



Sport en vue

Association
Sportive
des Aveugles
du Québec inc.



Vol. 22, no. 5
Septembre-octobre 2014

TABLE DES MATIÈRES

Assurances accident de l'ASAO	2
Deux records personnels pour Guillaume Ouellet!	5
La 36 ^e saison des Hiboux de Montréal!	7
Championnat du monde de goalball	8
Championnats canadien sur route 2014	9
Coupe du monde de paracyclisme 2014	10
Du Sport Pour Moi!	11
Bilan de la session de soccer!	12
Souper-Bénéfice pour nos 35 ans!	13
La passion du sport!	13
Assemblée générale annuelle de l'ASAO	15
Félicitations à Frédéric Gauthier!	17
Programmation des activités de l'ASAM	18
Vie associative	19
Joyeux anniversaire!	20

Éducation,
Loisir et Sport

Québec





D'autres sens en jeux!

Assurances accident de l'ASAQ par Nathalie Chartrand

Depuis le 1^{er} juillet 2014, tous les membres et les bénévoles de l'ASAQ, en règle, sont désormais couverts par une assurance accident.

Définitions

Par « Membre assuré », on entend vous, si vous êtes un membre âgé de moins de 90 ans ou un bénévole âgés de moins de 75 ans.

Nos membres sont l'association des sports pour aveugles de Montréal, le club de hockey sonore les Hiboux de Montréal, l'association des personnes handicapées visuels de l'Abitibi-Témiscamingue, l'association des personnes handicapées visuelles de la Gaspésie et Îles-De-La-Madeleine, l'association régionale des loisirs pour personnes handicapées des Laurentides et tous les membres en région qui n'ont pas de club ainsi que tous les bénévoles de ces clubs qui ont été inscrits.

Voici les activités qui sont couvertes par cette assurance :

- Aquaforme
- Athlétisme (course à pied, sprint, lancé, saut, etc.)
- Compétition de goalball
- Canot-kayak
- Conditionnement physique
- Escalade intérieure
- Goalball
- Golf
- Hockey sonore

- Judo
- Natation en piscine
- Patin à glace
- Randonnée pédestre
- Raquette
- Ski alpin
- Ski de fond
- Soccer
- Spining
- Tai chi
- Tandem
- Yoga

Vous êtes automatiquement assuré pour un Capital assuré de 25 000 \$.

Voici en résumé ce que l'assurance vous offre :

Garantie	Montant Max.
Décès accidentel	25 000 \$
Paraplégie, hémiplegie, quadriplégie	50 000 \$
Invalidé total et permanente	25 000 \$
Soins dentaires suite à un accident incl. dentiers (300\$)	5 000 \$
Indemnité en cas de fractures (cédule)	2 000 \$
Réadaptation	15 000 \$
Frais de cours individuels	3 000 \$
Taxi d'urgence	100 \$
Ambulances	5 000 \$
Remboursement des frais médicaux suite à un accident	25 000 \$
Rapatriement	15 000 \$
Transport familial	15 000 \$

Transport après décès	7 000 \$
Altération d'une résidence ou un véhicule	15 000 \$
Physiothérapie (18 mois)	500 \$
Chiropraticien	500 \$
Prothèses auditives, béquilles, etc.	750 \$
Lunettes suite à un accident (inclus remplacement)	100 \$
Identification du corps	5 000 \$
Prestations pour frais funéraires	5 000 \$
Thérapie psychologique	5 000 \$
Prestation pour hospitalisation	1 % du capital assuré
Stationnement à l'hôpital (membres/famille/conjoint(e)) par accident	30 \$/jour, max 150 \$
Rapport médecin	40 \$

Pour connaître la couverture complète, rendez-vous sur notre site internet à la section Documentation et téléchargez le document ou cliquez ici : http://www.sportsaveugles.qc.ca/asaq/images/assurance_risque_special.pdf Le formulaire de réclamation est disponible seulement sur demande.

Procédure a suivre

1. Suite à un accident, l'assuré a un délai maximum de 30 jours pour retourner à sa fédération sa déclaration de blessure via le formulaire de réclamation BFL-AIG
2. L'assuré devra avoir consulté un médecin et être référé par ce dernier avant de suivre tout traitement de physiothérapie ou de chiropractie.
3. Le formulaire de réclamation doit être complété par l'assuré, ses parents ou tuteur (1ère partie du formulaire) et par le responsable autorisé de l'équipe membre (2e partie du formulaire)

-
4. Une fois complété le formulaire de réclamation original doit être posté à votre fédération à cette adresse :

Adresse de votre fédération :
ASAQ
4545, avenue Pierre-De Coubertin
Montréal, Québec H1V 0B2

5. À la fin des traitements et/ou sur réception des factures (ex. ambulance, thérapie, etc.) le document du médecin devra être annexé à une copie du formulaire de réclamation (cas de physiothérapie, chiropractie, etc.) et postée avec toutes les factures originales détaillées à :

Diane Cloutier
Conseillère principale - sinistres
BFL CANADA risques et assurances inc.
2001 McGill College, #2200
Montréal, Québec
H3A 1G1

Ligne directe: 514-905-4317
Télécopieur: 514-843-3842
Sans frais : 1-800-465-2842 poste 192
DCLOUTIER@BFLCANADA.CA

6. Garder une copie du dossier complet en votre possession.
-

Deux records personnels pour Guillaume Ouellet! *par Katia Levesque*

Guillaume Ouellet vient tout juste de terminer sa saison de course sur piste. Il a participé à la soirée rouge et or le 11 juillet, au Championnat provincial de l'Ontario et au Championnat provincial du Québec.

Au Championnat provincial junior/senior dans la ville d'Ottawa en Ontario, Guillaume a réalisé un record personnel soit un temps de 4 min 01,22 s au 1500 mètres. Son ancien record d'une seconde plus élevée remonte à avril 2013.



Lors du Championnat québécois toutes catégories les 25, 26 et 27 juillet dernier il a réalisé un autre record personnel soit un temps de 15:04.07 au 5000 mètres. Il améliore donc le record canadien dans la catégorie T13. Il a terminé au 8^e rang, toutes catégories confondues. Guillaume Ouellet n'a pas eu le résultat qu'il voulait au 1500 mètres, mais il s'agit tout de même d'une belle performance, il a fait un temps de 4:06.09 au 1500 mètres. Son objectif personnel est toujours d'aller chercher le record canadien sur 1500 mètres (3 min 59 s) dans la catégorie T13. Le dernier à avoir réussi le record de 3 min 59 s au 1500 mètres est Stuart McGregor en 1997. Nous lui souhaitons la meilleure des chances!



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 collaboration de prestige marque la 36^e saison des Hiboux de Montréal!

par François Beauregard



Le Club de hockey sonore, les Hiboux de Montréal, entreprend sa 36^e saison. C'est avec une fierté mal contenue que les Hiboux sont heureux d'annoncer que les Olympiennes Caroline Ouellette et Noémie Marin ont accepté d'être instructrices du club.

Caroline Ouellette, quatre fois médaillée d'or aux Jeux olympiques d'hiver et capitaine de l'équipe féminine de hockey du Canada et sa collègue olympienne et instructrice, Noémie Marin, font toutes deux partie de l'équipe des Stars de Montréal.

Depuis le camp d'entraînement en août et ce jusqu'en février prochain, les deux hockeyeuses émérites vont diriger une douzaine d'entraînements et de matchs.

Cette collaboration de prestige, rendue possible en partie grâce à l'appui de Courage Canada, permettra de préparer au mieux les joueurs en vue du tournoi national qui aura lieu à Toronto en février 2015.

La saison des Hiboux débute le 8 septembre et s'étend jusqu'en avril. Les matchs ont lieu tous les lundis soirs à 20 h à l'aréna Francis-Bouillon, situé tout près du métro Préfontaine. Le club se veut inclusif, participatif et récréatif. Nous sommes là pour nous amuser et serons heureux de vous accueillir si vous êtes une personne handicapée visuelle et savez patiner.

www.hibouxdemontreal.org

Championnat du monde de goalball


par Robert Deschênes

Du 26 juin au 7 juillet, la ville d'Espoo en Finlande a été l'hôte du Championnat du monde de goalball. Seize pays chez les hommes et 12 chez les femmes s'étaient qualifiés pour prendre part à cette compétition sanctionnée par la Fédération internationale des sports pour aveugles.

Le Brésil et les États-Unis sont Champions du monde!

Lors de la finale masculine, les Brésiliens remportent l'or! Ils ont vaincu la Finlande 9-1 lors de la finale. Les Américains remportent la médaille de bronze grâce à une victoire de 4-2 face à la Lituanie.

Chez les femmes, les Américaines ont vaincu la Russie par le pointage de 3-0 pour remporter l'or! La médaille de bronze va à la Turquie qui a vaincu le Japon 3-0.

	Podium - Homme	Podium - Femme
Or	 Brésil	 États-Unis
Argent	 Finlande	 Russie
Bronze	 États-Unis	 Turquie

Nos Canadiens terminent en 6^e place du groupe B. En sept matchs, ils ont cumulé une fiche de 2 victoires et 5 défaites, marqué 41 buts pour en accorder 56.

Le capitaine des représentants de l'unifolié Bruno Haché y est allé de ce commentaire. « *Je ne suis pas déçu du tout de notre tournoi. Bien sûr, le résultat n'est pas celui qu'on espérait, mais on a bien joué malgré tout. On va continuer de travailler défensivement et on va améliorer notre offensive en tentant de lancer plus fort et encore plus précisément* ».

L'équipe était composée de Doug Ripley, Brendan Gaulin, Ahmad Zeividavi tous les trois de la Colombie-Britannique, Simon Richard du Nouveau-Brunswick ainsi que de **Bruno Haché** et **Simon Tremblay** du Québec. L'entraîneur-chef de l'équipe est toujours Danny Snow de l'Alberta. Il était assisté de Robert Lebel, de la Colombie-Britannique et d'**Isabelle Trottier** de Beaufort, physiothérapeute de l'équipe. Finalement, le gérant de l'équipe canadienne était Shane Esau Directeur de la haute performance de Sport aveugles Canada.

Soulignons que deux arbitres québécois ont pris part à ce Championnat du monde, **Claude Dagenais** de St-Jérôme et **Frédéric Patenaude** de Laval.

Rappelons que l'équipe féminine du Canada n'avait pas réussi à se qualifier.

Pour tous les résultats des matchs et les communiqués, visitez notre section Championnat du monde de goalball :

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

Championnats canadien sur route 2014

par Katia Levesque

Le Championnat canadien sur route a eu lieu du 25 au 29 juin dernier à Lac-Mégantic. Quatre athlètes en vélo-tandem reviennent avec des médailles!

Le 26 juin avait lieu la course Contre-la-montre sur un circuit de 28,8 km. Mélissa Boisvert de Granby et sa pilote Évelyne Gagnon y ont remporté la 3e position sur 5 avec un temps de 53:01. 71, soit 5 min 3 s



de plus que le premier duo. Chez les hommes, Daniel Chalifour de Mont-Laurier et son pilote Alexandre Cloutier ont remporté la première position avec un temps de 40:08. 67. Il s'agit de leur huitième titre consécutif de cette épreuve. Alexandre Carrier de Bromont et son pilote Aroussen Laflamme ont suivi avec un chrono de 43:07.03. Au troisième rang, Matthieu Daigle Croteau de Thetford Mines et son pilote Pierre-Olivier Boily ont suivi de près avec un temps de 43:12. 57.

Le 27 juin avait lieu la course sur route où nos Québécois ont aussi performé. Mélissa Boisvert y remporta la troisième place. Chez les hommes, c'est Matthieu Daigle Croteau qui remporta la médaille d'or à la course sur route, suivis d'Alexandre Carrier et de Daniel Chalifour.

Coupe du monde de paracyclisme 2014

par Katia Levesque



Crédit photo : Isabelle Ménard

La Coupe du monde de paracyclisme s'est déroulée du 25 au 27 juillet à Cantimpalos dans la province de Ségovie, en Espagne. Deux athlètes en vélo-tandem y participaient!

Daniel Chalifour, de Mont-Laurier et son pilote Alexandre Cloutier ont remporté la médaille d'argent à la course sur route avec un temps de 2:25:14 soit 5 secondes de plus que le premier tandem. Ils ont aussi performé au contre-la-montre en finissant à la 4^e position à 19 secondes d'obtenir la médaille de bronze.

Alexandre Carrier de Bromont et son pilote Aroussen Laflamme ont aussi participé à la Coupe du monde à l'épreuve de la course sur route. Ils ont terminé au 12^e rang avec un temps de 2:28:12.

En tout, il y avait 34 tandems participant à la course sur route et 30 participants au Contre-la-montre. Des athlètes venant de 16 pays différents étaient réunis en Espagne pour la Coupe du monde.

Du Sport Pour Moi!

par Janie Groulx

L'automne arrive à grands pas et nos activités régulières reviennent en force! Encore une fois cette année, notre programme « Du Sport Pour Moi! » est offert aux enfants âgés entre 6 et 14 ans qui ont un handicap visuel. Le but de ce projet vise à initier les enfants à différents sports. En effet, l'activité physique est un élément clé dans le développement moteur, cognitif et social dès l'enfance. Donc, pendant dix semaines, à chaque samedi du 20 septembre au 29 novembre, les enfants auront la possibilité de bouger tout en s'amusant et en se faisant de nouveaux amis.

Il y a deux volets distincts présentés dans le cadre de « Du Sport Pour Moi! », soit le volet initiation et le volet perfectionnement. Le volet initiation, comme son nom l'indique, permet aux enfants de se familiariser avec trois sports différents au courant de la session, soit l'athlétisme, le goalball et la natation. Le premier cours de ce volet est consacré à l'apprentissage des mouvements de base de l'activité physique. Par la suite, il y aura trois cours dédiés à chacun des sports présentés. Le volet perfectionnement, quant à lui, offre la possibilité aux enfants qui ont déjà suivi le volet initiation de se perfectionner dans un

seul sport pendant toute la session, soit en athlétisme ou en natation.

Afin que chacune des activités se déroule dans un environnement sécuritaire et propice à l'apprentissage, les intervenants sont tous formés en intervention en déficience visuelle et ils sont kinésioles, soit des spécialistes en activités physiques. Ceci facilite l'apprentissage sportif des enfants.

Si cela vous intéresse, n'hésitez surtout pas à me contacter!

Bilan de la session de soccer!

par Janie Groulx

Cet été, nous présentons la première édition de notre activité de cécifoot! Il y avait que du plaisir au rendez-vous à chaque cours! Cette activité était offerte au gens ayant un handicap visuel âgé entre 14 et 25 ans et se déroulait les mardis de 18h à 19h30 en salle.

Nous avons décidé d'offrir l'opportunité aux joueurs de pratiquer un sport paralympique! D'autant plus que, ce sport est beaucoup moins populaire au Canada qu'en Europe. Alors, nous voulions faire connaître un peu plus le soccer adapté avec un ballon sonore. Lors des 10 semaines, les cinq participants inscrits ont pu apprendre les différentes règles du cécifoot tout en perfectionnant leurs techniques de jeu avec leur merveilleux entraîneur! Chacun des cours se terminait par un petit match amical entre coéquipiers.

Cette activité était de type récréative, mais les joueurs ont fait un travail acharné comme des pros! La chimie des participants était hors pair. N'hésitez surtout pas à me contacter si vous voulez faire partie de la prochaine équipe!

Souper-Bénéfice pour nos 35 ans!

par Katia Levesque

En 2014, l'ASAQ fête ses 35 ans d'existence. Afin de célébrer ces 35 années à promouvoir le sport pour aveugles, nous organisons un souper-bénéfice.

Date : Samedi 25 octobre 2014

Heure : 18 h

Lieu : Resto Plateau, 4450 Saint-Hubert, Montréal
(à deux pas du Métro Mont-Royal)

Coût : 50 \$

Venez déguster un menu 3 services dans une ambiance festive tout en vous remémorant les 35 dernières années de l'ASAQ!

Pour information ou réservation, contactez Katia Levesque au 514-252-3178 poste 3716.

La passion du sport!

par Katia Levesque

Cet article est le deuxième d'une série spéciale : La passion du sport! De nombreux témoignages et entrevues d'athlètes, d'entraîneurs et d'arbitres vous seront présentés. Dans cette édition du Sport en vue, nous vous présentons Josué Coudé!



Entrevue avec Josué Coudé

Josué à 24 ans est originaire du Saguenay et il vit maintenant à Québec. En plus d'être un athlète de goalball Josué est étudiant à l'Université Laval en traduction en plus de travailler au restaurant O 6e sens depuis plus de 3 ans. Josué est aveugle de naissance, à cause d'une maladie génétique appelée la maladie de Leber.

Josué à essayer le goalball à l'école lorsqu'il était au

primaire et aussi au secondaire, mais c'est lorsqu'il a déménagé à Québec en 2007 qu'il a vraiment commencé à jouer de façon récréative tous les lundis soirs. En 2008, il tente sa chance avec l'équipe québécoise junior et il participe à son premier Championnat canadien. C'est là qu'il se rend compte que le goalball compétitif est vraiment « tripant ». Il s'agit même encore aujourd'hui de son plus beau souvenir. Il faut dire que son équipe à remporter une médaille d'or lors de ce Championnat.

Pour son jeune âge Josué est un athlète extrêmement à son affaire. Pour concilier sa vie d'athlète avec celle d'étudiant, parfois il y a des choix déchirants à faire. Par exemple, lorsque l'équipe du Québec voulait l'avoir dans son équipe, Josué a décidé de reporter ce projet pour ne pas nuire à ses activités académiques. Depuis 2012, il fait partie de l'équipe du Québec en continuant l'école, mais avec beaucoup moins de cours par session. Josué s'entraîne pratiquement tous les jours : entraînement en salle, pratique de lancés, goalball récréatif et une fois semaine à Montréal pour la pratique de l'équipe provinciale. L'important pour lui c'est de pouvoir se donner à 100 % dans ce qu'il accomplit, il n'est pas question de faire les choses à moitié.

Ses objectifs et défis pour la prochaine année sont de lever son jeu d'un cran tant sur la défensive que sur ses lancés. Pour les prochains championnats canadiens, son équipe et lui-même visent l'or!

Pour lui, toute personne non voyante qui désire commencer un sport doit trouver des organisations, comme l'ASAO par exemple, qui pourront l'aider dans leurs démarches. De plus, pour lui, il faut essayer des sports pour trouver ce qui nous intéresse vraiment. Personnellement le goalball est un sport qu'il aime, car il est adapté et c'est facile d'être autonome dans la pratique de ce sport.

La neuropathie optique héréditaire de Leber

La neuropathie optique de Leber (ou atrophie optique de Leber) est une maladie héréditaire qui se manifeste par une baisse brutale de la vision et qui survient habituellement chez l'homme jeune. Elle entraîne un mauvais fonctionnement du nerf optique qui transmet les informations de l'œil au cerveau. Cette affection a été décrite en 1871 par Theodor Leber, et sa

désignation anglaise est LHON (Leber Hereditary Optic Neuropathy).

Assemblée générale annuelle de l'ASAQ

par Robert Deschênes



L'assemblée générale annuelle de l'ASAQ s'est tenue le samedi 5 juillet dans les locaux du Regroupement Loisir et Sport du Québec.

Afin de permettre la participation de nos clubs qui proviennent de régions plus éloignées, nous tiendrons désormais notre AGA un samedi afin de favoriser la participation de ceux et celles qui ont à se déplacer.

Les différents rapports d'activités et financiers pour la dernière année ont été présentés aux membres et bénévoles présents, soient, le rapport du président, le rapport de la permanence incluant le rapport de goalball, le rapport des autres sports, des communications et du programme « Du Sport Pour Moi! ».

Ont tous été réélus au Conseil d'administration pour 2014 - 2015 :

- Robert Deschênes, président
- Michel Cyr, trésorier
- Suzette Bécharde, secrétaire

Le Conseil va nommer officiellement lors de sa prochaine réunion, deux administrateurs, pour compléter la composition du CA. Nous pouvons déjà vous dire que Denis Rochon et Pascale Marceau souhaitent poursuivre leur implication à l'Association.

Immédiatement après l'assemblée, des présentations avaient été préparées par les membres de la permanence. Nathalie Chartrand, notre directrice générale, a couvert la sécurité dans le sport tout en présentant la question des « assurances » couverture et responsabilité ainsi que la nouvelle assurance accident que l'ASAQ offre désormais à ses membres. Janie Groulx, notre nouvelle agente de projet a présenté les lignes

directrices du « Protocole du retour au jeu suite à une commotion cérébrale. Mme Isabelle Trottier, physiothérapeute, est à finaliser la documentation dans le but de donner une formation à nos clubs en septembre prochain. Finalement, Katia Lévesque a présenté « comment se préparer pour être plus à l'aise lors d'entrevus médias ».

M. Brisson de la firme Lefebvre Gendron Beaulieu Brisson comptables agréés, a présenté les États financiers de notre Association. M. Michel Cyr, trésorier de l'ASAQ à présenter les prévisions budgétaires pour la prochaine année. Le surplus du dernier exercice sera dépensé en 2014 - 2015. L'ASAQ prévoit faire l'embauche de ressources supplémentaires et réaliser quelques nouveaux projets.

Voici ce que nous souhaitons réaliser lors de la prochaine année :

- Souligner le 35^e anniversaire de l'ASAQ;
- Actualiser le plan d'action afin de maximiser les revenus du programme « Placement Sports »;
- Refonte de notre site Web; Production d'une vidéo pour nos clubs à l'intention des entraîneurs, principales compétences offensives, défensive et tactique à enseigner.
- Travailler sur une proposition de modification de nos règlements généraux;
- Poursuivre le travail sur la mise à jour de nos différentes politiques.
-

Je profite de l'occasion pour remercier sincèrement, au nom de l'Association, les membres du conseil d'administration, les membres de la commission goalball, les entraîneurs, les arbitres, les nombreux bénévoles impliqués lors de la dernière année sans oublier les employés de l'Association.



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

Félicitations à Frédéric Gauthier qui a couru le Marathon des Deux Rives!

par Bianka Lussier

À l'époque de la Grèce antique, en 490 av. J.-C., le loyal messenger Phidippidès aurait parcouru, à la course, la distance reliant le petit village de Marathon jusqu'à Athènes. Le but de son périple d'environ 42 km était d'annoncer la victoire des Grecs contre les Perses. La légende veut qu'il soit tombé mort d'épuisement, peu de temps après avoir communiqué la bonne nouvelle.

Le dimanche 24 août dernier, Frédéric Gauthier, fidèle membre de l'ASAM, a parcouru le Marathon des Deux Rives, reliant les villes de Lévis et Québec. Quelque 2500 ans plus tard, Frédéric n'avait aucune victoire militaire à annoncer, mais plutôt un message de courage et de persévérance à partager. Notez également qu'il était bien portant lorsqu'il nous a relaté les détails de sa journée!

Frédéric est atteint d'une déficience visuelle sévère. Sa participation a été remarquée par nombre de coureurs curieux venus le questionner : comment fait-on pour courir lorsqu'on voit peu ou qu'on ne voit pas? Au moment de fouler une piste d'athlétisme, les aides à la mobilité traditionnelles comme la canne blanche ou le chien guide ne sont pas adaptées à la situation. Ainsi, Frédéric court en compagnie d'un guide-humain. C'est en tenant un fil élastique d'une trentaine de cm le reliant à son partenaire qu'il s'élance sur la piste. Marc Bouliane, spécialiste en orientation et mobilité de profession, a été son acolyte pour cette course.

Le marathon est une discipline olympique depuis 1896 et il s'étend sur 42,195 km. Frédéric a réussi à le parcourir en 4 h 21 minutes, sous un soleil de plomb. Pour parvenir à courir sur une aussi grande distance, il a dû s'entraîner avec un programme conçu pour augmenter son endurance. Ainsi, il court plusieurs fois par semaine, soit sur un tapis roulant, ce qui lui permet de le faire seul, ou avec différents bénévoles de l'ASAM, afin de mettre le nez dehors et de s'entraîner dans des conditions plus naturelles.

S'adonnant à la course depuis environ 7 ans, l'envie de s'attaquer à un marathon lui est apparue, le jour où la motivation n'était plus au rendez-vous. Plutôt que d'abandonner, il s'est alors lancé un défi de taille : le Marathon de Montréal. Depuis ce temps, il court de nombreux événements sportifs, en ayant déjà planifié cinq à son agenda pour l'automne 2014.

Frédéric Gauthier est directeur sportif de l'ASAM. Vous pouvez le croiser les lundis soir sur la piste du parc Jarry, dans Villeray, où il organise une activité de course avec certains membres et bénévoles de l'ASAM.

Programmation des activités de l'ASAM

par Jocelyne Richard

Voici la programmation des activités de l'automne 2014 à l'association des sports pour aveugles de Montréal inc. (ASAM).

Aquaforme: YMCA Complexe Guy Favreau

Le temps est venu de vous inscrire pour la session d'aquaforme du 15 septembre 2014 au 8 décembre 2014 de 19 h 30 à 20 h 30.

Calendrier des randonnées pédestres

Vous aimez prendre l'air, marcher dans les sous-bois, humer le parfum de l'automne, à inscrire à votre agenda :

- 6 septembre : Île Bizard
- 20 septembre : Mont Gale

- 4 octobre : Mont Rougemont
- 18 octobre : Marche, route des vins à Dunham
- 1^{er} novembre : Mont-Royal
- 15 novembre : Mont St-Bruno
- 6 décembre : Mont Rigaud

N'oubliez pas de nous contacter pour vous inscrire à toutes ces activités au 514 252-3178 poste 3655.

Vie associative

par Jocelyne Richard

Une activité individuelle peut en être une instinctive, spontanée et sans contrainte d'horaire, de lieu et de durée.

Une activité planifiée de groupe fait appel à des comportements différents. Elle présuppose: l'adhésion au projet, donc l'inscription, l'engagement à être présent et le respect de l'horaire communiqué. Ces conditions minimales visent non seulement le bon déroulement du projet, mais surtout le respect de l'autre, des autres. À l'ASAM, plus qu'ailleurs, l'engagement de chacun est essentiel compte tenu du pairage nécessaire.

Généralement, individuellement nous n'aimons pas attendre. Alors pourquoi les autres devraient-ils s'accommoder des désistements de dernière minute?

Une activité de groupe est agréable et réussie lorsque chaque participant adhère aux consignes communiquées.

Le plaisir partagé, n'est-ce pas ce que nous recherchons? Soyons-en individuellement les artisans.

Joyeux anniversaire!

Septembre

Claudine Audy	1
Émilie Noami	1
Aline Martinet	2
Naomi Barrette	3
Hélène Bouchard	4
Alain Jalbert	7
Elisaveta Dusanovik	9
Florence Emako	12
Frédéric Patenaude	12
Gaston Roy	12
Denis Rochon	13
Chantal Lamarre	14
Christian Roy	14
Martin Dufour	14
Stéphane Collet	16
Marie-Michelle Huard	17
Léa Woodbury	17
Alyson Wishnousky	19
Marc-Antoine Lessard	19
Dominique Gendron	20
Sophie Bourdeau	22
Ginette Paradis	22
Marc St-Onge	23
Dominic Brouillet	23
François Aucoin	25
Jocelyne Durand	26
Claude Leduc	27
Robert Alarie	28
Laurianne Chabot	29
Sylvain Audet	29
Christian Gazda	30



Octobre

Kim Tang	1
France Poulin	1
Guillaume Ouellet	3
Lucette Grignon	4
Lucien Tremblay	4
Micheline Théberge	4
Jacques Durand	6
Jacques Lévesques	8
Yannick Mbiadou Tchatie	8
Marie-Julie Rivest	10
Denise Ho Kin	10
Johanne Gravel	14
Louise Brunelle	14
Jean-Michel Sylvestre	15
David Hamel	16
Cédric Duvivier	18
Valérie Blouin	18
Marie-Douce Fugère	21
Véronique Poujol	24
Annie Bouchard	26
Maryse Poirier	27
Robert Fortin	29
Guylaine Martin	30
André Couturier Vasquez	31
Joanne Patton	31



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 : François Beauregard, Robert Deschênes, Nathalie Chartrand, Janie Groulx, Katia Levesque, Bianka Lussier et Jocelyne Richard

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