

**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 20 décembre 2013.

Section du dépôt légal



Sport en vue

Association
Sportive
des Aveugles
du Québec inc.



Vol. 22, no. 1
Janvier-février 2014

TABLE DES MATIÈRES

Quatorzième édition du Tournoi invitation de goalball de Montréal	3
Clinique de formation 2014	4
Recertification internationale d'arbitre	4
Une vidéo qui vous sera utile!	6
Nouvelle administratrice au Conseil	6
Du sport pour moi!.....	7
Journée d'échanges de l'AQPEHV	8
Capsules vidéo sur l'intégration sociale.....	9
Goalball-o-thon 2014	9
Aînés en action!	12
Grand Colloque Aînés en Action 2014	15
Vous connaissez bien l'ASAM?.....	15
Administrateur au conseil d'administration?	16
Course à pied	16
REMERCIEMENTS.....	17
Remerciement aux membres et bénévoles de l'ASAM!	18
Calendrier hiver ski de fond et raquette 2014	19
Calendrier ski alpin 2014	26
Joyeux anniversaire!	27

Éducation,
Loisir et Sport

Québec



Joyeuses fêtes!

Les équipes de l'ASAQ et de l'ASAM
vous souhaitent à tous,
membres et partenaires,
de très joyeuses fêtes!

Profitez de ce moment pour
passer du bon temps avec vos familles
et pour pratiquer vos sports et loisirs préférés!

Retrouvez-nous en janvier pour
de nouvelles activités!

Joyeux Noël et Bonne Année 2014!





D'autres sens en jeux!

Quatorzième édition du Tournoi invitation de goalball de Montréal

par Nathalie Chartrand

Eh oui! Nous sommes déjà rendus à la quatorzième édition du Tournoi invitation de goalball de Montréal! Le tout aura lieu du 24 au 26 janvier 2014, au Centre récréatif Gadbois, situé au 5485, chemin de la côte St-Paul, à Montréal. C'est dans les deux gymnases du centre que prendront place les 45 parties des 16 équipes inscrites!

Cette année, une grande première nous attend : pas moins de quatre pays différents s'affronteront lors du Tournoi! Les participants seront le Canada, avec ses 12 équipes dont cinq féminines, les États-Unis, avec deux équipes masculines, une équipe suédoise, toujours du côté masculin et les championnes Japonaises de l'an dernier!

Nous vous invitons à venir encourager nos deux équipes québécoises, qui seront dirigées par les deux nouveaux entraîneurs : Nathalie Séguin, entraîneur en chef et Julien Poirier, assistant entraîneur.

Nous jouerons avec les nouveaux règlements, qui sortiront le 1^{er} janvier 2014! Au moment d'écrire ces lignes, la fédération internationale ne nous a pas encore remis les nouveaux règlements adoptés, cependant des sources plus fiables que de simples rumeurs nous laissent croire que la règle des trois lancés consécutifs n'existera plus. Ce sera un changement

majeur pour les joueurs et les entraîneurs, ainsi que pour les organisateurs, car nous aurons un officiel mineur de moins à trouver par gymnase!

Au plaisir de vous retrouver pour l'édition 2014 du Tournoi!

Clinique de formation 2014

par Nathalie Chartrand

En prévision des nouveaux règlements à venir, la clinique de formation des officiels mineurs aura lieu le samedi 11 janvier prochain, à l'école Joseph-Charbonneau, située au 8200, Rousselot, à Montréal, entre 12h30 et 17h00.

Officiels mineurs d'expérience ou nouveaux, vous devez venir à cette formation afin de bien comprendre les changements aux nouveaux règlements qui sortiront sous peu! Il est donc demandé aux juges de but, aux chronométreurs et aux marqueurs de me communiquer votre présence à la clinique ainsi que vos disponibilités lors de la compétition. Envoyez-moi le tout au nchartrand@sportsaveugles.qc.ca d'ici Noël, afin de bien planifier vos horaires lors du Tournoi et le recrutement de nouveaux bénévoles.

En attendant, je vous souhaite un joyeux temps des Fêtes!

Recertification internationale d'arbitre

par Nathalie Chartrand

Du 23 au 26 janvier 2014, le Tournoi invitation de goalball de Montréal sera l'hôte de la clinique de recertification des arbitres de niveau international.

Le Tournoi qu'organise annuellement l'ASAQ a été l'une des deux compétitions internationales choisies afin d'offrir cette clinique. Nous

recevrons 14 arbitres, dont trois de niveau 2, lors de cet événement. Nos Canadiennes et Canadiens seront huit au total, dont cinq de niveau 3. Parmi ceux-ci, trois proviennent du Québec. Il y aura aussi deux Américains, une Brésilienne, un Australien, un Japonais et un Thaïlandais. Les deux formateurs de cette recertification seront Aurora Zanolin, de l'Italie et Daniel Parisi, de New York.

Cette clinique est obligatoire pour ceux et celles qui veulent avoir la possibilité d'être éligibles aux prochains championnats du monde, étant donné les nouveaux règlements qui entreront en vigueur au 1^{er} janvier 2014. Les championnats du monde auront lieu en Finlande, en juin 2014.

Nous souhaitons la meilleure des chances à nos arbitres québécois : Joëlle Boulet, Claude Dagenais, Frédéric Patenaude, tous de niveau 3 international, et Maryse Tadros, de niveau 2.

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

Une vidéo qui vous sera utile!

par Nathalie Chartrand

Enfin, elle est arrivée! Nous vous avons promis, à vous les clubs régionaux de goalbal, une vidéo sur les activations lors de vos entraînements de goalball et la voilà! Avec la collaboration de Joé Tessier-Mainville, préparateur physique d'actiforme de nos athlètes québécois, de Bruno Haché, notre modèle lors de cette vidéo et de Charles Boisseau, à la caméra et au montage, vous pourrez préparer en toute sécurité vos athlètes en région!

Sur la vidéo, vous pourrez visionner l'introduction de Joé Mainville-Tessier vous expliquant le pourquoi de cet outil, en plus des positions de base à garder en tête lors de tous les exercices proposés dans les trois activations suggérées!



Chaque mouvement choisi pour ces activations a un lien étroit avec les mouvements effectués lors d'un match ou d'un entraînement de goalball. Des équipes bien préparées, maîtrisant leurs mouvements de base, sont assurées de voir leurs résultats s'améliorer!

N'hésitez pas à nous communiquer vos commentaires et suggestions suite au visionnement de ces quatre vidéos.

Nouvelle administratrice au Conseil

par Robert Deschênes

Lors de sa dernière réunion, le conseil d'administration de l'ASAQ a officialisé la venue de Mme Pascale Marceau en la nommant à un poste d'administratrice, poste qui restait à combler par le Conseil.



Mme Marceau a été à l'emploi de l'ASAQ en tant qu'agente de liaison entre 2007 et 2011. Mme Marceau occupe maintenant un poste de responsable de dossier, à la Confédération des organismes de personnes handicapées du Québec (COPHAN).

Comme nous sommes présentement à travailler un plan de développement d'autofinancement et de communication pour les trois prochaines années, la formation ainsi que les différentes expériences professionnelles de Mme Marceau seront fort utiles à l'ASAQ. Rebienvenue dans notre équipe Pascale!

Du sport pour moi! *par Anne Raby-Ménard*

Une belle session d'automne

La session d'automne du programme Du sport pour moi! s'est terminée le 30 novembre dernier, alors que tous les participants du programme étaient réunis pour pratiquer la natation. Les participants du volet initiation ont pu pratiquer trois sports (athlétisme, goalball et natation) cet automne, en plus d'une séance d'initiation aux mouvements de base. Les participants du volet perfectionnement ont quant à eux amélioré leurs habiletés en natation. Tous les participants du programme et les deux intervenants sportifs se sont vus offrir une bouteille d'eau réutilisable pour leurs prochaines activités sportives.

Nous tenons à remercier tous les participants, intervenants sportifs et partenaires du programme pour la réalisation de cette belle session!

Session d'hiver 2014

Le programme Du sport pour moi! Les sports qui seront offerts aux participants du volet perfectionnement sont le judo et le ski de fond.

En ce qui concerne le volet initiation, les enfants pourront essayer le ski de fond, le patin, la raquette et le judo. Les inscriptions pour la session de janvier se déroulent actuellement jusqu'au 20 décembre. Au plaisir de vous y voir!

Journée d'échanges de l'AQPEHV

par Anne Raby-Ménard

Le 16 novembre dernier s'est déroulée la journée d'échanges de l'AQPEHV, durant laquelle les enfants des parents invités aux conférences pouvaient participer à différentes activités. 46 enfants âgés entre 6 et 20 ans étaient présents pour les activités. Parmi ceux-ci 8 étaient non-voyants 19 étaient semi-voyants et 19 participants étaient des frères et sœurs voyants. L'ASAO était présente pour l'occasion et a offert un avant-midi d'activités de tombola et d'olympiades aux participants, en collaboration avec 3 étudiants de technique en loisir. Des activités telles que des lancers de précision, des charades, des redressements assis, des parcours à obstacles, des courses de brouettes, des jeux de sons, etc. ont été offerts. Les enfants ont tous beaucoup aimé les activités, qui étaient adaptés selon que les participants aient un handicap visuel ou non. L'AQPEHV s'était chargée de se procurer des cadeaux pour tous les participants de cette belle journée. Ce fut un superbe avant-midi de plaisir pour tous!



Capsules vidéo sur l'intégration sociale

par Nathalie Chartrand

L'Association sportive des aveugles du Québec (ASAQ) siège à la table de concertation jeunesse en déficience visuelle et ce depuis les débuts de la table. En avril dernier, la table présentait, avec fierté, son dernier outil plus qu'intéressant pour les jeunes! L'objectif de cet outil vidéo est de démontrer aux jeunes ayant une déficience visuelle que l'intégration sociale, scolaire et professionnelle est possible, et ce, tout en ayant une déficience visuelle. Les sept capsules abordent différents thèmes et mettent en vedette le parcours des cinq personnes ayant une déficience visuelle suivantes : François Beauregard, Jean-François Crépeau, Pascale Dussault, Sandra Cassel et Bruno Haché. Les jeunes peuvent ainsi connaître des exemples concrets de personnes ayant réussi à surmonter leur handicap visuel et réussi leur parcours de vie. Ces capsules vidéo sont disponibles en version française et en version anglaise sur le site Web de la TCJDV au www.tcjdv.qc.ca/video.php.

Capsule 1 : Présentation des personnes

Capsule 2 : Cheminement scolaire

Capsule 3 : Sports et loisirs

Capsule 4 : Recherche d'emploi et cheminement professionnel

Capsule 5 : Vie amoureuse et familiale Capsule 6 : Vie sociale

Capsule 7 : Conseils à une personne handicapée visuelle

Bon visionnement!

Goalball-o-thon 2014

par Nathalie Chartrand

Les équipes québécoises seniors et juniors vous invitent à participer en grand nombre à la 21^e édition du Goalball-o-thon! Cette compétition amicale aura lieu à l'école Joseph-Charbonneau. Mettez à vos agendas la date du dimanche 9 février de 13 à 19 h et composez votre propre équipe de 3 à 4 personnes. Envoyez votre inscription et votre chèque au montant de 60 \$ à l'ASAQ avant le 4 février 2014! Les athlètes québécois vous remercient chaleureusement de votre participation à cet événement!

*Les équipes féminine et masculine de goalball du Québec
VOUS INVITENT À PARTICIPER À LA VINGT-ET-UNIÈME ÉDITION DU*

GOALBALL-O-THON

*QUI SE DÉROULERA À LA POLYVALENTE JOSEPH-CHARBONNEAU
LE DIMANCHE 9 FÉVRIER 2014 DE 13 H 00 À 19 H 00.*

*EN PLUS DE PASSER UN APRÈS-MIDI DES PLUS AGRÉABLE ET DE COURIR
LA CHANCE DE GAGNER DES PRIX DE PRÉSENCE,
VOUS PERMETTEZ À NOS ÉQUIPES DE GOALBALL D'AMASSER DES FOND
POUR LA SAISON 2014!*

GOÛTER ET RAFRAÎCHISSEMENTS SUR PLACE !

*NOUS VOUS INVITONS À VOUS FORMER UNE ÉQUIPE DE TROIS PERSONNES
DE MÊME SEXE ET À VOUS INSCRIRE SANS TARDER AU COÛT DE 60 \$ PAR
ÉQUIPE (FORMULAIRE PAGE SUIVANTE)*

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

TENUE SPORTIVE :
PANTALON/CHANDAIL LONG - ESPADRILLES
PROTECTEURS DE COUDES
PROTECTEURS DE GENOUX
GAINÉ

***** Nous fournissons les bandeaux *****

**L'ÉQUIPE
DU QUÉBEC
FERA UNE
DÉMONSTRATION
DE SON
SAVOIR-FAIRE**



**LES PROS
À L'ŒUVRE!!**
**À COMPTER DE
15 H 00
SOYEZ-Y!!**



GOALBALL-O-THON

9 FÉVRIER 2014

POLYVALENTE JOSEPH-CHARBONNEAU
8200, RUE ROUSSELOT (ENTRÉE DE LA PISCINE)

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

COÛT : 60 \$/ÉQUIPE

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 4 FÉVRIER 2014

NOM DE L'ÉQUIPE : _____

NOM DES JOUEURS(SES), ADRESSE, NO. TÉLÉPHONE :

1. (RESP.) _____

2. _____

3. _____

PAIEMENT PAR CHÈQUE À L'ORDRE DE L'ASAQ INC.

À L'ADRESSE SUIVANTE :

**4545, PIERRE-DE COUBERTIN, MONTRÉAL (QUÉBEC) H1V 0B2
OU PAR VISA**

POUR TOUT RENSEIGNEMENT SUPPLÉMENTAIRE :

CONTACTEZ NATHALIE CHARTRAND AU 514-252-3178 POSTE 3768



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

Aînés en action!

par Sylvie Trudel

Surveillez vos emails, lisez votre info hebdo avec assiduité, soyez au aguet. Le calendrier hivernal d'Aînés en Action explose.

Conférences avec Amélie Vézina

Apprivoiser et démystifier l'activité physique

- Présentation de la conférencière et remerciements
- Bienfaits de l'activité sur les différents systèmes du corps
- Prévenir la maladie avec le sport (diabète, ostéoporose, maladie cardio-vasculaire, santé mentale)
- Courbature vs douleur
- Comment prévenir les blessures
- Quoi faire, qui aller voir s'il y a une blessure
- Période de questions

Montréal, vendredi le 11 janvier 10 à 12 h

Longueuil, mercredi le 19 février, 13 à 15 h

Granby, mars 2014 (date à confirmer)

Les vêtements de plein air

1. Présentation de la conférencière;
2. Explication du système multicouche;
 - ✓ Qui est-il?
 - ✓ Quand l'utiliser?
 - ✓ À qui s'adresse ce système?
3. Explication des quatre épaisseurs du multicouche:
 - couche de base
 - couche chaleur/couche intermédiaire
 - isolant
 - protection extérieure
 - ✓ Démonstration de vêtements: permettre aux gens de manipuler les vêtements pour connaître les matériaux et ce, à chaque étape de la présentation du multicouche.
 - ✓ Avantages et inconvénients des différents matériaux utilisés dans la confection de vêtements. Quel tissu privilégiés pour jouer dehors.
4. Système multicouche modifié;
5. Bien couvrir les extrémités;
 - ✓ système multicouche pour les mains, pieds et la tête!
6. Bien choisir les vêtements appropriés pour notre activité;
7. Trucs et conseils pour les activités hivernales;
8. Questions du public;
9. Mot de la fin.

Granby, mercredi le 12 février 13 h 30 à 15 h 30

Longueuil, mercredi le 9 janvier, 13 à 15 h

Atelier culinaire pour sportif amateur

Montréal, vendredi le 14 février 10 à 12 h

Longueuil, mercredi le 19 mars de 13 à 15 h

Granby, mercredi (date à confirmer) mars 2014

Les participants d'Ainés en Action sont aussi conviés à des activités nocturnes

Conte

Avec Bernard Tremblay

Activité À la Rencontre d'une histoire

Vendredi le 7 février de 19 à 22 h, Montréal

Arrivée des participants et organisation, 19 à 19 h 30

Randonnée de raquette à la frontale, 19 h 30 à 21 h

Chocolat Chaud à la chandelle avec le conteur Bernard Tremblay, 21 à 22 h

Activité À la Rencontre d'une histoire

Vendredi (date à confirmer) février de 19 à 22 h, Granby

Arrivée des participants et organisation, 19 à 19 h 30

Patin sur glace, 19 h 30 à 21 h

Chocolat Chaud à la chandelle avec le conteur Bernard Tremblay, 21 à 22 h

Activités pour ainés en action +

4 séances d'information, de pratique, de stratégie sur la marche rapide pour les Ainés full adrénaline.

Longueuil, janvier, février, mars (date à venir)

Les 10 mercredis ski de fond

Venez découvrir les magnifiques parcs de Montréal

Janvier, février, mars, 10 à 14 h

Pour informations et inscription

Sylvie Trudel

Coordonnatrice Ainés en Action

514 229-5983

Grand Colloque Aînés en Action 2014

par Sylvie Trudel

Samedi le 29 mars 2014 - 9 à 17 h

Centre ST-Pierre, 1212 rue Panet, Montréal, métro Beaudry

Kiosques à visiter, conférences, grands choix d'ateliers à explorer, coin repas et coin café-causerie.

Bienvenus à tous, inscrivez- vous rapidement, priorité au 100 premiers participants.

Vous connaissez bien l'ASAM?

par Diane Bouthillier

A chaque année, vous donnez à des organismes pour lesquels vous avez une grande confiance et qui expriment des valeurs qui vous rejoignent. Ces dons sont très importants pour leur permettre de poursuivre leur mission sociale. En guise de remerciement, vous bénéficiez d'un crédit d'impôt. Avez-vous déjà pensé donner à l'ASAM? L'association des sports pour aveugles de Montréal peut émettre un reçu de charité reconnu.

Il est maintenant plus facile de donner en visitant le site :

<https://www.canadahelps.org/services/wa/dnm/fr/#/page/16780>

Ce site sécurisé vous permet d'utiliser votre carte de crédit et vous émettra automatiquement un reçu de charité. Vous pouvez également visiter notre site www.sportsaveugles.qc.ca et télécharger le formulaire de don, le compléter et nous le retourner accompagné d'un chèque. Dans ce cas, nous vous retournerons le reçu de charité par la poste.

Que vous utilisiez l'une ou l'autre méthode, l'ASAM vous en sera éternellement reconnaissante!

Administrateur au conseil d'administration?

par Diane Bouthillier

- Vous êtes impliqué au sein de l'ASAM et vous appréciez ce que l'association fait pour vous?
- Vous avez des compétences qui pourraient être utiles à l'association?
- Vous avez du temps à offrir?
- Vous êtes prêts à vous engager et à prendre des responsabilités?

Le conseil d'administration sera heureux de vous accueillir. Vous aurez le sentiment d'être utile et de favoriser le développement d'une association qui a un potentiel magnifique. Veuillez contacter madame Diane Bouthillier par téléphone au 450-641-7101 ou par courriel à diane.bouthillier@videotron.ca.

Course à pied

par Marie-Hélène Ménard

La nouvelle activité de course à pied, organisée par l'ASAM, bat son plein! La réponse a été très positive de la part des membres et des bénévoles. Nos coureurs ainsi que leurs guides ont donné de la visibilité à l'organisme en participant à la course « Apocalypse » au mois d'octobre ainsi qu'au « Défi des Pères Noël » au mois de novembre. L'ASAM s'est fixé comme objectif de participer à un événement par mois pour garder cette énergie bien vivante. En plus de la course à pied, nous allons faire un duathlon hivernal (patin à glace, course à pied) le 15 février 2013 et un triathlon (nage, vélo, course à pied) le 10 août 2014. Venez courir avec nous et peut-être que vous deviendrez, vous aussi, des accros du running shoe!

Pour information : Marie-Hélène Ménard, 514 835-3091 ou marieh.menard@gmail.com.

REMERCIEMENTS

par Daniel Jean, responsable du comité organisateur

Bonjour,

Un gros merci aux nombreux bénévoles et commanditaires qui ont contribué au succès de la Fête des bénévoles de l'Association des sports pour aveugles de Montréal, tenue le vendredi 15 novembre dernier.

Tout d'abord, merci aux bénévoles du RAAMM qui nous ont donné un précieux coup de main : Colombe Laflamme, Claire Niguay, Marie-Ève Poirier, Madame Grenier et sa fille Valérie ainsi que Michel Drolet et sa conjointe Bernadette. Sans oublier François Mistral et sa conjointe, Carole Espes, Thina Suos, Richard Turcotte, Nicole Bissonnette, Catherine Lévesque, Daniel Roy, Yves Roberge, Diane Bouthillier et les membres du comité « choix des bénévoles de l'année » : Mario Durand, Jocelyne Richard, Michel St-Jean et Claude Gariépy, et finalement Normand Provost et sa conjointe. Tous les membres et collaborateurs/collaboratrices de l'ASAM.

De plus, un gros merci à nos commanditaires : la Société des Alcools du Québec, Agropur, Gants et sécurité McCordick inc., Point-par-Point, Serge Trudeau, Lyse Veilleux et Sothi Suos.

Enfin, merci aux musiciens, Julie Gauthier, Jonathan Bellegrade et Bianka Lussier, qui ont embelli la soirée en nous offrant un spectacle de guitare et de piano tout à fait gratuitement, ce qui fut très apprécié.

Un gros merci à tous et à toutes!

Et maintenant, dévoilons les noms des bénévoles à qui ont été remises des plaques honorifiques. Les textes écrits par Diane Bouthillier ainsi que Mario Durand, et lus lors de la soirée, traduisent fort bien toute la signification de leur bénévolat.

Mesdames, Messieurs, les « bénévoles de l'année », messieurs Marc Boucher et Marc Desrosiers...

Hommage à Marc Boucher

Hommage à Marc Desrosiers

Mesdames, Messieurs, les « membres-bénévoles de l'année », madame Sherri Wallace et monsieur Matthew Stone...

Hommage à Sherri Wallace

Hommage à Matthew Stone

Remerciement aux membres et bénévoles de l'ASAM!

par Marc Boucher

Merci à vous tous de m'avoir choisi comme l'un des deux bénévoles de l'année! Ça fait toujours du bien de se faire dire que l'on est apprécié!

Pour moi, l'ASAM me permet d'oublier mes bibittes du samedi ou du dimanche matin, d'arrêter de tourner en rond, de bouger et de passer à l'action en bonne compagnie.

Mais comme vous le savez, ce n'est pas toujours facile de trouver son chemin du retour dans le Parc du Mont St-Grégoire, de trouver un comptoir de crème glacée après une très très longue marche en ville, de jouer au guide touristique en vélo-tandem dans le parc de la Yamaska et d'être obligé de demander la direction, d'être deux en ski de fond pour guider un membre et d'être sûr qu'il nous entend et surtout, qu'il nous attend!

Un conseil en passant, quand vous entendez ma voix, ne soyez pas gênés de me demander, « Monsieur Marc sommes-nous bien dans la bonne direction? »

Bonne saison à tous et au plaisir de se faire des câlins!

P.S. pour Lial, Tricot et Miranda, wouf, wouf!

Calendrier hiver ski de fond et raquette 2014

Date	Endroit	Distance (aller- retour)	Coût	Divers
Samedi 4 janvier	Montagne Coupée (Lanaudière),	180 km	<u>Frais d'accès au parc</u> : Gratuit Ski : 16 \$ Raquette : 10 \$ <u>Location</u> (tx incl.) Skis : 16 \$ Raquettes : 14 \$	Cafétéria ou apporter votre lunch
Lundi 6 janvier	Ski de fond Entrainement, Le Taz* 18h30	5 km		
Mercredi 8 janvier	Ski de fond 10h Parc René Levesque Lachine	40 km		
Samedi 11 janvier	L'Estérel (Laurentides)	170 km	<u>Frais d'accès aux sentiers</u> (tx incl.) Ski de fond : 13 \$ Raquette : 9 \$ <u>Location</u> (tx incl.) Skis : 18 \$ Raquettes : 12 \$	Apporter votre lunch
Du 11 au 18 janvier	Sortie à Cuba		Pour information, contactez Sylvie Trudel au 514 229-5983	

Lundi 13 janvier	Ski de fond entraînement Parc Maisonneuve 18 h 30	18 km		
Mercredi 15 janvier	Ski de fond 10 h Le Taz*	5 km		
Samedi 18 janvier	Parc d'Oka	100 km	<u>Accès</u> : 6,50 \$ Frais ski de fond : 15,75 \$ Raquette : gratuit <u>Location</u> (tx incl.) Ski de fond : 27,31 \$ Raquette : 19 \$	Apporter votre lunch ou cafétéria
Lundi 20 janvier	Ski de fond, entraînement, Le Taz* 18 h 30	5 km		
Mercredi 22 janvier	Ski de fond 10 h Bois-de-Liesse	29 km		
Samedi 25 janvier	Œil Granby, Les cèdres Club de golf	101 km	<u>Accès</u> (tx incl.) Ski de fond : 9 \$ Raquette : 5 \$ <u>Location</u> (tx incl.) Ski de fond : 13 \$ Raquette : 8 \$	Apporter votre Lunch
Lundi 27 janvier	Ski de fond Parc Maisonneuve 18 h30	18 km		

Mercredi 29 janvier	Ski de fond 10 h Parc Maisonneuve	18 km		
Samedi 1 février	Mont Tremblant Secteur de la Diable (Laurentides)	262 km	<u>Accès et sentiers</u> (tx incl.) : 6,50 \$ ski de fond 15 \$ Raquette : gratuit <u>Location</u> (tx incl.) Ski de fond : 27,35 \$ Raquette : 15 \$	comptoir pour sandwichs, café et chocolat chaud ou apportez votre lunch!
Lundi 3 février	Ski de fond 18 h 30 Le Taz*	5 km		
Mercredi 5 février	Ski de fond Bois Papineau, 10 h	20 km		
Vendredi 7 février	À la rencontre d'une histoire, Randonnée de raquette à la Frontale, 19 à 22 h	À déter- miner	À déterminer	Chocolat Chaud à la chandelle avec le conteur Bernard Tremblay de 21 à 22 h
Samedi 8 février	Patin Rawdon	140 km		Apporter votre Lunch
Lundi 10 février	Ski de fond, 18 h 30 Parc Maisonneuve	18 km		
Mercredi 12 février	Ski de fond, 10 h Promenade Bellerive	30 km		

Samedi 15 février	St-Jean de Matha	202 km	<u>Accès</u> (tx incl.) : Glissade : 29 \$ donne accès à toutes les activités. Ski de fond : 12 \$ Raquette : 6 \$ Patin à glace : 4,50 \$ <u>Location</u> (tx incl.) Ski de fond : 13,25 \$ Raquette : 6 \$ Patin à glace : 3,75 \$	Apporter votre lunch
Dimanche 16 février	Défi Île-Bizard	50 km		Apporter votre lunch
Lundi 17 février	Ski de fond 18 h 30 Le Taz*	5 km		
Mercredi 19 février	Ski de Fond 10 h Voix Ferré Masson- St- Urbain			
Samedi 22 février	Patin Forêt perdue	300 km	Apporter preuve d'indenté : vignette <u>Accès</u> (tx incl.) : Patin : 14 \$ Location : 10 \$ Aiguillage : 4,50 \$	Apporter votre lunch ou service de casse-croûte à partir de 11 h
Dimanche 23 février	Promo Bois- de-liesse	29 km		
Lundi 24 février	Ski de fond 18 h 30 Parc Maisonneuve	18 km		

Mercredi 26 février	Ski de Fond, 10h, Parc Angrignon	33 km		
Samedi 1 mars	Parc Dufresne	9 km	Accès (tx incl.) : Ski de fond : 15 \$ Raquette : 10 \$ Location Ski de fond : 4 hrs : 20 \$ + taxes Journée : 20 \$ + taxes Raquette : 4 hrs : 15 \$ + taxes Journée : 20 \$ + taxes	Apporter votre lunch
Lundi 3 mars	Ski de fond, 18 h 30 Le Taz*	5 km		
Mercredi 5 mars	Ski de fond. 10 h, Île Perry	11 km		
Fin de semaine du 7-8-9 mars	Forêt Montmonrency Camp Boréal	658 km	Frais d'hébergement : 83 \$ par personne	Apporter literie, effets personnels et repas ou cafétéria sur place
Samedi 8 mars	Gai-Luron	120km	Accès (tx incl.) : Ski de fond : 16 \$ Raquette : 11 \$ Location Ski de fond : 20 \$ Raquette : 15 \$ + 1 \$ pour les bâtons	Restaurant à proximité Ou Apportez votre lunch

Lundi 10 mars	Ski de fond 18 h 30 Parc Maisonneuve	18 km		
Mercredi 12 mars	Ski de fond 10 h Mont-Royal	10 km		
Samedi 15 mars	L'Estérel (Laurentides)	170 km	<u>Accès</u> (tx incl.) : Ski de fond: 12 \$ Raquette: 6 \$ <u>Location</u> (tx incl.) : Skis : 18 \$ Raquettes : 12 \$	Apporter votre lunch
Lundi 17 mars	Atelier mécanique de vélo			
Mercredi 19 mars	Conférence			
Vendredi 21 mars	Surf intérieur 8 à 10 h Au Centropolis de Laval	25 km	Frais : 50 \$* *Note : S'il y a moins de 11 participants, le coût sera plus élevé. Payable à l'avance	
Samedi 22 mars	Parc d'Oka	100 km	<u>Accès</u> (tx incl.) : 6,50 \$ Ski de fond : 15,75 \$ Raquette : gratuit <u>Location</u> (tx incl.) : Ski de fond : 27,31 \$ Raquette : 19 \$	Apporter votre lunch ou cafétéria
Samedi 22 mars	Atelier mécanique de vélo			

Lundi 24 mars	Atelier Mécanique de vélo			
Mercredi 26 mars	Conférence			
Samedi 29 mars	Atelier mécanique de vélo			
Samedi 29 mars	Activité selon dame nature			
Dimanche 30 mars	Marche des Vainqueurs Lasalle Ainés en Action			

À noter : Le port du dossard est obligatoire

1. Frais de transport en sus pour les membres
2. La distance est calculée à partir du métro Crémazie comme point de départ et de retour.
3. Le départ se fait généralement du métro Crémazie, sortie nord, à 8 heures. La ponctualité est de rigueur.
4. Il faut s'inscrire au moins 5 jours à l'avance en téléphonant au 514-252-3178, poste 3655, ou par courriel à mstjean@sportsaveugles.qc.ca.

*Le TAZ se situe au 8931, avenue Papineau, Montréal, Québec, H2M 0A5

Calendrier ski alpin 2014

Date	Endroit et distance	Coût	Divers
Dimanche 12 janvier	Bromont	Gratuit	Apportez votre lunch ou cafétéria
Dimanche 19 janvier	Mont-Blanc	Gratuit	Apportez votre lunch ou cafétéria
Dimanche 26 janvier	Mont-Orford	Gratuit	Apporter votre lunch ou cafétéria
Dimanche 2 février	Bromont	Gratuit	Apporter votre lunch
7-8-9 février	Fin de semaine à (Stoneman ou Massif)	À déterminer	
Dimanche 16 février	Mont-Blanc	Gratuit	Apporter votre lunch ou cafétéria
Dimanche 23 février	Owl's Head	Gratuit	Apporter votre lunch ou cafétéria
Dimanche 2 mars	Bromont	Gratuit	Apporter votre lunch ou cafétéria
Dimanche 9 mars	Mont-Blanc	Gratuit	Apporter votre lunch ou cafétéria
Dimanche 16 mars	Bromont ou Val St-Côme	Gratuit	Apporter votre lunch ou cafétéria

Dimanche 23 mars	Bromont ou mont-Blanc	Gratuit	Apporter votre lunch ou cafétéria
Dimanche 30 mars	Selon dame nature		

À noter :

- A) Le port du dossard est obligatoire.
- B) Le port du casque vous est fortement suggéré.

1. Frais de transport en sus pour les membres
2. Le départ se fait généralement du métro Crémazie, sortie nord, à 7h15. Votre ponctualité sera très appréciée.
3. Il faut s'inscrire au moins 5 jours à l'avance en communiquant avec Michel St-Jean au 514-252-3178 poste 3655. Ou par courriel à mstjean@sportsaveugles.qc.ca

Joyeux anniversaire!

Janvier

Annette Hollmann	1
Sothi Suos	2
Sophie Audet	2
Brian Hirst	3
Mélanie St-Pierre	3
Claude Fauteux	8
Serge Trudeau	8
Émile Cyr	9
Salwa Warrousse	11
Carole René	11
Maryse Tadros	12
Mélanie Ouimet	13
Nicolas W-Oligny	13
Barbara Gazda	14
Marceline Bénard	15
Diane Patenaude	19



Clément Lapierre	19
Gilles Rainville	22
Marie-Claire Wong	22
Richard Poirier	22
Marilyn Caron	24
François Mistral	24
Tania Roy	25
Sandra Cassell	26
Jean Fioramore	27
Claudette Morin	27
Ernesto Puerta	28
Yves Labarre	31

Février

Nicolas Toupin	1
Marc Desrosier	2
Danielle Plante	2
Ursula Sportelli	2
Julien Poirier	6
Sylvie Trudel	6
Steve Lamontagne	12
Pierre-Olivier Langlois	12
Sylvie Lamothe	13
Huguette Lévesque	14
Stéphanie Michaud	15
Kathy Loof	17
Natja Boulianne	19
Sabrina El-Hachem	19
Carole Gagnon	19
Simon Vanasse	20
Louis-Luc Le Guerrier	20
Julie McLean	22
Céline Petitjean	22
France Sénécal	24
Okechukwu Victor Eze	24
Nathalie Rochette	28
Nathalie Chartrand	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 : Diane Bouthillier, Robert Deschênes, Nathalie Chartrand,
Daniel Jean, 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