

MULTI SPORTS MAG



FÉVRIER 2019

NATATION NAGER DANS SON SILLON

Réflexion de Jimmy Sévigny
Faire face aux blessures
Portrait de Jean-Pierre Champagne

Une publication :

M^{centre}
MULTISPORTS

MULTISPORTSMAG.COM



tumbling

parkour

gymnastique

cheerleading G-Force

acrovoltige

école de cirque
Vaudreuil-Soulanges

Nos
gymnases
Coteau-du-Lac
Vaudreuil-Dorion
Saint-Zotique
Rigaud

Camps
de jour
spécialisés
à partir de
170\$/sem.

Session
printemps
à partir
165*\$/
par enfant

Karibou
à partir de
12 mois

Inscriptions à partir du 11 février!

*Plusieurs rabais municipaux sont aussi disponibles



clubgymini.org

Île Perrot

100, boul. Don Quichotte
514.425.1268

St-Lazare

1767, ch. Ste-Angélique
450.455.8713

Rigaud

62, rue St-Jean-Baptiste Est
450.451.4655

Optométrie Vision du Lac

340, ch. du Fleuve, Coteau-du-Lac
450.763.1763

Vaudreuil-Dorion

474, boul. Harwood
450.455.4515

Vision Vaudreuil

585, av. St-Charles
450.510.1010



On vous voit
comme personne



Examen de la vue
Vision des enfants et des aînés
Vision industrielle et occupationnelle
Dépistage des maladies oculaires



Vaste sélection de montures
Lentilles cornéennes
Lunettes de soleil

OPTO
RÉSEAU

Dre Karine Bégin, Dr Robert Boulé, Dr Sylvain Tremblay, Dre Mélanie Beaulieu, Dre Anne-Marie Brassard,
Dre Héliène Poirier, Dre Nicole Bourgeois, Dre Maude Chayer, Dre Catherine Pellerin et Dr Yves Provost, optométristes

15%

le 9 mars seulement

HOCKEY & FOOTBALL

PRÉPARATION

PHYSIQUE

LE CENTRE MULTISPORTS

Nos programmes de préparation physique se veulent avant tout accessibles et évolutifs pour ceux et celles qui désirent aller plus loin dans leur pratique!

Quand ? Du 2 juillet au 22 août / Les mardis et jeudis
Football 12-15 ans 15h30-16h30 /
Hockey 12-15 ans 16h45-17h45
Combien? 175 \$ + taxes

ÉDITORIAL

«**Bougez. Sans limites**». C'est le nouveau slogan du Centre Multisports. «Bougez» lancé comme une invitation, une nécessité, un encouragement, un devoir. Parce qu'un corps qui bouge, c'est un organisme en santé. Parce que notre corps et notre tête ont besoin d'être activés pour fonctionner en équilibre. Parce que notre santé mentale le requiert pour trouver des plaisirs sains et réduire les tensions qui nous tenaillent. Pour ne pas se momifier avec le temps. Parce que l'animal que nous sommes n'est pas fait pour rester inactif.

«**Sans limite**» parce qu'il existe mille et une façons de bouger pour garder la forme. Celle qui nous stimule, nous motive, nous fait plaisir et nous procure un bien-être. Celle pour laquelle nous sommes prêts à bien des sacrifices parce qu'elle est notre passion. Celle qu'on aime pratiquer plusieurs fois par semaine. Et toutes celles qu'on peut faire pour changer la routine, rencontrer des gens, se mettre au défi, découvrir des muscles oubliés. Et la possibilité de le faire aussi souvent que l'envie ou le besoin nous prennent. C'est ça le Centre Multisports, un endroit pour bouger, sans limite.

Gilles Besner
Directeur général

03

50\$ de rabais

sur 5 séances
en kinésiologie*

*Obtenez 50\$ de rabais à l'achat de 5 séances d'entraînement privé. Détails au Centre Multisports. Un achat par personne. La promotion est valide du 9 au 11 mars.

Le centre
MULTISPORTS



3093, boul. de la Gare
Vaudreuil-Dorion

450 218-2821

multisportsmag.com
centremultisports.org



PORTRAIT

par : Patrick Richard

ALYSSA BALL, NAGEUSE

NAGER DANS SON SILLON

Il arrive parfois de croiser des gens et de se dire : quel talent gaspillé! Il n'est pas donné à tous de trouver sa voie, de sentir qu'on est là où on doit être et de dormir l'esprit tranquille de savoir qu'on fait, finalement, ce que nous sommes supposés faire. Certaines personnes se découvrent ainsi très jeunes une passion qui va les suivre toute leur vie et qui va même dicter en grande partie ce qu'ils deviendront. Alyssa Ball, 14 ans, fait peut-être partie de celles qui, très tôt dans la vie, savent exactement quelle route suivre, quel sillon emprunter. Celui d'Alyssa est clair, limpide, bleu et plutôt mouillé. Bienvenue dans l'univers d'une jeune nageuse qui sait, depuis l'âge de huit ans, qu'elle portera les couleurs de son pays à des Jeux olympiques. Rêve ou réalité, elle s'entraîne près de 15 heures semaine pour s'améliorer, retranche régulièrement une fraction de seconde à ses distances et gravit lentement les échelons qui la sépare de son idéal.

Dans le corridor de Katherine Savard

Alyssa Ball n'était pourtant pas prédisposée à performer dans l'eau. Elle a goûté à ses premiers cours de natation à l'âge de 6 ans, mais n'a pas eu immédiatement le coup de foudre espéré : « Au début, je pense que j'avais un peu peur de l'eau, admet-elle d'entrée de jeu. Ça prit un peu de temps à passer, mais j'ai commencé à aimer ça. C'est devenu amusant pour moi. Après ça, je voulais toujours être dans l'eau! »

Avant de sauter à l'eau, d'aimer ça et de connaître rapidement du succès en natation, elle a essayé le soccer, comme plusieurs jeunes de son âge, mais ne ressentait aucun plaisir à courir après le ballon. Elle a aussi dansé, ne se trouvait pas très bonne, a usé une paire ou deux de souliers en courant à son école, mais c'est vraiment dans un maillot de bain qu'Alyssa Ball se sent vivre et ne voit plus le temps passer : « À huit ans, j'ai décidé que je voulais aller aux olympiques et je veux encore aller aux olympiques, précise-t-elle. J'ai vu Katherine Savard et je me suis dit wow, je veux être comme elle. » Elle a d'ailleurs rencontré son idole qui lui a dit qu'il n'y a rien de facile, qu'il faut des efforts et la volonté de toujours pousser plus loin. Les paroles de la nageuse émérite, médaillée de bronze aux Jeux de Londres en 2012, ne sont pas restées lettre morte.

Pousse plus fort!

Si les mots de la nageuse de Pont-Rouge lui restent en tête, c'est qu'Alyssa Ball s'initie de plus en plus à l'effort, au dépassement de soi et à l'attention portée aux petits gestes dans les entraînements qu'elle suit. Et ce, dans le seul but d'avancer jour après jour vers son but : « Tu as besoin d'avoir le talent et de mettre les efforts dans les pratiques, mentionne la jeune nageuse quand on lui demande la recette gagnante pour faire partie de l'équipe canadienne de natation. Tu as besoin aussi de bien manger, d'être concentrée aux pratiques et de ne pas jouer dans l'eau avec les autres. Tu as besoin d'aimer le sport et d'écouter le coach quand il parle pour essayer de devenir meilleur. »

Le matin avant l'école ou les après-midis après le dernier son de cloche du McDonald High School, son école secondaire située à Sainte-Anne-de-Bellevue, Alyssa nage en piscine, 15 heures semaine et vient s'entraîner au Centre Multisports depuis peu avec le kinésologue Michael Gagné, spécialiste de l'entraînement physique. Où trouve-t-elle l'énergie pour non seulement suivre le rythme de ses entraînements en parascolaire, mais aussi pour concilier sa passion avec ses études? Elle n'en a aucune idée! « Je me dis que toutes les choses qui sont difficiles vont disparaître, que je vais être plus vite dans l'eau et que je vais devenir une meilleure nageuse, affirme-t-elle simplement, du haut de ses 14 ans. Quand tu endures la douleur, c'est bon parce que tu gagnes en muscles. »

Si jeune et si concentrée à l'atteinte de son objectif... La société a tout intérêt à tout mettre en œuvre pour assurer le développement de jeunes aussi inspirants qu'Alyssa Ball qui, malgré ses 14 printemps, a l'expérience pour encourager les petits qui pourraient voir en elle une prochaine Katherine Savard : « Quand ça commence à être difficile, pousse plus fort pour être meilleur, prône-t-elle. Et tu seras fier de ce que tu as réalisé ». En attendant que son rêve se réalise, Alyssa Ball nage sa passion et gare à tous ceux qui se mettront au travers son sillon.

RÉFLEXION

SEUL, ON VA VITE !

...Mais ensemble, on va plus loin! Je me rappelle toujours une époque pas si lointaine où je voulais tout faire par moi-même. J'étais tellement habitué d'être « seul dans ma bulle » que je ne voulais écouter les conseils de personne, en me disant que de toute façon, j'étais mieux d'avancer seul, car si j'échouais, je serais le seul à blâmer. Et honnêtement, j'appliquais cette théorie dans toutes les sphères de ma vie : en entraînement, je n'avais de conseils à recevoir de personnes car j'avais mon BAC dans cette discipline; en amour non plus, car j'avais lu 2-3 livres sur le sujet, et pour l'aspect de l'entrepreneuriat, j'avais eu une petite entreprise pendant mes études. Je savais donc pas mal déjà tout. Bref, j'étais seul et j'avançais vite...très vite!

Toutefois, un jour, j'ai frappé un mur. Toutes les années pendant lesquelles j'étais dans un mode « je, me, moi » m'ont rattrapé. Petit à petit, j'ai commencé à élargir mes horizons, à écouter ce que les autres avaient à me dire, mais surtout, à traiter tous les êtres humains que je rencontrais sur le même pied d'égalité. Au lieu de parler au JE, je me suis mis à parler au NOUS. Aujourd'hui, j'ai la chance d'avoir une équipe formidable qui m'entoure. Je me permets d'aller dans des congrès sur le fitness et la santé un peu partout en Amérique du Nord et croyez-le ou non, j'ai ma propre entraîneuse privée qui me botte le derrière en me rappelant que je me dois d'être le meilleur lorsque je démontre des mouvements dans le téléviseur des gens. Toute cette énergie-là nous a même conduit, en janvier dernier, à rassembler près de 1 300 personnes ici-même au Centre Multisports pour la tenue du Méga Workout (Voir photo). Si cela n'avait été du travail d'équipe de la part du Centre, de mon équipe et des gens qui ont participé... rien de cela ne serait arrivé.

Pourquoi cette histoire-là?

Vous devez certainement vous demander où je m'en vais avec mon texte et c'est bien normal. Ce que je souhaiterais faire, c'est de vous amener à vous questionner sur vous-même. Au niveau de vos habitudes de vie et surtout de l'entraînement, êtes-vous du type à vouloir avancer seulement par vous-même? Si oui, est-ce que cela fait partie de votre personnalité ou au contraire, cela est dû au fait que vous avez certaines craintes? Cela fait maintenant plus de 15 ans que j'évolue dans le milieu du fitness et si vous saviez le nombre de personnes que j'ai rencontrées qui se sont empêchées, par exemple, de faire un cours de groupe par crainte de se faire corriger par l'instructeur, de ne pas être le ou la meilleur(e) ou encore pire, d'avoir « l'air fou! ». Je pourrais également vous parler des centaines de personnes à qui j'ai voulu donner des conseils en entraînement, motivation, alimentation..., mais que ces dernières étaient totalement fermées à toute l'information provenant de l'extérieur ou au fait que l'on remette en question ce qu'elles croyaient ou faisaient. Bref, aujourd'hui, je peux vous affirmer que je cherche à me développer le plus possible en prenant le maximum de chaque personne qui croise ma route, et malgré le fait que j'avance parfois moins rapidement, à ce jour, je peux vous garantir que je vais beaucoup plus loin qu'avant.

Bonne réflexion et bon entraînement!



par : Nadia Vani,
coordonnatrice des cours de groupe

PRENDRE SOIN DE SOI,
LE NOUVEL ENTRAÎNEMENT

FAIRE FACE AUX BLESSURES

J'adore m'entraîner. Je suis l'une de ces personnes qui se réveillent, enthousiaste à l'idée d'aller pratiquer mon yoga ou aller faire un cours de cardio-vélo. L'exercice représente une grosse partie de ma vie. Je suis professeure de yoga et instructrice de cours de groupe depuis plus de 30 ans. C'est ma carrière et ma passion. C'est aussi une façon pour moi de gérer mon propre stress et de garder mon corps fonctionnel.

Aujourd'hui, une des tendances en croissance est de prendre soin de soi. Nous cherchons à ralentir notre train de vie alors qu'il est en accélération constante ou bien à adopter une approche calme versus une approche agressive. Il existe de nombreuses définitions de la notion « prendre soin de soi ». L'une de mes préférées est d'avoir toujours à l'esprit qu'il faut s'entourer de choses qui nous revigorent et de s'éloigner de celles qui drainent notre énergie.

Alors, comment pouvons-nous intégrer à nos séances d'entraînement ce désir de prendre soin de nous? Au début de ma carrière, il était rare de prendre des jours de repos. Certains pensent encore qu'un plus gros volume d'entraînement signifie plus de gain. En fait, les jours de repos doivent faire partie de notre programme d'entraînement. Selon l'American Council on Exercise, « Un trop gros volume d'exercices sans repos et une récupération inadéquate peuvent entraîner des blessures ». Cela dit, trop s'entraîner sans un programme approprié n'est en fait pas une si bonne chose que ça. Cela peut conduire à des blessures ou de l'épuisement qui, à leur tour, nous éloignent de nos objectifs.



PRENDRE SOIN DE SON CORPS

Prendre une journée de repos recharge notre corps pour revenir plus fort

Votre corps doit se renouveler et se recharger un peu comme une batterie. Lorsque vous travaillez un groupe musculaire, vous créez en fait de petites déchirures dans les fibres de votre muscle. Votre corps répare ensuite ces déchirures, permettant à ces fibres de se lier de façon plus forte. En ne vous reposant pas, vous retardez votre progression, car vous ne permettez pas à votre corps de s'arrêter et de se recharger. Après avoir accordé à votre corps le temps nécessaire pour se ressourcer, vous revenez plus fort. Vous serez plus en mesure de réaliser les activités que vous aimez sans devoir compenser avec d'autres muscles à cause de douleurs.

PRENDRE SOIN DE L'ESPRIT

Les jours de repos nous rappellent l'importance de ralentir

Nos vies sont si trépidantes, toujours en mouvement. Les jours de repos nous rappellent qu'il est bon de ralentir et de respirer et que c'est un bienfait pour votre corps et votre esprit. Prendre une période de repos peut raviver votre appétit d'exercice et vous aider à prévenir l'épuisement. La fatigue mentale peut être tout aussi préjudiciable que la fatigue physique et le fait de prendre une journée de repos aide à recharger le mental.

Les jours de repos actifs

Si vous ne pouvez pas passer une journée sans activité, essayez alors une journée de récupération active avec des entraînements plus faciles comme la marche, la course ou la natation. Si vous aimez les cours de groupe, alternez vos cours intenses avec le yoga, le cardio-vélo, l'entraînement avec résistance légère et le relâchement myofacial (par exemple, faire une séance de foam roller). Plus vous ajouterez de variétés à votre routine, mieux votre corps répondra.

Rappelez-vous que c'est seulement un jour

Avant, j'avais peur que les jours de repos ne détruisent tous les progrès que j'avais faits au gym, mais j'avais tort. Ces jours de repos sont essentiels pour atteindre nos objectifs de façon sécuritaire. Prenez les jours de repos et profitez des autres formes d'entraînement ou passez du temps à l'extérieur avec votre famille ou vos amis.

Rappelez-vous, ce n'est qu'une journée. Vous ne vous attendez pas à perdre soudainement 20 livres après une journée d'entraînement. De la même façon, vous ne perdrez pas tous les progrès accomplis en prenant un jour ou deux de temps en temps.



TREK

SANTA
CRUZ



SPECIALIZED

cannondale

Visite virtuelle
Bienvenue!



velostationvalleyfield.com

VÉLO STATION

LOCATION DE VÉLO
ÉLECTRIQUE, FAT BIKE, MONTAGNE et +

GRAND INVENTAIRE DE VÉLOS,
VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

LIQUIDATION FIN DE SAISON



VÉLO STATION

ici la famille Godbout s'occupe de vous!

61, rue Alexandre, Salaberry-de-Valleyfield

(450) 377-VELO (8356)

MISSION
ALPIUS

SOYEZ LES PREMIERS À ATTEINDRE LES SOMMETS!
ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE ADAPTÉE AUTANT
POUR LES ENFANTS QUE POUR LES ADULTES
DE TOUS LES NIVEAUX, APPRENEZ-EN PLUS

LES SAMEDIS DE 13H15 À 17H30 RÉSERVER EN LIGNE DÈS MAINTENANT : CENTREMULTISPORTS.ORG

PROGRAMMATION

ENTRAÎNEMENT EN PETIT GROUPE



CENTRE MULTISPORTS

Multi-cross (6 sem.) 100 \$ *

Session 1 : Du 4 avril au 9 mai / session
Session 2 : Du 16 mai au 20 juin
Jeudi : 19 h 30 - 20 h 30

Boxe Fit (6 sem.) 100 \$ *

Session 1 : Du 2 avril au 5 mai / session
Session 2 : Du 14 mai au 2 juillet (relâche les 28 mai et 4 juin)
Mardi : 19 h - 20 h

Combat Fit (6 sem.) 100 \$ *

Session 1 : Du 3 avril au 8 mai / session
Session 2 : Du 15 mai au 3 juillet (relâche les 29 mai et 5 juin)
Mercredi : 19 h 15 - 20 h 15

Boxe Fit 12-15 ans (6 sem.) 100 \$ *

Session 1 : Du 2 avril au 7 mai / session
Session 2 : Du 14 mai au 2 juillet (relâche les 28 mai et 4 juin)
Mardi : 18 h - 19 h

TRX Pilates (6 sem.) 100 \$ *

Session 1 : Du 12 avril au 17 mai
Session 2 : Du 24 mai au 28 juin
Vendredi : 9 h - 10 h

08

COURS À LA CARTE/ EN FAMILLE !



CENTRE MULTISPORTS

Perfo-famille (1 adulte + 1 enfant) (10 sem.) 105 \$ *

Du 7 avril au 9 juin / famille
Dimanche : 11 h 00 - 12 h 00

Perfo-famille avancé (10 sem.) 105 \$ *

Du 7 avril au 9 juin / personne
Dimanche : 12 h 00 - 13 h 00

Yoga-famille (1 adulte + 2 enfants) (10 sem.) 105 \$ *

Du 6 avril au 8 juin / famille
+ 50\$/pers.+

COURS À LA CARTE/ CLUB FIT MOM

Avec votre inscription, vous adhérez au Club Fit Mom et profitez de nombreux avantages tels que : accès à la piste, mini-conférences et plus !



CENTRE MULTISPORTS

Poussette en forme (10 sem.) 105 \$ *

Du 2 avril au 4 juin
Mardi : 10 h - 11 h

Bébé tonus (10 sem.) 105 \$ *

Du 4 avril au 6 juin
Jeudi : 10 h 30 - 11 h 30



INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE CENTREMULTISPORTS.ORG
OU AU CENTRE MULTISPORTS À PARTIR DU 9 MARS !

COURS À LA CARTE



CENTRE MULTISPORTS

Fit Communauté (6 sem.) 120 \$ *

Session 1 : Du 2 avril au 10 mai
Session 2 : Du 14 mai au 21 juin
Mardi et jeudi : 19 h 30 - 20 h 30 ou
Mardi et vendredi : 9 h 30 - 10 h 30

Danse en ligne - débutant (6 sem.) 105 \$ *

Du 5 avril au 7 juin
Vendredi : 10 h - 11 h

Danse sociale - débutant (10 sem.) 105 \$ *

Du 3 avril au 5 juin
Mercredi : 19 h - 20 h

Introduction au yoga (10 sem.) 105 \$ *

Du 6 avril au 8 juin
Samedi : 12 h 00 - 13 h 00

Introduction au yoga - niveau 2 (10 sem.) 105 \$ *

Du 6 avril au 8 juin
Samedi : 13 h 00 - 14 h 00

Équilibre de soi (10 sem.) 105 \$ *

Du 2 avril au 5 juin
Mardi : 12 h 00 - 13 h 00 ou
Mercredi : 19 h 45 - 20 h 45

Tai Chi (10 sem.) 105 \$ *

Du 3 avril au 26 juin
Mercredi : 8 h 45 - 9 h 45 (relâche les 8, 15 et 22 mai)

Tai Chi - niveau 2 (10 sem.) 105 \$ *

Du 2 avril au 25 juin
Mardi : 9 h 00 - 10 h 00 (relâche les 7, 11 et 21 mai)

La méditation de pleine conscience (10 sem.) 115 \$ *

Du 3 avril au 5 juin
Mercredi : 17 h 15 - 18 h 15

Gym perfo - Course à obstacles (10 sem.) 120 \$ *

Du 3 avril au 5 juin
Mercredi : 19 h 30 - 20 h 30

* Taxes en sus. ** Rabais non applicable sur les cours de groupe à l'extérieur.
Plus de détails au Centre Multisports.

15%

DE RABAIS**
LE 9 MARS 2019

COURS DE GROUPE À L'EXTÉRIEUR

OPTICENTRE ST-JEAN-BAPTISTE

Intervalles + (10 sem.) **50 \$ ***

Du 1er avril au 17 juin* (relâche les 22 avril et 20 mai)
Lundi ou mercredi : 18 h 30 - 19 h 30

Cardio Vitalité (10 sem.) **50 \$ ***

Du 1er avril au 17 juin* (relâche les 22 avril et 20 mai)
Lundi : 9 h 30 - 10 h 30 ou 10 h 30 - 11 h 30
Mercredi : 9 h 30 - 10 h 30 ou 10 h 30 - 11 h 30

La méditation de pleine conscience (10 sem.) **115 \$ ***

Du 1^{er} avril au 17 juin (relâche les 22 avril et 20 mai)
Lundi : 19 h 30 - 20 h 30

GYMNASE DE L'ÉCOLE STE-MADELEINE

Kickboxing Forme Santé (10 sem.) **75 \$ ***

Du 4 avril au 6 juin
Jeudi : 19 h - 20 h (18 avril aura lieu au Centre Multisports, 19 h 15)

ACTIVITÉS POUR ADULTES

CENTRE MULTISPORTS

Auto-défense + (8 sem.) **125 \$ ***

Du 7 avril au 9 juin (relâche les 26 mai et le 2 juin)
Dimanche : 11 h 30 - 12 h 30

60 Multi + (10 sem.) **160 \$ ***

Du 1^{er} avril au 5 juin
Lundi et mercredi :
9 h - 10 h (groupe 1) ou 10 h - 11 h (groupe 2)

Golf + (6 sem.) **190 \$ ***

Du 2 avril au 8 mai
(Niveau débutant) Mardi : 19 h 30 - 20 h 45
(Niveau intermédiaire) Mercredi : 19 h 30 - 20 h 45

CLUBS

Course à pied - Objectif « Course » **160 \$ ***

Du 2 avril au 20 juin
Mardi et jeudi : 18 h 30 - 19 h 30

ACTIVITÉS POUR ENFANTS

CENTRE MULTISPORTS

Escalade Parent-enfant 4-6 ans (10 sem.) **125 \$**

Du 6 avril au 16 juin (relâche les 27 et 28 avril)
Dimanche : 8 h 30 - 9 h 30

Escalade 7-9 ans (10 sem.) **135 \$**

Du 6 avril au 16 juin (relâche les 27 et 28 avril)
(Niveau 1) Samedi : 9 h 45 - 11 h
(Niveau 2) Dimanche : 9 h 45 - 11 h

Escalade 10-13 ans (10 sem.) **135 \$**

Du 6 avril au 16 juin (relâche les 27 et 28 avril)
(Niveau 1) Samedi : 11 h 15 - 12 h 30
(Niveau 2) Dimanche : 11 h 15 - 12 h 30

Récréa-judo Parent-enfant 4-6 ans (10 sem.) **125 \$**

Du 6 avril au 15 juin (relâche le 27 avril)
Samedi : 8 h 30 - 9 h 30

Récréa-judo 7-9 ans (10 sem.) **125 \$**

Du 6 avril au 15 juin (relâche le 27 avril)
Samedi : 9 h 45 - 10 h 45

Récréa-judo + 6-11 ans (10 sem.) **125 \$**

Du 6 avril au 15 juin (relâche le 27 avril)
Samedi : 11 h - 12 h

Programme « NINJA » Parent-enfant 4-6 ans (10 sem.) **125 \$**

Du 6 avril au 15 juin (relâche les 27 et 28 avril)
Dimanche : 8 h 30 - 9 h 30 ou 12 h 15 - 13 h 15

Programme « NINJA » 7-9 ans (10 sem.) **125 \$**

Du 6 avril au 15 juin (relâche les 27 et 28 avril)
(Niveau 1) Samedi : 9 h 45 - 10 h 45
(Niveau 2) Dimanche : 9 h 45 - 10 h 45

Programme « NINJA » 10-13 ans (10 sem.) **125 \$**

Du 6 avril au 15 juin (relâche les 27 et 28 avril)
(Niveau 1) Samedi : 11 h - 12 h
(Niveau 2) Dimanche : 11 h - 12 h

Programme « Multisports + » 5-6 ans (8 sem.) **170 \$**

Du 6 avril au 1^{er} juin (relâche le 27 avril)
Samedi : 8 h - 9 h 30

Récréa-Vélo ZVP 7-9 ans (6 sem.) **105 \$**

Du 6 avril au 11 mai (session 1) Du 18 mai au 22 juin (session 2)
Samedi : 8 h 45 - 10 h 15

Récréa-Vélo ZVP 10-12 ans (6 sem.) **105 \$**

Du 6 avril au 11 mai (session 1) Du 18 mai au 22 juin (session 2)
Samedi : 10 h 30 - 12 h 00

Préparation Physique Football 12-15 ans (8 sem.) **175 \$ ***

Du 2 juillet au 22 août (8 semaines)
Mardi et jeudi : 15 h 30 - 16 h 30

Préparation Physique Hockey 12-15 ans (8 sem.) **175 \$ ***

Du 2 juillet au 22 août (8 semaines)
mardi et jeudi : 16 h 45 - 17 h 45



06

Développer la passion du vélo chez les jeunes et qu'elle les accompagne toute leur vie afin qu'ils restent actifs et en santé. Découvrez, perfectionnez-vous, performez en vélo de route ou de montagne grâce à un encadrement par des entraîneurs qualifiés.

Notre ambition : développer dans la région des athlètes qui pourront atteindre les plus hauts niveaux d'excellence.

Deux volets :

RÉCRÉATIF

Catégories : Atome (9-10 ans) jusqu'à Cadet (15-16 ans)

COMPÉTITIF

Catégories : Atome jusqu'à Maître (60 ans et +).

Pour plus d'informations, consultez le Guide du club 2019 que vous trouverez sur le site Internet du Centre Multisports dans l'onglet Sports (Vélo).

Pour les jeunes de 7 à 12 ans qui veulent découvrir le vélo comme un jeu, mais également comme un moyen de déplacement utile et agréable. Développez vos habiletés et votre confiance sur le vélo et devenez des cyclistes attentifs et prévoyants.

Les jeux et les activités permettent différents apprentissages tels que :

- le développement de la maîtrise de l'équilibre et de la coordination ;
- le développement des capacités d'analyse de l'environnement et d'anticipation ;
- les principes de base sur la vérification du vélo (état, ajustement) et des équipements de sécurité;
- la familiarisation avec les panneaux de signalisation et les principes de sécurité routière;
- l'apprentissage de la cohabitation avec les autres véhicules.

Neuf heures de formation (6 séances de 90 minutes)

Deux groupes distincts : 7-9 ans et 10-12 ans

Coût : 105 \$, incluant chandail et bidon

Plusieurs sessions seront offertes dans les municipalités de la MRC au courant de l'été. Consultez l'horaire du programme que vous trouverez sur le site Internet du Centre Multisports dans l'onglet Sports (Vélo) centremultisports.org.

NOS PROGRAMMES

LA PRÉPARATION PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES

Les recommandations de santé publique indiquent que les enfants et les adolescents devraient accumuler au moins 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse chaque jour. Ce qui n'est évidemment pas le cas pour toute la population québécoise. En tant qu'intervenant dans le domaine sportif, on se doit d'encourager un mode de vie actif dès le bas âge chez nos jeunes. Le mode de vie peut être influencé par la famille, les amis et l'environnement qui nous entourent. Par conséquent, les jeunes qui n'ont pas toujours l'opportunité de développer les habiletés nécessaires lors de leur enfance peuvent avoir de la difficulté à participer à différents sports ou activités avec autant de vigueur et de confiance plus tard dans leur vie. D'autant plus que les études démontrent une association entre les jeunes qui sont sédentaires et le risque de faire de l'embonpoint, éventuellement suivi de maladie chronique une fois à l'âge adulte. Inversement, si un enfant entretient une relation positive et plaisante avec l'activité physique, il sera beaucoup plus enclin à rester actif tout au long de sa vie.

D'un point de vue développement athlétique chez les jeunes, on propose une approche multidisciplinaire. Nous encourageons les enfants à pratiquer différents sports et non à se spécialiser trop rapidement dans une seule discipline. Le jeune athlète développe donc plusieurs compétences motrices selon la demande de chaque activité. Plus il vieillit, plus il devrait faire un choix et se concentrer vers un sport en particulier s'il désire se rendre à un niveau supérieur. Cela dit, la préparation physique est d'abord abordée de façon générale auprès de tous les athlètes et devient très intéressante pour compléter les sports pratiqués. L'objectif global est de favoriser développement optimal vers la performance en tentant de réduire les risques de blessures à long terme. Nous mettons donc l'emphase sur les bases (courir, lancer, ou encore changer de direction de manière efficace), afin de s'assurer quelles soient bien maîtrisées.

Plus on s'approche de l'âge de maturation (qui varie d'une personne à l'autre) plus on oriente nos programmes d'entraînement en fonction d'un geste spécifique au sport. Tout est une question de progression afin de rester prudent et intelligent dans l'élaboration du plan d'exercices. À travers une préparation physique, il est important de travailler entre autres la souplesse, la force, la vitesse, la coordination, l'équilibre, la proprioception et l'aspect cardiovasculaire. Au départ, les gains sont principalement neuromusculaire. De ce fait, la technique des mouvements doit donc être exécutée adéquatement, et idéalement supervisée par un spécialiste. De son côté, la prise de masse musculaire dépend en très grande partie du stade « hormonal » de l'adolescent. Pour ce qui est de la croissance osseuse, les études démontrent une augmentation de la densité minérale des os chez des sujets entraînés en haltérophilie. Il s'agit donc d'un mythe de croire que l'entraînement en résistance nuit à la croissance de nos jeunes.

Bien que la préparation physique juvénile est largement étudiée et documentée, elle doit être faite de manière à respecter l'évolution de l'athlète. En tant que professionnel de la santé, nous devons être conscient que nous n'avons pas le contrôle sur certains facteurs de performance comme la génétique, par exemple. Nous devons donc miser sur une approche plus individualisée afin de s'adapter à la vitesse de développement de chacun. Un programme spécialisé répond encore mieux aux besoins de l'athlète et amène à une meilleure compréhension de la technique dans le but d'optimiser le geste. Par la suite, nous devons aider le jeune à cheminer et l'amener à comprendre comment transférer les gestes appris de la salle d'entraînement à sa pratique sur le terrain.

Bref, le rôle du préparateur physique est de s'assurer que l'entraînement reste bénéfique pour la santé de l'athlète à court et long terme. Pour le parent, il peut grandement aider son enfant en lui offrant la possibilité de se développer dans plusieurs disciplines. Il s'agit donc d'un travail commun afin que le jeune se sente encadré, encouragé et soutenu sans ressentir une pression de performer.

N'hésitez pas à communiquer avec un de nos préparateurs physiques pour plus d'informations.

Diplômé en kinésiologie de l'Université du Québec à Montréal, Michaël s'intéresse depuis le début de sa carrière à la préparation physique des athlètes. En 2017, il a suivi une formation avancée sur l'intervention et l'innovation en préparation physique à l'Institut national des sports du Québec, formation qui lui a permis de parfaire ses connaissances dans l'évaluation, la prévention des blessures et la gestion de l'athlète blessé, de même que dans la planification d'activités de préparation physique spécifiques à différents sports.

Les succès que connaissent les athlètes qu'il entraîne sont éloquentes et confirment qu'une bonne préparation physique est un élément incontournable de tout programme d'entraînement.

PERSONNALITÉ DESJARDINS

par : Christopher Chartier Jacques

JEAN-PIERRE CHAMPAGNE

UN HOMME DE COEUR

À simplement discuter avec Jean-Pierre Champagne, on pourrait difficilement croire qu'il vient tout juste d'avoir 72 ans tant son énergie et sa passion sont remarquables. Ironiquement, c'est sa feuille de route en termes d'engagement sportif qui trahit son âge.

Jean-Pierre Champagne est un passionné d'activités physiques. Ce n'est pas pour rien qu'il est membre du conseil d'administration du Centre Multisports, président du comité qui tient la Grande Vadrouille à chaque année et l'un des fondateurs du Club d'athlétisme de Vaudreuil-Dorion. Or, malgré ce que l'on pourrait croire, la course à pied n'était pas naturelle pour lui.

« Quand mon épouse était enceinte de notre aîné, j'ai décidé d'arrêter de fumer. Je ne voulais pas prendre de poids, donc je me suis mis au jogging. J'ai joué au baseball et au hockey longtemps, mais c'était la première fois que je courrais. Je suis tombé amoureux de ce sport », explique-t-il.

Cette histoire d'amour perdure encore aujourd'hui. Il se fait maintenant un devoir de la faire vivre aux plus jeunes.

Une approche différente

Fier membre du Club Optimiste local, il était primordial pour lui de transmettre sa passion aux plus jeunes, mais aussi de faire tout en son pouvoir pour les appuyer. Il travaille alors à la mise sur pied du Club d'athlétisme de Vaudreuil-Dorion qui voit le jour en 2001. L'organisme, fidèle aux principes qui animent Jean-Pierre Champagne, accueille annuellement entre 60 et 90 jeunes coureurs.

Cependant, ne lui parlez surtout pas de médailles! « C'est une erreur de baser l'évaluation d'un coureur, surtout un jeune, sur ses performances, sur ses médailles. L'important, c'est les progrès, souligne le pédagogue. Tu n'as pas monté sur le podium, mais tu as amélioré ton temps personnel? C'est parfait, tu as progressé. À mon sens, c'est une façon beaucoup plus durable d'encourager un jeune à demeurer actif. La pression de performance les fait décrocher. Les exemples ne manquent pas. »

Avec cette approche bien en place, il se dit fier du travail accompli auprès des jeunes athlètes et de leurs réussites.

Pour Jean-Pierre Champagne, le support enthousiaste de la Ville de Vaudreuil-Dorion et de la Caisse Desjardins de Vaudreuil-Soulanges a rendu possibles les actions du club d'athlétisme. Crédit photo: Josiane Farand

Un cadeau tombé du ciel

Jean-Pierre Champagne se remémore une époque pas si lointaine : « Au début du club, les entraînements se faisaient exclusivement à l'extérieur. On courait à proximité du Château Vaudreuil. Je me souviens même d'une fois où la police nous a obligé à quitter le pont d'étagement des Chenaux! Puis est arrivé le Centre Multisports. »

Les coureurs ont désormais accès à des plateaux sportifs de haute qualité dont ils profitent pendant les mois plus froids. La construction du centre a aussi mis fin à la fuite des talents locaux. En effet, par le passé, certains des plus grands talents du club d'athlétisme le quittaient pour aller s'entraîner dans des organismes dotés d'installations.

« Ce n'était pas simple pour les gens de la région », commente tout simplement le passionné de course.

La plus-value du sport

À 72 ans, Jean-Pierre Champagne n'est pas près de mettre fin à son engagement auprès des jeunes. Sa motivation est simple, mais porteuse : la nouvelle génération est celle qui mènera le monde dans un avenir rapproché; il est donc important de lui fournir tous les outils pour faciliter sa réussite. Pour lui, le sport et les saines habitudes de vie doivent faire partie des acquis des jeunes.

« On connaît tous les bienfaits d'adopter de saines habitudes de vie. Qui plus est, pour perdurer dans le sport, on doit faire preuve de volonté, d'une certaine ambition. Ce dynamisme qu'on retire de l'activité physique peut ensuite être transposé aux autres sphères de la vie, poursuit l'athlète. Il est donc capital, jeune, de ressentir du plaisir en faisant du sport puisque cette passion ne nous quittera plus par la suite. »

Difficile de contredire un homme passionné et expérimenté, surtout quand il a raison.



Desjardins dit : « Présent! »



La Caisse Desjardins Vaudreuil-Soulanges, c'est...

8 centres de services

Services caissiers et conseil, guichets automatiques et tiroir de dépôt à toute heure

- Coteau-du-Lac - 20, rue Principale
- L'Île-Perrot - 100, boul. Don-Quichotte
- Rigaud - 462, chemin Grande-Ligne
- Saint-Lazare - 1704, chemin Saint-Angélique
- Saint-Zotique - 1004, rue Principale
- Vaudreuil-Dorion
 - De la Gare 3210, boulevard de la Gare
 - Harwood 170, boulevard Harwood
 - Saint-Charles 455, avenue Saint-Charles

4 sites automatisés

Guichets automatiques ouverts en tout temps

- Les Cèdres - 1101, chemin du Fleuve
- Les Coteaux - 260, route 338
- Saint-Clet - 336, chemin de la Cité-des-Jeunes
- Saint-Polycarpe - 12, rue Saint-Jean-Baptiste

Vous pouvez maintenant parler à un conseiller de la Caisse tous les jours, fins de semaine et jours fériés :

De 6 h à minuit du lundi au vendredi
De 8 h 30 à minuit la fin de semaine

450 455-7907 | 450 763-5500 | 514 453-3025
caissevaudreuiloulanges.com | 

 **Desjardins**
Caisse de Vaudreuil-Soulanges

par : Dominique Chartrand

ALLUMEZ LE MICRO

Dominique Chartrand enseigne le conditionnement physique de groupe depuis le jour un de l'ouverture du Centre Multisports. Les gens qui ont suivi ses cours se souviennent d'elle, peut-être parce qu'au lendemain de leur premier cours, ils n'arrivaient plus à monter un escalier. Réputée pour offrir des cours où des muscles qu'on ne soupçonnait pas d'exister manifestent leur activité, Dominique Chartrand paraît d'abord comme une femme douce, tranquille, à la limite timide. Mais dès que le micro s'allume, elle se transforme et s'offre en spectacle : « Dans la vie de tous les jours, je suis très réservée, admet l'institutrice, et quand j'arrive à l'avant et que je mets mon micro, c'est comme un show. Je ne sais pas comment l'expliquer, ça vient me chercher, je ne suis pas la même personne. C'est deux mondes différents. »

Prêcher par l'exemple

Pour une jeune fille qui s'exemptait de ses cours d'éducation physique à l'école secondaire en prétextant un peu n'importe quoi, Dominique Chartrand incarne aujourd'hui celle que l'on veut suivre, du moins quand on est capable de le faire. Car ceux qui la connaissent savent qu'elle est joyeusement en forme, la professeure debout, à l'avant de la classe et qui donne énergiquement ses indications au micro. Elle propose sept cours hebdomadaires au Centre Multisports, suit un régime alimentaire libéré de la frite sauce et du coke aux cerises et oriente sa vie autour de l'entraînement. C'est dans la mi-vingtaine qu'elle a d'ailleurs fait le choix de suivre une formation en conditionnement physique, choix judicieux puisque qu'elle enseigne depuis 20 ans : « C'est une passion pour moi, confesse-t-elle. Je me suis dit pourquoi ne pas faire de ma passion un travail, pour transmettre cette passion-là, pour leur donner le goût de bouger et avoir une vie active et plus saine. » Elle s'entraîne comme le fait le joueur de hockey et joue ses matchs au moment de donner ses cours : « Je m'entraîne pour que, quand je suis en avant de mes groupes, ça ait l'air facile, avoue-t-elle. Faut montrer l'exemple. »

Entraînement de groupe ou individuel?

Au-delà de permettre la mise en forme, les cours comme ceux que donnent Dominique Chartrand, ça se préparent. Il serait facile d'un cours ou d'une année à l'autre de répéter les mêmes exercices et de penser à des façons de faire similaires. Mais ce serait mal connaître la professeure Chartrand : « Les gens pensent qu'on arrive, on met de la musique et on fait juste donner nos cours, affirme-t-elle. Mais on travaille vraiment sur le tempo de la musique, on apprend à compter les temps, rester sur la bonne vitesse. Il y a beaucoup de travail derrière. Faut être créatif. » Si elle a appris à peaufiner son approche au fil des ans en entreprenant ses cours avec un plan, elle avoue enseigner avec l'inspiration du moment, selon l'énergie du groupe qui sue devant elle. Elle possède une excellente technique, offre des cours variés et axés sur les efforts musculaires et s'adresse autant à l'initié qu'à l'habitué : « C'est dynamique, admet-elle, au sujet des cours de groupe offerts au Centre Multisports. Il y a l'entraîneur en avant qui va te motiver, l'énergie des autres qui vient te chercher. On se tanne d'être tout seul, mais ça dépend de chaque personne. Certains sont faits pour les cours de groupe et d'autres pour les cours individuels. »



Ne pas avoir peur d'essayer

Une de ses grandes forces demeure certainement le regard critique qu'elle porte sur elle-même. Elle sait s'améliorer à la lumière des commentaires reçus, elle prend la critique sans se laisser abattre, elle est là parce qu'elle aime ce qu'elle fait et parce qu'elle sait qu'elle fait du bien, à elle comme aux autres : « Le sport fait du bien au corps, à l'esprit, c'est une thérapie », estime-t-elle. Active dès les premières heures de l'ouverture du Centre, Dominique Chartrand en a vu passer des gens. En forme ou non, jeunes et vieux, motivés, défaits ou joyeux. À tous ceux qui se demandent par quelle porte entrer dans l'amélioration de leur mode de vie, elle suggère sans détour : « Il ne faut pas avoir peur d'essayer. Si on trouve ce qui nous passionne, c'est là qu'on va voir les résultats et qu'on va pousser pour continuer. Ici, tu ne peux pas t'ennuyer. Tu peux changer de cours chaque semaine, chaque soir. Des fois, on a cinq cours en même temps, il y a une grande variété. »

Dominique Chartrand passe souvent inaperçue quand elle se dirige vers son cours. Mais dès que le micro s'allume, c'est une autre histoire. Une histoire faite de muscles, d'énergie et de sueur signée par une femme qui n'a jamais fini d'exercer son dernier mouvement.



VISITE NOTRE SITE POUR LIRE
L'ARTICLE INTÉGRAL !

LES CONSTRUCTEURS

N°1
[de la région]



Groupe
Allard-Ménard

ALLARDMENARD.COM



forma

BRODERIE
SÉRIGRAPHIE

OAKLEY

adidas

NIKE

OGIO

new balance

PUMA

STORMTECH
PERFORMANCE

formauniforms.com

450 218.6009

info@formauniforms.com

17 Cité-des-Jeunes, no. 120
Vaudreuil-Dorion

UN CHOIX AUSSI JUDICIEUX QUE **SAVOREUX**



LA CAGE

BRASSERIE SPORTIVE

| VAUDREUIL |

47, boul. de la Cité-des-Jeunes
450 510 3011