Valérie Grand'Maison a gagné la finale du 200 mètres 4 nages tout en battant le record du monde.



Quant au nageur montréalais Brian Hill, il a terminé au septième rang au 100 mètres dos masculin et neuvième au 100 mètres papillon. Il en était à ses quatrièmes Jeux paralympiques et lui aussi accrochera son maillot pour relever d'autres défis.

Finalement, le Montréalais Devin Gotell, l'autre Québécois en action, a pris le 14<sup>e</sup> rang lors des préliminaires du 100 mètres libre et n'a pas atteint la finale.

Les 3 paranageurs québécois étaient tous dans la catégorie s13.

### Vélo tandem

Daniel Chalifour et son pilote Alexandre Cloutier ont terminé au 8<sup>e</sup> rang au contre-la-montre d'un kilomètre au vélodrome. Ils ont terminé septièmes à la poursuite, quatrièmes au contre-la-montre sur route et neuvièmes à la poursuite sur route.





Quant à Geneviève Ouellet et sa pilote Émilie Roy, elles ont obtenu une 8<sup>e</sup> place au contre-la-montre et une belle 4<sup>e</sup> place à la course sur route. Geneviève vivait ses derniers Paralympiques, car de beaux projets de vie l'attendent. Nous voulons la féliciter pour sa belle carrière d'athlète autant en para-natation qu'en vélo tandem!

Alexandre Carrier devait également se rendre à Londres, mais il n'a pu le faire à cause d'une blessure. « Je suis déçu, mais je suis jeune et je vais me reprendre pour les prochains Jeux dans 4 ans! », m'a-t-il confié.

*Le Canada termine au 20<sup>e</sup> rang avec une récolte de 31 médailles : 7 d'or, 15 d'argent et 9 de bronze*



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](http://www.hibouxdemontreal.org)  
Téléphone :  
M. Gilles Ouellet, président  
514 260-6953



D'autres sens en jeux!

## Un souper polonais réussi

*Par Nathalie Chartrand*

C'est le 20 octobre dernier qu'a eu lieu le « souper polonais », organisé au profit de l'ASAQ par deux de ses membres, Sabrina Pilon et Bruno Haché.

L'ASAQ tient à féliciter le duo Pilon-Haché pour l'organisation de cette savoureuse soirée. Au moment d'écrire cet article, nous ne sommes pas en mesure de vous mentionner le montant récolté, mais nous pouvons d'ores et déjà vous dire que, des 100 billets, 94 ont été vendus.

D'après les commentaires qui sont revenus le plus souvent, le repas était vraiment très bon et il était agréable de pouvoir échanger sans que la musique soit trop forte.

Sabrina et Bruno, micro en main, ont présenté l'activité, parlé de leur passion, le goalball, et remercié les gens de leur présence, le tout avec une touche d'humour. L'ASAQ était fière de leur remettre des chèques-cadeaux pour leur démontrer toute sa reconnaissance.

Nous tenons aussi à remercier chaleureusement les bénévoles qui ont grandement contribué à la réussite de cette soirée, tant pour la préparation de la salle que pour le service aux tables ainsi que pour le démontage à la fin de la soirée. Nous parlons ici de mesdames Barbara Gazda, Dominique Fréchette, Anita Arevalo, Suzette Béchard, Karine Duquette, Margot Kuczynska, Maryse Martin, Angilika Morin, Dominique

Morin, Maryse Tadros, Sandra Lu et de messieurs Yves Compan et Robert Deschênes, le maître de cérémonie et président de l'ASAQ. Vous avez tous été les artisans du succès de cette soirée!

Grâce au matériel informatique prêté par l'Institut Nazareth et Louis-Braille, Sabrina et Bruno ont pu présenter tout au long de la soirée des photos et vidéos des cérémonies d'ouverture et de fermeture des Jeux paralympiques de Londres et des matches de goalball. Nous désirons remercier l'INLB de sa contribution.

Lors de la soirée, 3 prix ont été tirés : la Fondation des aveugles du Québec (FAQ) a offert une paire de billets pour le prochain spectacle « L'humour aveugle » de même qu'un séjour de 3 nuitées dans son condo au mont Sainte-Anne, et l'artiste peintre Francine Fleet a offert un tableau.

Quant au Restaurant dans le noir, il a commandité et servi les breuvages alcoolisés et autres tout au long de l'événement. Rappelons que le Restaurant dans le noir est situé au 151, rue Sainte-Catherine Est à Montréal (514 419-6177).

Association Sportive des Aveugles du Québec inc.

**Souper Polonais au bénéfice de l'ASAQ**

**Entrée**  
Quiche  
Boulette de viande

**Repas principal**  
Pierogi (pâte farci)  
Farci au fromage et patates et farci à la viande  
Bigos (choucroute cuit)  
Petite saucisse polonaise  
Patates et sauce  
Cotelette de porc avec pannure  
Salade au carotte et poireau  
Petit pain

**Dessert**  
Charlotte aux pommes  
café / thé

## «Du sport pour moi!» est de retour!

Le coup d'envoi de la session d'automne de la troisième année du programme «Du sport pour moi!» s'est donné le 22 septembre dernier. Cette année, «Du sport pour moi!» revient avec un volet initiation, mais aussi avec un volet perfectionnement en athlétisme et en natation.

### Des filles qui bougent!

L'un des objectifs initiaux du programme était de faire bouger davantage les filles. Eh bien, on peut dire que le programme porte fruit : la participation sportive des filles a augmenté au point qu'elles sont cette année en forte majorité dans tous les volets. Effectivement, elles représentent un impressionnant 75 % des participants!

### Volet initiation

Le volet initiation réunit trois enfants âgés de 6 ou 7 ans. Les deux filles et le garçon ont réussi avec brio le premier atelier d'apprentissage des habiletés de base. À travers le jeu, ils ont amélioré leur course, leurs sauts et leurs lancers, et ce, tout en s'amusant.

Les trois semaines suivantes ont été consacrées à la découverte de l'athlétisme avec un groupe de leurs âges au centre d'athlétisme Ben-Leduc. On peut dire qu'un esprit de collaboration s'est rapidement fait sentir dans le groupe. Maintenant que leur initiation à l'athlétisme est complétée, ils découvriront bientôt le goalball, car les trois prochaines semaines seront consacrées à ce sport.

### Volet perfectionnement - athlétisme

Pour les mordus d'athlétisme, le volet perfectionnement du programme «Du sport pour moi!» leur permet de pratiquer leur sport préféré pendant dix semaines consécutives. Pour une première fois depuis le début du programme, le volet athlétisme est passé à un niveau supérieur : accompagnés d'une kinésiologue, les participants se joignent à un groupe régulier du centre Ben-Leduc. Lors des premières semaines, la course est à l'honneur : sprints, techniques pour améliorer la vitesse, intervalles et

---

techniques pour améliorer l'endurance font partie des entraînements.

## Volet perfectionnement - natation

Le volet natation est celui qui a suscité le plus d'intérêt cette année. Sept participants se rassemblent chaque dimanche matin à la piscine du centre communautaire Centre-Sud pour pratiquer leur technique. Nos nageurs en sont à leur deuxième ou troisième année de participation au programme. Nager sur le ventre, nager sur le dos, une initiation au tremplin et la technique de base du crawl sont les principales choses apprises jusqu'à maintenant.

### Sur la bonne voie!

Avec un premier volet intégré à un groupe régulier et la participation accrue de filles dans les groupes, on peut fièrement dire que «Du sport pour moi!» est sur la bonne voie!



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

## Mot de la directrice générale de l'ASAM

*Par Caroline Bouchard*

Par ce petit "Bonjour!", je souhaite me présenter en tant que nouvelle venue au sein de l'ASAM. Nouvellement nommée en tant que directrice générale, il me fait plaisir de me joindre à une si belle équipe. C'est avec brio qu'ils ont su mener l'association jusqu'à présent et c'est avec un immense plaisir que je viens les en aider. Ayant travaillé au sein de plusieurs OSBL et associations, je crois fermement être en mesure de donner un coup de pouce à cette cause qui est maintenant la mienne!

---

Nous aurons, dans les prochains mois, plusieurs beaux défis à relever, chose que l'équipe et moi sommes prêtes à entamer. Nous allons, dans la prochaine année, tenter de faire de l'Association des sports pour aveugles de Montréal, une référence en matière de sports, de santé, de réseautage et de loisirs pour les personnes en perte de vision. C'est avec bonheur que je compte m'impliquer et travailler corps et âme pour que la cause défendue par l'ASAM soit mise de l'avant.

Par la présente je désire également remercier M. Daniel Roy pour le travail exceptionnel qu'il a fait, et ce, bénévolement, au sein de l'association.

Notre porte vous est ouverte à tous! N'hésitez pas à venir à notre rencontre!

Au plaisir!

---

## INVITATION

### Fête des bénévoles et ami(e)s de l'ASAM 2012

*Par le comité organisateur de la Fête*

Chers bénévoles, chers membres,

Le sport, c'est la santé, saperlipopette! Alors, à la fin d'une année d'activités sportives de toute sorte, 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. Sans eux, pas de randonnée pédestre, pas de ski, pas de tandem, bref pas de sports pratiqués de façon sécuritaire et dans une atmosphère toujours chaleureuse.

Eh bien, encore cette année les membres de l'ASAM auront l'occasion de témoigner toute leur reconnaissance.

**CHERS MEMBRES, IL FAUT VRAIMENT QUE VOUS SOYEZ PRÉSENTS EN GRAND NOMBRE POUR POUVOIR REMERCIER COMME IL SE DOIT NOS SI**

---

## PRÉCIEUX BÉNÉVOLES ! C'EST VOUS QUI ALLEZ FAIRE LA DIFFÉRENCE!

L'heureux événement aura lieu **le vendredi 16 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).

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...

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

Le coût d'entrée pour les membres est de 20 \$. Nous comptons grandement sur votre participation. **CHACUN DE VOUS FERA LA DIFFÉRENCE!** Veuillez dès maintenant confirmer votre présence au 514-252-3178, poste 3655. Un gros merci du fond du cœur et à bientôt!



Bien-être

## Votre entraîneur personnel, le podomètre

*Par Roxane Charette*

Vous n'avez peut-être pas le temps d'aller au gym ou encore de vous inscrire à une activité sportive, mais nous devrions tous faire en moyenne

30 minutes d'exercices physiques par jour. L'activité physique est un élément-clé de la prévention contre les maladies du cœur, le diabète ainsi que bien d'autres maladies. La marche est considérée comme une activité sportive : alors, pourquoi ne pas sortir et prendre l'air?

Une personne active et en santé devrait faire en moyenne 10 000 pas par jour. Dur à calculer, me direz-vous, mais il existe un petit instrument qui est le podomètre. Sa fonction est simple : il compte chaque pas effectué durant votre journée. Pour certains, cet outil peut être une grande source de motivation, car il donne une rétroaction immédiate. À l'aide d'un carnet de bord, vous pouvez faire un suivi journalier ou hebdomadaire de vos progrès. Cet instrument est disponible chez tous les détaillants et ceux et celles qui ont une déficience visuelle peuvent se procurer un podomètre adapté à l'Institut Nazareth et Louis-Braille.

Sur le même thème, l'Association des sports pour aveugles de Montréal a lancé il y a un an déjà son projet « Aînés, en action! ». Celui-ci consiste à appuyer la mise en place de groupes de marche pour les personnes ayant une déficience visuelle, et ce, en collaboration avec les partenaires locaux. Nos groupes de marche s'adressent aux 50 ans et plus des régions de Laval, de Montréal et de la Montérégie.

Si vous habitez dans l'une de ces régions et que vous êtes intéressé(e) à participer aux activités ou à devenir bénévole accompagnateur, veuillez joindre Roxane Charette, coordonnatrice du projet « Aînés, en action! », au 514-252-3178, poste 3727 (numéro sans frais : 1-855-252-3178) ou par courriel à l'adresse [rcharette@sportsaveugles.qc.ca](mailto:rcharette@sportsaveugles.qc.ca).



**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](http://www.aveugles.org)

# Joyeux anniversaire!

## NOVEMBRE

Sherrill	Wallace	1
Irène	Lemieux	2
Karine	St-Arnault	2
Antoine	Elie	4
Yvan	Paré	4
Nadège	Lambert	5
Olivier	Bruyère	6
Céline	Di Giacomo	8
André	Bourque	8
Marc-André	Ghali	9
Nisrime	Najim	9
Nicole	Trudeau	9
Michel	St-Jean	11
Sabrina	Pilon	11
Julien	Bonnamour	12
Nicolas	Vermmesh	13
Isabelle	Venne	14
Raymond	Fontaine	14
Karine	Gravel	17
Maxime	Crevier	18
Réjean	Poirier	18
Jocelyne	Guay	19
Claude	Dagenais	19



Emmanuel	Martinet	19
Jenefer	westman	20
Bruno	Fortin	21
Manon	Bissonnette	21
Sylvie	Éthier	21
Émilie	Juneau	22
Andréanne	Dufresne Pitre	23
Catherine	Lévesque	25
Céline	Nobert	27
Mireille	Plante	29
Danielle	Vibien	29
Pascale	Roy	29



## DÉCEMBRE

Gilles	Lebel	2
Nathalie	Gagnon	2
François	Zamor	3
Luc	Pagé	3
Chantal	Lalonde	6
Marie-Claire	Vachon	7
Yvon	Doiron	7
Perla	Diaz	8
Daniel	Chalifour	9
Michel	Turgeon	9
Dominique	Frechette	12
Michel	Dauphinais	12
Daniel	Roy	12
Tommy	Pilote	12
Laurence	Jacques	12
Christine	Savard	14
Simon	Tremblay	17
Véronik	Nantel-Lamarre	18
Boujut-Burgun	Hugo	20
Nathalie	Tellier	21
Esmé	Vlahos	21
Léo	Larochelle	22
Jean-Fernand	Martineau	23



---

Xavier	Thomas	24
Marc	Dunant	26
Alain	Bakayoko	27
Denis	Pageau	28
Suzanne	Laroche	28

---

**Bulletin édité par l'Association sportive des aveugles du Québec**

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

Téléphone : 514 252-3178

Courriel : [nchartrand@sportsaveugles.qc.ca](mailto:nchartrand@sportsaveugles.qc.ca)

Site Web : [www.sportsaveugles.qc.ca](http://www.sportsaveugles.qc.ca)

**Responsable : Nathalie Chartrand**

**Mise en page : Joëlle Boulet**

**Rédaction : Caroline Bouchard, Roxane Charette, Daniel Chalifour et  
Nathalie Chartrand**

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



Association  
Sportive  
des Aveugles  
du Québec inc.



*Custom*



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