



Sport en vue

Association
Sportive
des Aveugles
du Québec inc.



Vol. 22, no. 2
Mars-avril 2014

TABLE DES MATIÈRES

Jeux Paralympiques d'hiver de 2014 à Sotchi	2
Joëlle Boulet, récipiendaire du prix Engagement bénévole de la Fondation Desjardins	3
Les Québécoises remportent le bronze et l'équipe masculine en 6 ^e place .	5
Du sport pour moi!.....	9
Manuel pour les guides coureurs	10
Félicitations aux équipes gagnantes!	11
Les principaux changements aux règlements de goalball 2014-2017	12
Nomination chez les arbitres	14
Calendrier des activités - printemps 2014	15
« Je vois », « J'ai vu ». ... même si je suis non-voyante	17
Joyeux anniversaire!	19
Maladies de la rétine : l'aérobic protégerait de la DMLA	22
Métro : la ligne jaune fermée durant 25 fins de semaine en 2014.....	23

**Éducation,
Loisir et Sport**

Québec



Jeux Paralympiques d'hiver de 2014 à Sotchi

par Robert Deschênes



Quatre des cinq continents seront représentés aux Jeux paralympiques d'hiver de Sotchi qui auront lieu du 7 au 16 mars prochain. Quarante-six pays prendront à la onzième édition des Jeux paralympiques d'hiver.

Les six sports au programme : hockey sur luge - curling en fauteuil roulant - biathlon - parasnowboard - ski de fond - ski alpin. Le Canada enverra environ 50 athlètes et sera représenté dans tous les sports.

Brian McKeever est de retour sur ses skis de fond chez les athlètes ayant une déficience visuelle. Lors des Jeux de Vancouver, il s'était qualifié pour les Jeux olympiques et paralympiques! Il a un nouveau guide, Erik Carleton, et les deux athlètes forment un duo très rapide. Ils ont remporté deux médailles d'or aux Championnats du monde qui avaient lieu en Suède au mois de février 2013. Brian sera certainement la plus grande vedette de l'équipe qui se rendra à Sotchi.

Le Canada a connu la meilleure performance de son histoire des Jeux paralympiques d'hiver aux Jeux de 2010 à Vancouver en terminant au troisième rang du classement des médailles d'or avec une récolte de 10 médailles d'or sur 19 médailles.

Suivez les performances de nos athlètes sur notre site :
www.sportsaveugles.qc.ca/asaq/paralympiques_Sotchi.php

Le site officiel des Jeux paralympiques de Sotchi :
www.Sotchi2014.com/fr/paralympic

Joëlle Boulet, récipiendaire du prix Engagement bénévole de la Fondation Desjardins

par Nathalie Chartrand



Nathalie Chartrand, directrice générale de l'ASAQ et son chien-guide Garfield, Liette Monière, directrice principale Soutien à la direction, Joëlle Boulet, récipiendaire de la bourse Engagement bénévole et arbitre pour l'ASAQ

Le 7 février dernier, Joëlle Boulet s'est vu remettre, par la Fondation Desjardins l'un des 17 prix régionaux Engagement bénévole. Elle a obtenu un certificat-hommage et un don de 1000 \$ a été fait à l'ASAQ. Madame Boulet est maintenant en lice pour le prix provinciale qui pourrait rapporter 5000 \$ à l'ASAQ!

Joëlle Boulet est une bénévole impliquée avec l'ASAQ à plusieurs niveaux depuis déjà plusieurs années. Elle a commencé en tant qu'officiel mineur lors du Championnat canadien de goalball de 2000. En 2003, elle a pris une semaine de vacances pour officier lors des Championnats du monde de l'IBSA, qui ont eu lieu à Québec en août. L'année suivante, elle faisait le saut et prenait la clinique d'arbitre de Niveau 1. Elle est maintenant arbitre de Niveau 3 international, et ce depuis 2009. Rappelons qu'au goalball, les arbitres ne sont pas rémunérés.

Elle est la représentante des arbitres et siège sur la commission de goalball québécoise depuis 2009 et elle détient le même titre pour la commission canadienne, qu'elle a jointe en 2012. Depuis 2010, elle siège également sur le comité aviseur des arbitres du sous-comité goalball de la Fédération des sports pour aveugles internationale (IBSA). Sur les trois commissions, elle s'assure de l'équité, l'éthique et l'avancement du programme d'arbitre ayant ainsi un impact direct sur le programme de goalball, et ce à tous les niveaux. Elle est également dispensé quelques clinique pour les arbitres de niveau provincial, international 1 et 2.

Madame Boulet est une bonne communicatrice et est une bénévole exemplaire pour le travail d'équipe. Elle s'implique et pose ses actions en concordance avec les engagements qu'elle prend dans ses implications. Je ne peux passer sous silence son implication dans nos communications, tels la correction de nos communiqués, notre bimensuel, visuel de certains documents, etc.

En fait, de par son implication à trois niveaux de paliers différents, Joëlle apporte une continuité du programme de goalball, toujours en fonction des besoins des personnes vivant avec une déficience visuelle.

Félicitations, Joëlle!



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



D'autres sens en jeux!

Les Québécoises remportent le bronze et l'équipe masculine en 6e place

par Robert Deschênes

Nos Québécoises ont remporté la médaille de bronze lors de la 14^e édition du Tournoi Invitation de goalball de Montréal. Nancy Morin, Sabrina Pilon et Nathalie Séguin ont fort bien performé! Elles ont cumulé une fiche de 4 victoires et 3 défaites. En 7 parties, elles ont marqué 23 buts pour en accorder 24.



Nancy Morin termine au 2^e rang des meilleures marqueuses du tournoi avec 19 buts.

L'équipe masculine du Québec, composée de Bruno Haché, Dominic Martin, Simon Tremblay, Josué Coudé et Dany Rizk, a terminé en 6^e place. Nathalie Séguin est maintenant l'entraîneure-chef de nos équipes du Québec secondée par Julien Poirier. Nos porte-couleurs ont cumulé deux victoires et subi deux défaites. En 4 parties, ils ont marqué 18 buts pour en accorder 20.

Les grands honneurs de la compétition féminine vont aux Japonaises tandis que la Nouvelle-Écosse remporte l'or chez les hommes. Ces derniers n'ont accordé aucun but en 6 matchs!



Voici le classement final de la compétition chez les hommes :

RANG	ÉQUIPES
Médaille d'or	Nouvelle-Écosse
Médaille d'argent	Venom (Pennsylvanie)
Médaille de bronze	Colombie-Britannique
4 ^e place	FIFH Malmö (Sweden/Denmark)
5 ^e place	Omega (Michigan)
6 ^e place	Québec
7 ^e place	All-Blacks (Ontario)
8 ^e place	Alberta.
9 ^e place	Atlantique
10 ^e place	Manitoba

Voici le classement final de la compétition chez les femmes :

RANG	ÉQUIPES
Médaille d'or	Japan.
Médaille d'argent	Trillium (Ontario)
Médaille de bronze	Québec
4 ^e place	Colombie-Britannique
5 ^e place	Storm (Nouvelle-Écosse)
6 ^e place	Alberta

Les trois meilleurs marqueurs de la compétition :

Chez les hommes :

Peter Weichel (FIFH Malmö) : 15 buts

Fatmir Seremeti (FIFH Malmö) : 14 buts

Aaron Prevost (All Blacks) : 14 buts

Chez les femmes :

Cassie Orgeles (Trilliums, Ontario) : 20 buts

Nancy Morin (Québec) : 19 buts

Akiko Adachi (Japon) : 18 buts

Recertification internationale d'arbitre

La Fédération internationale des sports pour aveugles (IBSA) a rendu publics, le 2 janvier 2014, les nouveaux règlements de goalball, en vigueur de 2014-2017.

L'ASAQ a été l'une des deux compétitions internationales choisies afin d'offrir une clinique de recertification pour les arbitres de niveau 3 qui s'est tenue du 23 au 26 janvier. Quatorze arbitres : huit Canadiens (dont 3 de niveau 2), deux Américains, une Brésilienne, un Australien, un Japonais et un Thaïlandais ont pris part à la formation. Les deux formateurs étaient Aurora Zanolin, de l'Italie et Daniel Parisi, de New York.



Photo des arbitres présents au TIGM 2014

Bonne nouvelle : nos arbitres québécois Joëlle Boulet (niveau 3), Claude Dagenais (niveau 3), Frédéric Patenaude (niveau 3) et Maryse Tadros (niveau 2), ont maintenu leur niveau en passant les tests écrits et pratiques avec brio!

Merci à notre belle équipe de bénévoles

Encore cette année, plus de 50 bénévoles, dont 12 nouveaux, ont fait en sorte que ce tournoi de goalball soit un grand succès. Nous les remercions chaleureusement!

Soulignons la contribution de nos commanditaires

Secrétariat au loisir et au Sport du gouvernement du Québec, Targe Equipment, Pepsi Canada, Pizza Hut, Location Légaré, Dagwoods, Protection Incendie Idéal inc., McKesson Canada et Physiothérapie du sport du Québec ainsi que les partenaires présents depuis la première édition : la Ville de Montréal et plus particulièrement l'équipe du Centre récréatif Gadbois et le Défi sportif AlterGo.



Tournoi invitation de **goalball** de Montréal 2014
2014 Montreal Open **Goalball** Tournament

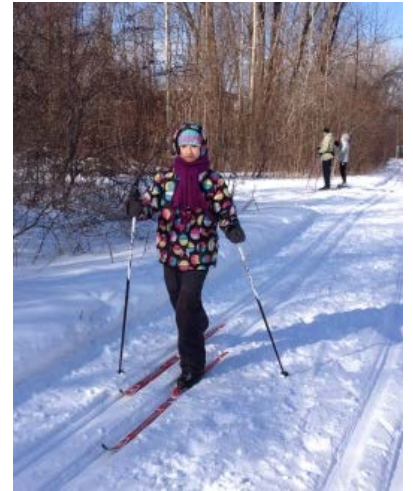
Vous pouvez télécharger les « Statistiques TIGM 2014 » :

www.sportsaveugles.qc.ca/asaq/tgm.php

Du sport pour moi!

par Anne Raby-Ménard

La session d'hiver du programme Du sport pour moi! a débuté il y a trois semaines en ski de fond. Les premières séances ont dû être annulées à cause des mauvaises conditions de neige dont nous avons été victimes.



Durant leur première séance de ski de fond, les participants ont pu se familiariser avec le transfert de poids. Ils ont aussi essayé différentes méthodes pour se relever d'une chute. Les enfants ont retenu de cette première séance qu'il est important de fléchir légèrement les genoux et de s'incliner à l'avant plutôt qu'à l'arrière afin d'éviter de tomber.

Pour la deuxième séance, le volet initiation a amorcé trois cours d'enseignement du patin. Les techniques qui furent apprises durant la séance sont les suivantes : comment rester en équilibre sur ses patins, comment se relever après une chute, les éléments de la sécurité en patin (faire attention aux lames, par exemple), la technique de la «godille» et comment freiner.

La deuxième séance de ski de fond s'est aussi très bien déroulée, l'ensemble des participants de ce volet s'étant présenté pour l'occasion. Ils ont peaufiné les techniques de pousse et de glisse enseignées la semaine précédente et se sont même aventurés sur des pistes.

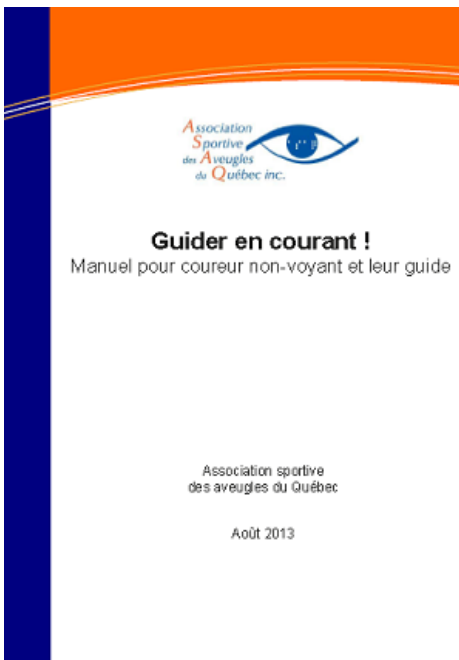


La session continue en patinage pour encore deux sessions pour le volet initiation. Le volet perfectionnement maintient quant à lui son apprentissage du ski de fond.

Il ne reste plus qu'à espérer que Dame nature sera de leur côté pour la suite du programme !

Manuel pour les guides coureurs

par Anne Raby-Ménard

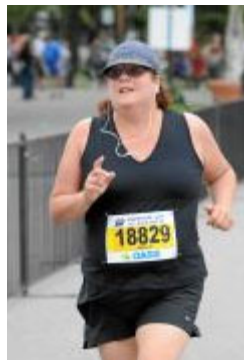


L'ASDAQ est fière de présenter son tout nouveau manuel « Guider en courant! ». Ce document se veut un outil pour les gens désirant débiter la course à pied comme guide ou en tant que coureur vivant avec une déficience visuelle!

De nombreux sujets sont abordés dans ce guide, ce qui en fait un outil complet pour les athlètes qui veulent débiter ce sport en tant que guide ou comme coureur semi et non-voyant. On y retrouve, entre autres, des sujets tels que le rôle du guide, comment assurer la sécurité de la personne guidée, où trouver son guide, un portrait du guide idéal, les différentes techniques de course disponibles, des trucs pour les guides et pour les athlètes non-voyants lors de la pratique de la course et les classifications visuelles, pour ne nommer que ceux-là.

Avec la parution de ce manuel, qui illustre toutes les possibilités et les avantages de ce sport, l'ASDAQ espère stimuler l'intérêt des coureurs guides et des coureurs ayant un handicap visuel pour la course à pied. Ce manuel est disponible sur le site Web de l'ASDAQ, dans la section « Publications ».

En espérant que ce document inspirera de nombreux coureurs à tenter l'expérience de devenir coureur-guide, nous vous souhaitons... *Bonne course!*



Félicitations aux équipes gagnantes!

par Robert Deschênes



L'équipe Aigle d'or remporte les grands honneurs de la 21^e édition du goalball-o-thon de l'ASAQ! Ils ont vaincu Les Nuts craker, 4-3 lors de la finale masculine du goalball-o-thon.

Les supers ratons lovers terminent en 3^e place, ils ont vaincu les burning balls par le pointage de 6-5.

Chez les femmes, les Delphinus sont championnes! Elles l'ont emporté par le pointage de 6-4 en battant l'équipe les ouïes.

Nous remercions chaleureusement les participants des 9 équipes!



Rappelons que cette activité d'autofinancement est fort importante pour nos équipes du Québec. Merci à tous les bénévoles présents lors du goalball-o-thon de l'ASAQ!

Les résultats :

H/F	Équipes	Résultats
F	Delphinus vs Les ouïes	9-2
H	Aigle d'or vs Nuts craker	5-6
H	Les supers ratons lovers vs Les burning balls	6-2
F	Les co-locs vs Delphinus	6-6
H	Les jeunes hiboux vs Aigle d'or	2-7

H	Les Typhlophiles vs Les supers ratons lovers	7-2
F	Les co-locs vs Les ouïes	8-5
H	Nuts craker vs Les jeunes hiboux	6-5
H	Les burning balls vs Les Typhlophiles	2-6
H	Nuts craker vs Les burning balls	7-6
H	Les supers ratons lovers vs Aigle d'or	2-9
H	Les burning balls vs Les supers ratons	5-6
F	Delphinus vs Les ouïes	6-4
H	Nuts craker vs Aigle d'or	3-4

Les principaux changements aux règlements de goalball 2014-2017

par Nathalie Chartrand et Robert Deschênes

Voici en bref les plus grands changements de la dernière version des règlements de goalball 2014-2017. Nous vous invitons à lire tout le document qui a été traduit par Sports aveugles Canada et que vous retrouverez sur notre site Web.

3 lancers consécutifs (ancien règlement 28) : Abolition des 3 lancers consécutifs.

Bandeau (6.5) : Si l'action d'ajuster ou de changer le bandeau prend plus que le temps accordé pour un temps mort médical, « 45 secondes », une pénalité personnelle sera donnée. Le chronométreur du « 10 secondes » qui n'est pas à chronométrer se chargera du temps mort officiel de 45 secondes.

Tirage au sort (10.1) : Si aucune des 2 équipes ne se présente pour le tirage au sort, l'équipe inscrite en premier dans l'horaire débutera du côté gauche de la table avec le ballon et les équipes auront toutes 2 une pénalité d'équipe pour avoir retardé la partie.

Temps mort d'équipe (15.1 et 15.2) : Chaque équipe aura droit à quatre (4) « temps morts » de 45 secondes durant la partie. Chaque équipe a droit à un (1) « temps mort » de 45 secondes durant l'entièreté du temps supplémentaire. Si une équipe prend plus que quatre (4) « temps morts » pendant le temps régulier, ou plus de trois (3) « temps morts » dans la deuxième période. Un d'un (1) « temps mort » en prolongation, la demande sera rejetée et une pénalité d'équipe - pour avoir retardé la partie sera décernée.

Substitution d'équipe (19.1 et 19.2) : Chaque équipe a droit à quatre (4) substitutions pendant le temps régulier. Au moins, l'une de ces substitutions doit être prise en première période ou sinon elle sera perdue. Chaque équipe a droit à une (1) substitution durant l'entièreté du temps supplémentaire.

Une substitution médicale ne comptera pas pour l'une des quatre (4) substitutions.

Pénalité personnelle (« Section E » 24 à 31) : Dans le cas d'une pénalité personnelle, l'arbitre sifflera et annoncera « la pénalité », le numéro du joueur et le nom de l'équipe. Le joueur puni défendra le lancer de pénalité. Les règlements du jeu s'appliquent aussi aux lancers de pénalité. Si le joueur qui fait le lancer prend une pénalité, son lancer ne peut compter. S'il devait y avoir une pénalité défensive, le lancer sera repris à moins que le lancer initial ait marqué. Si le joueur qui lance met le ballon dans son but, il ne sera pas compté comme un but, mais l'équipe perdra la possession du ballon. Si l'équipe qui doit faire le lancer décidait de décliner la pénalité elle doit faire le signe de décliner ou de dire verbalement « penalty declined ». L'équipe qui décline la pénalité aura la possession du ballon, à la reprise du jeu.

Pénalités d'équipe (« Section F » 32 à 36) : Dans le cas d'une « pénalité d'équipe », l'arbitre sifflera et annoncera « pénalité d'équipe » et le nom de l'équipe. L'équipe qui fera le lancer choisira le joueur qui défendra parmi les joueurs qui sont sur le terrain. Les règlements du jeu s'appliquent aussi aux lancers de pénalité. S'il devait y avoir une pénalité défensive, le lancer sera repris à moins que le lancer initial ait marqué. Si le joueur qui lance met le ballon dans son but, il ne sera pas compté comme un but, mais perdra la possession du ballon. Si l'équipe qui doit faire le lancer décidait de décliner la pénalité elle devra faire le signe de décliner ou dire verbalement « penalty declined ». L'équipe qui décline la pénalité aura la possession du ballon à la reprise du jeu.

Dix secondes (32.1) : Une équipe a 10 secondes pour s'assurer que le ballon traverse la ligne centrale du terrain après le premier contact du ballon avec un joueur en défensive.

Lancers supplémentaires (38.2) : Afin de décider d'un gagnant dans le cas d'une égalité à la fin de la période de jeu réglementaire, le représentant de l'équipe devra compléter une feuille d'alignement pour les lancers supplémentaires, qui sera fournie par l'arbitre et devra lui être remise lors du tirage au sort des lancers supplémentaires.

Pour télécharger les règlements de goalball de l'IBSA 2014-2017, en français :

www.sportsaveugles.qc.ca/asaq/goalball_reglements_ibsa.php

Nomination chez les arbitres

par Nathalie Chartrand

Nous sommes heureux de vous apprendre que Claude Dagenais est l'un des six arbitres de niveau 3 nommé « course conductor » dans le monde. Ce titre permet à Claude de dispenser des cliniques d'arbitre de niveau 1 et 2. De plus, Joëlle Boulet, aussi arbitre de niveau 3, a été nommée pour un deuxième mandat sur le comité aviseur des arbitres de la Fédération internationale des sports pour aveugles (IBSA). Bravo à nos deux arbitres québécois!



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

Calendrier des activités - printemps 2014

Date	Activité	Endroit	Coût	Divers
7 au 9 mars	Fin de semaine de ski de fond et raquette	Forêt Montmorency, camp Boréal.	83 \$ par personne pour 2 nuitées	Apporter literie, effet personnel et repas ou cafétéria sur place
Dimanche 9 mars	Randonnée urbaine- Symphonie Portuaire de Montréal	Au Vieux port de Montréal, à la place Royale	Gratuit* - vous pouvez amener un peu d'argent pour un café après	Nous passerons prendre un café après dans un petit bistro
Lundi 10 mars	Ski de fond	Parc Maisonneuve	Gratuit	
Mercredi 12 mars	Ski de fond	Mont-Royal	gratuit	
Samedi 15 mars	L'Estérel Laurentides	170 km	Accès aux sentiers : Ski de fond : 12 \$ tc Raquette : 6 \$ tc <u>Location</u> Skis : 18 \$ tc Raquettes : 12 \$ tc	Apporter votre lunch

Mercredi 19 mars	Conférence sur l'alimentation	Complexe sportif Claude- Robillard	Gratuit	
Vendredi 21 mars	Surf intérieur	Au Centropolis de Laval, de 8 :00 à 10 :00	50 \$. S'il y a moins de 11 participants, le coût sera plus élevé. Payable à l'avance	
Samedi 22 mars	Ski de fond et raquette	Parc d'Oka	Accès : 6,50 \$ Ski de fond : 15,75 \$ Raquette : gratuit Location : Ski de fond : 27,31\$ tc Raquette : 19 \$ tc	Apporter votre lunch ou cafétéria
Mercredi 26 mars	Conférence sur l'alimentation	Parc Michel Chartrand Longueuil	Gratuit	
Samedi 29 mars	Activité selon dame nature			
Dimanche 30 mars	Marche populaire, Aînés en Action!	Lassalle	Gratuit	
Samedi 5 avril	Randonnée pédestre	Mont-Royal	3 \$	Apporter votre lunch
Dimanche 6 avril	Quille-o- thon	Au salon de quilles du Centre commercial Le Domaine	17 ans et plus : 20 \$ 6 à 16 ans : 12 \$ Et gratuit pour les enfants de 5 ans et moins	Une super journée de Bowling vous attend!
Samedi 12 avril	Randonnée pédestre	Île-Bizard	Gratuit	Apporter votre lunch

Samedi 19 avril	Randonnée pédestre	Parc régional de la Rivière du Nord	Accès : 7 \$	Apporter votre lunch
Samedi 26 avril	Randonnée pédestre	Parc régional de la belle rivière à Mirabel	Accès : 6 \$	Apporter votre lunch
Samedi 3 mai	Randonnée pédestre	Mont St-Hilaire	Accès : 6,50 \$	Apporter votre lunch
Samedi 10 mai	Randonnée pédestre	Mont-Rigaud	Gratuit	Apporter Lunch
Samedi 17 mai	Randonnée pédestre	Parc régional de la forêt Ouareau	Accès : 6 \$	Apporter votre lunch

Nous offrons également une multitude d'activités hebdomadaires, pour de plus amples informations à ce sujet, consulter l'hebdo info de l'ASAM.

« Je vois », « J'ai vu ». ... même si je suis non-voyante « J'ai le droit », croyez-vous?

J'ai le droit ... à l'image ... que l'on me décrit

- que l'on me raconte
- que l'on me permet de toucher
- que je recrée mentalement
- que j'intériorise

J'ai le droit à l'image, même si je suis non-voyante,

- parce que je vis dans un monde dont elle est un phénomène majeur de représentation, de connaissance et de communication.
- parce que j'en ai besoin pour nourrir mon imaginaire, pour meubler ma bibliothèque mentale, pour élargir mes références.

J'ai le droit de souhaiter qu'on alimente de plus en plus mon imagerie mentale.

J'ai aussi le droit de n'être pas victime des préjugés qui limitent le monde des non-voyants à un environnement noir, à un environnement sans image, à un environnement sans représentation spatiale, sans mouvement.

J'ai le droit de contester et de combattre les préjugés qui martèlent que, sans la perception visuelle, pas de salut, pas de vie.

J'ai le droit de rappeler que tous les êtres humains ont cinq sens et qu'ils pourraient avantageusement maximiser leurs perceptions multisensorielles et ainsi, entre autres, élargir leurs horizons et leur compréhension des différences.

J'ai le droit de croire que les mots sont des images.

J'ai le droit d'opposer à cette affirmation : « une image vaut mille mots » ... cette autre affirmation : « moins de mille mots (bien choisis) peuvent créer des images », de très émouvantes et poétiques images.

J'ai enfin le droit de nommer et de croire en la perception extrasensorielle.

J'ai par-dessus tout le droit de dire « je vois », « j'ai vu ».

Ce texte de madame Nicole Trudeau a remporté la palme du Concours de lettre 2013 du Cabaret accès-cible, organisé par le mouvement PHAS sur le thème « j'ai le droit ».

Joyeux anniversaire!

Mars

Nathalie Séguin	1
Josué Coudé	1
Denis Trudeau	2
Claudine Mallette	3
Jean-Sébastien Desjardins	4
France Paquin	5
Marc Sigouin	5
Yves Ranger	7
Roger Saillant	9
Josiane Hopive	10
Richard Lee	10
Diane Trudel	12
Michel Cyr	12
Jocelyne Bourgeois	13
Chélanie Beaudin Quintin	14
Nicole Bissonnette	15
Rachel Caltagirone	18
Alexandre Lépine	19
Martine Larouche	21
Josée Blondin	21
Julie Gauthier-Bouchard	22
France Beausoleil	22
Stéphane Prévost	23
Yves Roberge	25
Marc-André Girard	26
Christian Rakotamalala	26
Monique Barrette	28
Catherine Tragnée	28
Amélie Vézina	29
Henri Therrien	29
Karine Girard	31

Avril



Richard Turcotte	1
Alizée Charbonneau	3
Clotilde Charland	3
Jessica Dellaripa	3
Yves Therrien	4
Amy Barrett	5
Pierre Lord	6
Stéphane Degarie	7
Pascale Marceau	7
Lily Melki	7
Marjolaine Bénard	11
Mélissa Boisvert	11
Jacques Beauchamp	12
Alph Amadou Oury Sow	12
Mathieu Chevalier	13
Micheline Taillon	14
Micheline Poirier	14
Kévin Gagné	15
Lucie Thibeault	15
Jonathan Leblanc	16
Véronique Dupire	18
Danielle St-Hilaire	18
Jean-Kabuya Mulamba	19
Paul-Émile Provost	19
Josée Lefort	20
Stanley Carlin	21
Gontrand Dumont	21
Karine Yankiova	22
Josée Boyer	22
Sophie Martin	23
Bianca Deslauriers	26
Jie Yan	27
Fahima Djouder	28
Michel Le Grand	28
Sébastien Verzeni	28
Denise Monette	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



Bien-être

Maladies de la rétine : l'aérobic protègerait de la DMLA

par Audrey Vaugrente

Pratiquer l'aérobic ou la marche énergique aide à protéger la rétine de certaines maladies dégénératives, comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

Enfilez vos leggings pour protéger vos yeux ! L'aérobic, sport phare des années 80, aide à protéger des maladies dégénératives de la rétine selon une étude parue ce 12 février dans le Journal of Neuroscience. C'est en tout cas ce qui se passe chez les souris atteintes de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).



La rétine protégée par le sport

La DMLA est une des premières causes de cécité chez les personnes âgées. Chez les patients qui en sont atteints, les photorécepteurs, cellules de la rétine sensibles à la lumière, meurent. « Il est possible qu'à l'avenir, les ophtalmologistes puissent prescrire de l'exercice comme une intervention à bas coût pour retarder le déclin visuel », envisage le Dr Mabelle Pardue, auteur de l'étude.

Pour parvenir à ces conclusions, une équipe de chercheurs de l'Emory Eye Center a fait courir des souris pendant deux fois deux semaines, à raison

d'une heure sur cinq jours. Entre les deux périodes, les souris ont été exposées à une forte lumière qui a causé une dégénérescence de la rétine. Les souris qui ont couru sur un tapis étaient celles dont les photorécepteurs se sont les mieux protégés de cette agression.



Une protéine sécrétée pendant l'exercice

Les bienfaits de la course chez la souris sont comparables à l'aérobic ou une marche énergique, selon les chercheurs. « Une étude précédente a examiné l'effet de l'exercice sur la vision des humains, sur un groupe restreint de coureurs de marathons. Nos résultats suggèrent qu'il est possible d'obtenir ces bienfaits avec un exercice plus modéré », souligne le Dr Pardue.

L'exercice, dans ce cas précis, permet de sécréter davantage de BDNF (facteur neurotrophique dérivé du cerveau), une protéine importante dans la fonction du système nerveux central et périphérique qui est également présente dans les tissus de la rétine. « Ces résultats approfondissent nos connaissances actuelles sur les effets neuroprotecteurs de l'aérobic et le rôle des BDNF. Les personnes à risque de DMLA ou qui en manifestent les premiers symptômes pourraient ralentir la progression du déclin visuel », estime le Dr Michelle Ploughman, spécialiste des effets de l'exercice physique sur le cerveau.

Source : www.pourquoidocteur.fr/Maladies-de-la-retine---l-aerobic-protogerait-de-la-DMLA-5396.html



Avis important

Métro : la ligne jaune fermée durant 25 fins de semaine en 2014

Des travaux majeurs sur la ligne jaune du métro entraîneront la fermeture complète du lien entre Montréal et Longueuil durant 25 fins de semaine, au printemps et à l'automne 2014.



La Société de transport de Montréal (STM) doit procéder à la réfection du béton sur la voûte du tunnel où des eaux souterraines se sont infiltrées, en plus de réaliser des travaux d'électricité.

Photo : Marie-Ève Maheu

Tout cela sera effectué la nuit à partir de janvier ainsi que durant les week-ends, de mars à mai et de septembre à décembre.

Le printemps est une période où il y a peu d'évènements publics sur l'île Sainte-Hélène et où aucuns travaux majeurs ne sont prévus sur les ponts.

En cas d'urgence, le gouvernement et la STM se donnent toujours la possibilité de suspendre les travaux.

« Considérant la situation sur le pont Champlain, il faut être capable d'agir rapidement, quitte à suspendre les travaux si jamais il arrive d'autres fermetures du pont, ce qu'on ne souhaite pas, évidemment », explique Sylvain Gaudreault, ministre des Transports du Québec

Pour pallier les interruptions, la STM offrira un service de navettes entre les stations Longueuil, Papineau et Berri-UQAM, ainsi que vers le parc Jean-Drapeau, aux 4 à 10 minutes.

La ligne jaune du métro comptabilise 11 600 entrées les samedis et 7800 les dimanches.

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 : Diane Bouthillier, Robert Deschênes, Nathalie Chartrand,
Anne Raby-Ménard et Audrey Vaugrente**

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