

MULTI SPORTS MAG



AOÛT 2018

VINCENT LAVOIE UN SEXAGÉNAIRE SUR LE TATAMI

La gestion du poids : les faits
Qu'est-ce que c'est ça, le fitness ?
Entraînement : fini les excuses !

Une publication :

M^{centre}
MULTISPORTS

LES CONSTRUCTEURS

N°1
[de la région]



Groupe
Allard-Ménard

ALLARDMENARD.COM



forma

BRODERIE
SÉRIGRAPHIE



formauniforms.com

450 218.6009

info@formauniforms.com

17 Cité-des-Jeunes, no. 120

Vaudreuil-Dorion

PASSION SOCCER BOUTIQUE

LA QUALITÉ AVANT TOUT.

514 316.7895 | 3040, BOUL. DE LA GARE, VAUDREUIL-DORION
PASSIONSOCCER.CA



Se mettre au défi. C'est pas mal la leçon qu'on peut tirer de la lecture des deux portraits qu'a fait notre collaborateur, Patrick Richard. Trois femmes trentenaires qui se donnent le défi de marcher et dormir pendant quatre jours dans le désert sans plus de support qu'une boussole. Se préparer comme des athlètes pour aller vivre une expérience hors du commun, se prouver qu'on a les ressources pour relever un tel défi. Et un homme, rendu à l'âge où la majorité des gens ont raccroché depuis (trop) longtemps, qui continue de vivre sa passion de toujours et qui la partage sans condition. Qui teste ses limites en compétition pour se montrer que c'est toujours possible. Et qui veut continuer.

Se mettre au défi, c'est se donner une dose supplémentaire de motivation pour accomplir quelque chose. Mais pas besoin de viser l'ascension de l'Everest ou la traversée de l'Atlantique à la nage. Décider de faire une activité physique de moyenne intensité pendant 30 minutes à tous les jours, c'est déjà un défi qui peut changer une vie.

Allez-y, mettez-vous au défi !

Gilles Besner, directeur général

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE,
UN INGRÉDIENT ESSENTIEL
À NOTRE QUALITÉ
DE VIE!



MARIE-CLAUDE NICHOLS
DÉPUTÉE DE VAUDREUIL
WHIP ADJOINTE DU GOUVERNEMENT

Tél. : 450 424-6666
marie-claude.nichols.vaud@assnat.qc.ca
416, boulevard Harwood, Vaudreuil-Dorion
(Québec) J7V 7H4



3093, boul. de la Gare
Vaudreuil-Dorion

450 218-2821

multisportsmag.com
centremultisports.org



par : Patrick Richard



VINCENT LAVOIE,
64 ANS, JUDOKA

UN SEXAGÉNAIRE SUR LE TATAMI

Si le judo était l'un de ses organes, il occuperait possiblement la place du cervelet, siège de la coordination des mouvements et de la motricité fine, et aussi de la mémoire procédurale, celle des automatismes moteurs. À 64 ans, Vincent Lavoie fait figure d'exception sur les tatamis, tapis sur lesquels les judokas s'exercent, s'entraînent et compétitionnent. Non seulement il participe aux plus importantes compétitions au monde, mais il cumule aussi les victoires. « Je fais un peu tourner les têtes quand je me présente, affirme-t-il. Mais beaucoup de gens me connaissent. » Beaucoup ? Pas suffisamment. Portrait d'un athlète humble, posé et fier représentant du Centre Multisports.

22 PRINTEMPS SUR LE VIEUX CONTINENT

La rencontre de Vincent Lavoie avec le judo a lieu à 400 milles de Montréal, là où les eaux se séparent pour interpréter le terme algonquin d'où découlerait le mot Abitibi. Nous sommes au milieu des années 1960 et le destin veut qu'un immigrant français donne des leçons de judo aux jeunes qui cherchent à tuer le temps. Invité à joindre le club par un ami qu'il côtoie encore aujourd'hui, Vincent Lavoie apprend les rudiments d'un art qui façonne lentement, mais sûrement, l'homme qu'il devient. Âge d'or de son apprentissage comme il le décrit lui-même, cette période faste le mène dans différents tournois jusqu'à ce qu'il quitte la région après sa sortie du CÉGEP. S'ensuit alors un chemin de vie mouvementée qui le mène aux quatre coins du monde. Tout juste avant d'avoir 30 ans, il part en Europe pour le travail et passe finalement 22 ans sur le continent européen et en Asie où il poursuit pendant un certain temps les compétitions de judo de haut niveau entre ses contrats en informatique. « Le judo m'a permis de rencontrer beaucoup de monde dans bien des pays, raconte l'athlète de 64 ans. Mon intégration n'aurait pas été la même sans le sport ». Sans délaisser la pratique du judo, il s'éloigne lentement des compétitions, surtout pour éviter les blessures.

SI PRÈS ET SI LOIN DES JEUX

De retour au Canada il y a une quinzaine d'années, l'homme revient lentement à la compétition en raison, notamment, de l'effervescence que suscitent les tournois majeurs chez les plus vieux adeptes de la discipline. La catégorie vétéran, comprenant souvent les judokas de 30 et plus, accueille de plus en plus des gens de 40, 50 et 60 ans. Si bien que les organisateurs des compétitions internationales ouvrent rapidement une catégorie pour les 50 ans et plus. Il y a une dizaine d'années, au moment de son retour sur les tatamis des plus importants rendez-vous de judo, Vincent Lavoie remporte le prix du meilleur athlète d'un tournoi présenté à Montréal. Partout où il passe, il performe et démontre que le travail, la volonté et la discipline viennent bien souvent à bout de l'âge quand il s'agit d'affronter un partenaire parfois deux fois plus jeune que soi : « Plusieurs gens viennent me voir, me parlent et disent que je suis une inspiration, avouent-ils en riant. Je veux juste avoir du plaisir, gagne ou perd, je donne mon maximum. J'ai une très bonne technique. Et comme dans n'importe quel sport, avec une bonne technique, on peut venir à bout de quelqu'un de plus jeune et de plus fort. C'est ce qui nous sauve. Une des raisons pourquoi j'ai encore du succès contre les plus jeunes est que j'ai pratiqué du judo de très haut niveau ». L'expérience joue certainement un rôle pour celui qui a passé à deux cheveux de représenter son pays aux Jeux olympiques. En 1976, aux Jeux olympiques de Montréal, il se blesse, mais demeure tout de même aspirant sur l'équipe nationale. Quatre ans plus tard, à Moscou, il figure parmi les trois meilleurs judokas au pays, mais le Canada boycotte les Jeux en appui aux États-Unis qui protestent contre l'invasion soviétique de l'Afghanistan. Une grande déception qui n'a jamais tourné en regret. Ses apprentissages passés servent maintenant les élèves qui suivent son enseignement au Centre Multisports, club qu'il représente sur la scène internationale.

MIEUX CONNAÎTRE POUR MIEUX SE DÉFENDRE

Au-delà de ses victoires et de son expérience sur la scène mondiale de judo, Vincent Lavoie incarne un athlète accompli en raison de son amour et de sa pratique du sport en général et de sa connaissance aigüe des nombreuses techniques de judo en particulier apprises au fil de ses pérégrinations : « Les champions d'antan étaient bons pour l'époque, mais n'auraient pas de chance contre les champions modernes, croit l'enseignant. Ça évolue continuellement. Si on veut aller loin, il faut être varié et pas faible dans rien. J'ai beaucoup de plaisir à enseigner aux jeunes et à apprendre. Même à mon âge. » Un demi-siècle dans l'apprentissage du judo sur trois continents confère à l'homme une autorité en la matière. Il pointe la popularité qu'a connue le judo dans les dernières 30 années et l'influence culturelle d'autres disciplines qui ont changé le visage de cet art né au Japon sans toutefois le dénaturer. Le jiu-jitsu moderne pratiqué en Amérique du Sud et la lutte telle qu'on l'exerce en Mongolie ou en Russie, influencent le sport au point que des changements de règlements sont parfois adoptés pour que le judo demeure du judo. Les athlètes eux n'ont pas le choix de s'adapter à ces nouvelles réalités. Quand on se bat contre les meilleurs au monde, il faut apprendre leurs pratiques : « Ma philosophie est qu'il vaut mieux connaître les armes de son ennemi pour se défendre, pense Vincent Lavoie. Dans beaucoup

de pays, la lutte est très populaire, on retrouve différents styles de lutte et beaucoup de ces gens-là entrent dans le judo et ont apporté leur style de combat. Mon judo est devenu plus varié, avec des mouvements non orthodoxes au judo japonais. Avec Internet, c'est encore plus facile que ce l'était ».

LE CŒUR AVANT LA TÊTE

Au moment de lui parler pour l'entrevue, Vincent Lavoie revenait tout juste de faire une compétition de type XMAN Race à Sutton avec des amis sportifs et de judo : « C'est une mode, mais c'est plaisant, dit-il. C'est une course avec beaucoup d'obstacles, c'est drôle ! » L'activité physique fait partie de sa vie. Il a couru des demi-marathons, préfère aujourd'hui les courses de 10 kilomètres et ne dit pas non à un retour en compétition l'an prochain. Question de voir, peut-être, s'il est toujours le meilleur : « J'aime faire des compétitions et des XMAN, en me donnant des buts, ça me motive à m'entraîner, confesse-t-il. On doit être prêt si on ne veut pas souffrir trop trop. Si tu veux faire un marathon, tu ne t'entraînes pas un mois avant. Des fois, ça ne me tente pas d'aller m'entraîner, mais je sais que j'ai un championnat qui s'en vient et que je dois être prêt. » Encore une fois, la motivation passe par se fixer des objectifs, des objectifs réalisables bien ancrés dans le temps. Dit par n'importe qui, cet énoncé vaut ce qu'il vaut. Mais narré par un homme qui a consacré un demi-siècle à la pratique d'un art martial plus que centenaire lui confère un sérieux qui n'a pas besoin d'études poussées pour se confirmer. Si le judo était l'un de ses organes, il occuperait finalement la place du cœur. Car avant de coordonner ses mouvements et de s'en souvenir, Vincent Lavoie aime bouger, aime apprendre et aime enseigner.



CONSEILS

par : Nadia Vani,
coordonnatrice des cours de groupe

LA GESTION DU POIDS : LES FAITS

Nous sommes constamment bombardés d'images de modèles du conditionnement physique avec des abdominaux de rêve qui servent à vendre des produits pour la perte de poids. Mais si perdre du poids était aussi simple, l'obésité n'existerait pas dans notre société. Cependant, ne vous découragez pas, car ce n'est pas si compliqué. Voici plusieurs façons de contrôler votre poids.

L'EXERCICE

Soyez constant avec des exercices qui vous plaisent

Aller au gym de temps à autre ne donnera pas les résultats que vous souhaitez. Planifiez au moins 3 à 4 séances d'entraînement par semaine. Je répète : planifiez vos séances ! Vous pouvez commencer avec un entraînement raisonnable de 15 minutes et augmenter à un minimum de 30 minutes par jour.

Augmentez l'intensité

Si vous vous entraînez, essayez d'augmenter l'intensité pendant quelques minutes lors de votre routine. De courtes explosions d'intensité accrue peuvent brûler jusqu'à 15 % plus de calories.

LA NUTRITION

Tenez-vous à l'écart des régimes à la mode

Je regrette de vous l'annoncer, mais si un régime semble trop beau pour être vrai, c'est probablement le cas. Les régimes et les produits à la mode font plus de mal que de bien. Ils vous exposent à la déshydratation, à la fatigue, à la perte de masse musculaire, au ralentissement du métabolisme et à une diminution des fonds dans votre porte-monnaie.

Suivez la règle 80/20

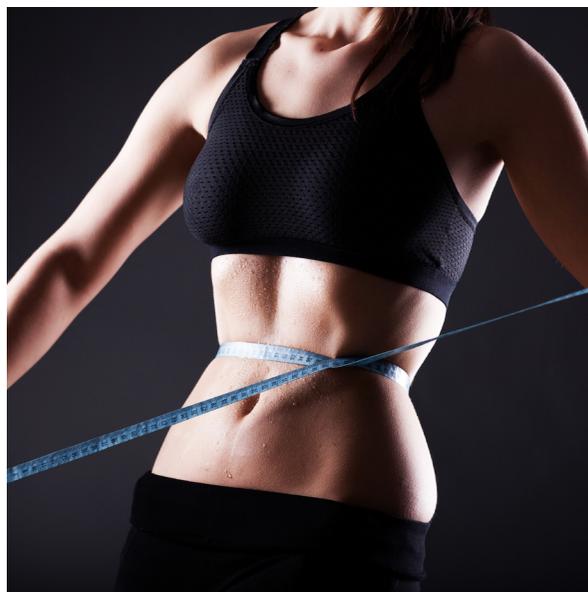
Assurez-vous que 80 % de ce que vous mangez sont des aliments santé. Les 20 % qui restent peuvent être des aliments qui vous font plaisir. Si votre alimentation est trop stricte, la tentation sera trop forte et vous échouerez. La clé est de choisir des gâteries qui ne sont pas trop mauvaises pour vous. Assurez-vous que les premiers aliments consommés lors de chaque repas font partie de votre apport de 80 % en aliments santé et le reste peut faire partie de vos 20 % d'indulgence.

Préparez des collations

La préparation est la clé de la gestion du poids. Ayez des légumes, des amandes, du fromage et du yogourt à portée de la main pour quand la faim se fait sentir. Ces aliments peuvent vous faire oublier la machine distributrice de « cochonneries ».

Buvez plus d'eau

Le conseil le plus facile à suivre est de boire plus d'eau. L'hydratation suffisante peut enrayer la faim et stimuler votre métabolisme. Si vous n'aimez pas boire de l'eau, préparez une infusion de fruits ou ajoutez-y de la chlorophylle pour plaire à vos papilles.



LE CORPS ET L'ESPRIT

Dormez davantage

Le sommeil est la pierre angulaire de la gestion du poids en raison de son incidence sur les hormones. Si vous avez du mal à dormir, assurez-vous d'éteindre vos appareils une heure avant de vous coucher et essayez un peu de méditation avant de vous allonger. Des exercices de respiration simples peuvent calmer le système nerveux et vous aider à vous endormir plus rapidement.

Définissez vos objectifs

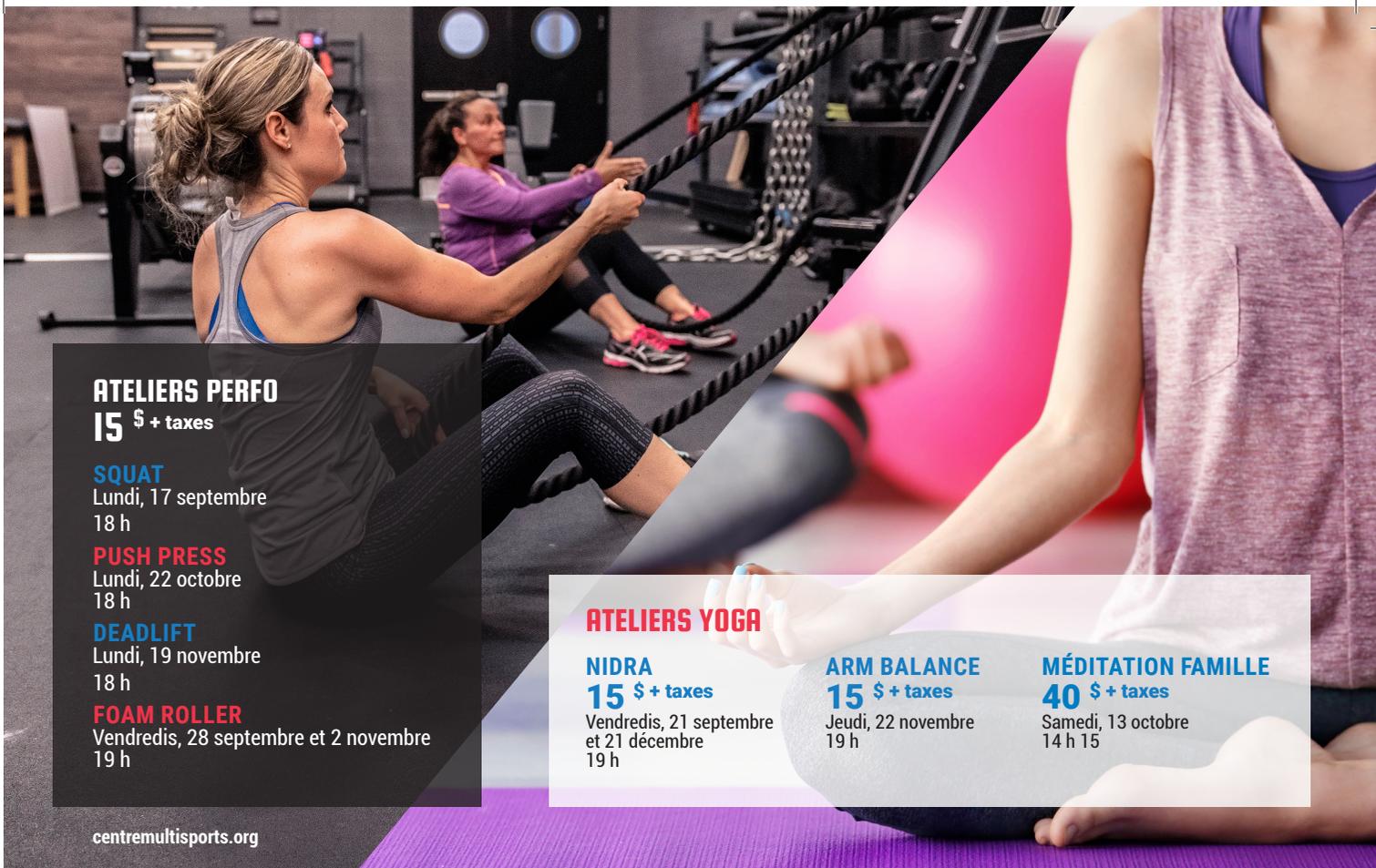
Il est important de déterminer la raison pour laquelle vous voulez perdre du poids. Pour certains, la raison pourrait être, « je veux suivre le rythme de mes tout-petits », ou « je veux courir mon premier 10 km ». Une fois que vos objectifs sont clairs, affichez-les partout, et créez un lien émotionnel avec eux. La réalité est qu'une pointe de pizza sera toujours tentante. Cependant, ce qui compte pour vous, ce qui vous intéresse vraiment, doit avoir plus d'importance que cette pointe de pizza.

Cessez de vous concentrer sur votre image corporelle

Nous devons cesser de nous concentrer sur notre image corporelle et nous concentrer davantage sur la santé. Les gens sont plus susceptibles d'être constants si leurs objectifs ne sont pas alimentés par des désirs superficiels.

Il n'y a aucune raison de faire des changements radicaux à votre style de vie. Faites l'essai de quelques conseils jusqu'à ce qu'ils deviennent une habitude. Ensuite, essayez d'en ajouter quelques autres. Avec le temps, vous vous sentirez mieux sans vous sentir démunie et stressée. Un corps sain prend du temps et de la patience; faites quelques changements et jouissez des récompenses.





ATELIERS PERFO

15 \$ + taxes

SQUAT

Lundi, 17 septembre
18 h

PUSH PRESS

Lundi, 22 octobre
18 h

DEADLIFT

Lundi, 19 novembre
18 h

FOAM ROLLER

Vendredis, 28 septembre et 2 novembre
19 h

ATELIERS YOGA

NIDRA

15 \$ + taxes

Vendredis, 21 septembre
et 21 décembre
19 h

ARM BALANCE

15 \$ + taxes

Jeudi, 22 novembre
19 h

MÉDITATION FAMILLE

40 \$ + taxes

Samedi, 13 octobre
14 h 15

centremultisports.org

PROGRAMMATION

CLUBS > CENTRE MULTISPORTS (coût + taxes)

Inscriptions à partir du 1^{er} septembre

COURSE À PIED – OBJECTIF « COURSE »

Du 11 septembre au 4 décembre
(sauf le 11 octobre) (12 semaines)

Mardi et jeudi :
18 h 30 - 19 h 30

160 \$*

COURSE À PIED – ANNUEL

Du 11 septembre au 27 juin
(sauf le 11 octobre, 25-27 décembre
et 1-3 janvier) (12 semaines)

Mardi et jeudi :
18 h 30 - 19 h 30

280 \$*

JUDO

Mensuel : À partir du 11 septembre

3 mois : Du 11 septembre au 4 décembre
(sauf le 11 octobre)

Annuel : Du 11 septembre au 30 mai
(sauf le 11 octobre, 25-27 décembre et
1-3 janvier)

Mardi et jeudi :
7-17 ans

Débutant : 18 h - 19 h
Intermédiaire : 19 h - 20 h
Avancé : 19 h - 20 h

18 ans +
20 h - 22 h

Mensuel**

7-17 ans : **80 \$**
18 ans + : **100 \$**

3 mois

7-17 ans : **185 \$**
18 ans + : **250 \$**

Annuel :

7-17 ans : **325 \$**
18 ans + : **445 \$**

*Nombreux avantages offerts dont un forfait Piste.

**Rabais de 15 % non-applicable sur l'abonnement mensuel.

*** Rabais valable le 1^{er} septembre seulement.

Le rabais n'est pas applicable sur les cours extérieurs au Centre et sur les ateliers.
Rendez-vous au Centre Multisports pour plus de détails sur les cours éligibles au rabais.

15 % DE RABAIS***

SUR LES INSCRIPTIONS LE 1^{ER} SEPTEMBRE

ACTIVITÉS POUR ENFANTS > CENTRE MULTISPORTS

Escalade Parent-enfant 4-6 ans	Du 22 septembre au 2 décembre * (10 semaines)	Dimanche : 8 h 30 - 9 h 30	125 \$
Escalade 7-9 ans	Du 22 septembre au 2 décembre * (10 semaines)	(Niveau 1) Samedi : 9 h 45 - 11 (Niveau 2) Dimanche : 9 h 45 - 11 h	135 \$
Escalade 10-13 ans	Du 22 septembre au 2 décembre * (10 semaines)	(Niveau 1) Samedi : 11 h 15 - 12 h 30 (Niveau 2) Dimanche : 11 h 15 - 12 h 30	135 \$
Récréa-Judo Parent-enfant 4-6 ans	Du 22 septembre au 1 ^{er} décembre * (10 semaines)	Samedi : 8 h 30 - 9 h 30	125 \$
Récréa-Judo 7-9 ans	Du 22 septembre au 1 ^{er} décembre * (10 semaines)	Samedi : 9 h 45 - 10 h 45	125 \$
Récréa-Judo+ 6-11 ans	Du 22 septembre au 1 ^{er} décembre * (10 semaines)	Samedi : 11 h - 12 h	125 \$
Programme « NINJA » Parent-enfant 4-6 ans	Du 22 septembre au 2 décembre * (10 semaines)	Dimanche : 8 h 30 - 9 h 30	125 \$
Programme « NINJA » 7-9 ans	Du 22 septembre au 2 décembre * (10 semaines)	(Niveau 1) Samedi : 9 h 45 - 10 h 45 (Niveau 2) Dimanche : 9 h 45 - 10 h 45	125 \$
Programme « NINJA » 10-13 ans	Du 22 septembre au 2 décembre * (10 semaines)	(Niveau 1) Samedi : 11 h - 12 h (Niveau 2) Dimanche : 11 h - 12 h	125 \$
NOUVEAU ! Programme « Multisports + » 6-7 ans (Tennis, escalade et parcous NINJA !)	Du 22 septembre au 1 ^{er} décembre * (10 semaines)	Samedi : 8 h 30 - 9 h 30	200 \$

*pas de cours les 13 et 14 octobre

ACTIVITÉS POUR ADULTES > CENTRE MULTISPORTS (coût + taxes)

Atelier Golf+ : position de base avec élan arrière et dégagé	10 novembre	Samedi : 11 h - 12 h	25 \$
Atelier Golf+ : transfert de poids et enlignement	8 décembre	Samedi : 11 h - 12 h	25 \$
Auto-défense +	Du 23 septembre au 9 décembre (12 semaines)	Dimanche : 11 h 30 - 12 h 30	170 \$

COURS EXTÉRIEURS À LA CARTE > VAUDREUIL-DORION (coût + taxes)

Intervalles + Opticentre St-Jean-Baptiste	Du 17 septembre au 26 novembre sauf le 8 octobre (10 semaines)	Lundi ou mercredi : 18 h 30 - 19 h 30	50 \$
Cardio Vitalité (50 ans +) Opticentre St-Jean-Baptiste	Du 17 septembre au 26 novembre sauf le 8 octobre (10 semaines)	Lundi ou mercredi : 9 h 30 - 10 h 30 ou 10 h 30 - 11 h 30	50 \$
Kickboxing Forme Santé Gymnase de l'école Ste-Madeleine	Du 14 septembre au 30 novembre (10 semaines)	Jedi : 19 h - 20 h	75 \$

15 % DE RABAIS

SUR LES INSCRIPTIONS LE 1^{ER} SEPTEMBRE**

PROGRAMMATION

COURS DE GROUPE À LA CARTE > CENTRE MULTISPORTS (coût + taxes)

Multi-Cross (petit groupe)	(Session 1) Du 20 septembre au 25 octobre (Session 2) Du 8 novembre au 13 décembre	(6 sem.) Jeudi : 19 h 30 - 20 h 30	100 \$ /session
Boxe-Fit (petit groupe)	(Session 1) Du 18 septembre au 23 octobre (Session 2) Du 6 novembre au 11 décembre	(6 sem.) Mardi : 19 h - 20 h	100 \$ /session
NOUVEAU ! Boxe-Fit 12-15 ans (petit groupe)	(Session 1) Du 18 septembre au 23 octobre (Session 2) Du 6 novembre au 11 décembre	(6 sem.) Mardi : 18 h - 19 h	100 \$ /session
Combat Fit (petit groupe)	(Session 1) Du 18 septembre au 23 octobre (Session 2) Du 6 novembre au 11 décembre	(6 sem.) Mardi : 20 h - 21 h	100 \$ /session
TRX Pilates (petit groupe)	(Session 1) Du 21 septembre au 26 octobre (Session 2) Du 9 novembre au 14 décembre	(6 sem.) Vendredi : 9 h - 10 h	100 \$ /session
NOUVEAU ! Camp de Force (petit groupe)	(Session 1) Du 18 septembre au 23 octobre (Session 2) Du 6 novembre au 11 décembre	(6 sem.) Mardi : 19 h 30 - 20 h 30	100 \$ /session
Fit communauté	(Session 1) Du 18 septembre au 25 octobre (Session 2) Du 6 novembre au 13 décembre	(6 sem.) Mardi et jeudi : 19 h 30 - 20 h 30	120 \$ /session
Poussette en forme	Du 18 septembre au 20 novembre (10 semaines)	Mardi : 10 h - 11 h	105 \$
Bébé tonus	Du 20 septembre au 22 novembre (10 semaines)	Jeudi : 10 h 30 - 11 h 30	105 \$
Perfo-famille (âge min. 7 ans)	Du 23 septembre au 25 novembre (10 semaines)	Dimanche : 11 h - 12 h	105 \$ (1 adulte, 1 enfant)
NOUVEAU ! Perfo-famille avancé	Du 23 septembre au 25 novembre (10 semaines)	Dimanche : 12 h - 13 h	120 \$ /personne
Yoga-famille	Du 22 septembre au 24 novembre (10 semaines)	Samedi : 10 h 30 - 11 h 30	105 \$/famille (1 adulte, 2 enfants) 50 \$/personne de +
Introduction au yoga	Du 22 septembre au 24 novembre (10 semaines)	Samedi : 12 h - 13 h	105 \$
NOUVEAU ! Introduction au yoga Niveau 2	Du 22 septembre au 24 novembre (10 semaines)	Samedi : 13 h - 14 h	105 \$
Tai Chi	Du 19 septembre au 21 novembre (10 semaines)	Mercredi : 8 h 45 - 9 h 45	105 \$
La méditation de pleine conscience	Du 19 septembre au 21 novembre (10 semaines)	Mercredi : 17 h 15 - 18 h 15	115 \$
NOUVEAU ! Gym PERFO Course Obstacles	Du 19 septembre au 21 novembre (10 semaines)	Mercredi : 19 h 30 - 20 h 30	120 \$
60 Multi +	Du 17 septembre au 21 novembre (10 semaines)	Lundi et mercredi : Groupe 1 : 9 h 30 - 10 h 30 ou Groupe 2 : 10 h 30 - 11 h 30	160 \$

La programmation est sujet à changement sans préavis.

** Rabais valable le 1er septembre seulement.

Le rabais n'est pas applicable sur les cours extérieurs au Centre et sur les ateliers.

Rendez-vous au Centre Multisports pour plus de détails sur les cours éligibles au rabais.

par : Patrick Richard

CINQ ANS DE FITNESS
AU CENTRE MULTISPORTS

QU'EST-CE QUE C'EST ÇA, LE FITNESS ?

Dépendamment de ce que l'on cherche, le mot fitness, qui demeure un anglicisme, s'applique à peu près à toutes les sauces : des accessoires de piscine au cours de yoga, on retrouve ce mot sur le devant de commerces, d'entrepôts et même de cliniques. Sur Wikipédia, on peut lire que le fitness est une abréviation de l'expression anglaise physical fitness et désigne un ensemble d'activités physiques permettant au pratiquant d'améliorer sa condition physique et son hygiène de vie dans un souci de bien-être. Un détour chez Larousse nous permet d'affirmer que le fitness renvoie à un ensemble d'activités de mise en forme comprenant de la musculation, du stretching (nous sommes en France...) et du cardio-training. Un beau grand buffet chinois quoi ! Nous nous contenterons ici de la définition apportée par Nadia Vani, coordonnatrice des cours de groupe au Centre Multisports : « Résumé simplement, le fitness, c'est faire n'importe quelle activité physique sans que cela soit associé à un sport, précise-t-elle. L'important est de bouger et d'améliorer sa condition physique ». Avec cette définition en tête, regardons de plus près les cours de groupe et leur évolution au Centre Multisports au cours des cinq dernières années, soit depuis son ouverture.

10



DE L'AÉROBIE EN COLLANTS DES ANNÉES 1980... AU COURS HIIT D'AUJOURD'HUI

« Quand j'ai commencé, il y avait les cours de groupe, mais il n'y avait pas beaucoup de variétés, mentionne Nadia Vani, qui cumule près de 30 ans dans le domaine de l'activité physique. Aujourd'hui, au Centre, on retrouve une très grande variété de cours. Que ce soit les cours de zumba, de yoga, de cardio-vélo, de HIIT, les cours de maman-bébé ou les cours pour les aînés, l'offre a été bonifiée au fil des ans pour toucher toutes les tranches d'âge de la population, quel que soit leur niveau de conditionnement physique. » C'est ainsi que le Centre Multisports propose aujourd'hui à ses membres une soixantaine de cours. Les gens ont maintenant plus de choix que jamais pour répondre à autant d'objectifs de santé physique. Ce choix n'est pas étranger à l'influence des réseaux sociaux qui diffusent à une vitesse folle les nouvelles activités à la mode : « Les gens parlent beaucoup, remarque Nadia Vani. On va entendre parler d'un programme qui est tendance, que les gens aiment. Nous analysons régulièrement ce qui se fait afin de demeurer à l'avant-garde et attractif pour nos membres. Cela nous permet également de diversifier et de personnaliser le parcours de chaque personne. » Cette évolution trouve donc écho dans l'offre d'activités offertes à la population où les sportifs de tout acabit sont fortement encouragés à varier leur entraînement et à essayer de nouvelles façons de faire. Il est très rare, croit Nadia Vani, que les gens ne trouvent rien d'intéressant et de stimulant pour s'entraîner. Elle donne l'exemple des cours de trapèze nouvellement arrivés au Centre : « On encourage les gens à varier leur entraînement, poursuit la coordonnatrice. Quand on fait la même chose, on atteint un plateau. Mentalement, c'est moins motivant, il faut toujours avoir un objectif. À un moment donné, on atteint un point où l'on a envie d'évoluer et ici au Centre il y a toujours la possibilité d'évoluer. »

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE UNIE

Depuis l'ouverture du Centre en 2012, l'offre de cours de groupe grandissante a permis aux membres de poursuivre et de peaufiner leur apprentissage et lentement, à force de se côtoyer chaque semaine, ces membres ont fini par former ce qu'on nomme une communauté sportive. « La communauté créée ici, je n'ai pas vu ça ailleurs en 27 ans, témoigne Nadia Vani. Les gens viennent ici pour un abonnement et ressortent avec des amis, des relations, des contacts pour des emplois, du support quand ils sont malades, c'est vraiment intéressant à voir. » Elle donne l'exemple de la communauté de Zumba formée de 150 membres, ou celle des cours Perfo, qui se voient régulièrement et qui sortent à l'extérieur du Centre pour des activités sociales. Certains cours, comme les cours de yoga ou de méditation, permettent de réunir dans un même lieu des gens qui pratiquent des activités physiques très différentes. Quelqu'un qui s'entraîne au Gym Perfo peut se retrouver à méditer avec une personne âgée qui marche occasionnellement sur la piste. Des rencontres improbables dans cette mission du Centre de faire bouger la population de Vaudreuil-Soulanges. Dans les prochaines années, le Centre a la volonté de poursuivre dans cette direction.

OUVRIR UNE PREMIÈRE PORTE

Si l'évolution des cours de groupe au Centre Multisports a permis la diversification des cours et l'émergence de communautés, la progression la plus importante se retrouve peut-être du côté de la prévention. Il est permis de croire que la venue d'un centre comme celui né à Vaudreuil-Dorion a galvanisé l'importance de l'activité physique dans la population. Dans cette mission qu'a le Centre de faire bouger la population, peu importe où et comment, le principal défi est d'ouvrir une première porte aux gens : « Le problème est d'amener les gens visiter le Centre, croit Nadia Vani. Ça peut être intimidant quand on entre pour la première fois. Mais ici, on a des pros, des experts. Quand on achète une voiture, on va voir un expert. Au Centre, on offre une consultation gratuite. Pour une personne qui n'est pas sur quoi faire, c'est la porte d'entrée : voir un kinésologue gratuitement. Le but n'est pas de vendre un service, c'est de leur donner une direction, une première étape. » Quand on entre au Centre Multisports pour la première fois, on se rend rapidement compte que plein de gens, finalement, nous ressemblent. Tous ces gens emportés par une même volonté : celle de bouger et de s'amuser ! Et sans s'en rendre compte, le fitness, finalement, prend ici tout son sens.

**CET ÉTÉ, ÉCHANGEZ VOTRE VÉHICULE À ESSENCE****ET ROULEZ VERT!****GRANDE
LIQUIDATION
FOCUS
ÉLECTRIQUE
2018****REMISE DE 8000\$
DU GOUVERNEMENT****STATION DE RECHARGE
GRATUITE**

1 877 701.5780

30, boul. Don Quichotte, Île-Perrot

AvantageFord.com

CONSEILS

par : Sophie Lalonde-Mathers
kinésiologue

FINI LES EXCUSES !

Les problèmes de santé reliés à un mode de vie sédentaire augmentent année après année : atrophie des muscles, des os moins forts, surpoids, cœur fatigué, diabète, anxiété, dépression. La recherche a clairement démontré que ces individus sont plus souvent malades, vivent moins longtemps, prennent davantage de médicaments et fréquentent plus souvent les hôpitaux. Ainsi, ils se retrouvent avec une qualité de vie diminuée.

Pourtant, malgré que les gens soient mieux informés des conséquences, et selon l'Organisation mondiale de la santé, seulement un québécois sur deux fait suffisamment d'activité physique. Pourquoi ? Tout simplement parce que nous sommes doués pour nous trouver diverses excuses et raisons.

Dans l'absolu, les raisons invoquées pour éviter de faire de l'activité physique semblent bonnes. L'une des plus fréquentes est, par exemple, le manque de temps. On dispose tous de 24 heures dans une journée. Pourquoi certaines personnes prises avec de très grandes responsabilités telles que l'ancien président des États-Unis Barack Obama, trouvait le temps de s'entraîner. Tout simplement parce que ce dernier a fait le choix que cela était une priorité.

Être fatigué est une raison fréquemment utilisée, alors que faire des exercices vous permet d'avoir à la fois plus d'énergie, mais aussi un meilleur sommeil réparateur. Une autre raison invoquée : le coût d'un abonnement au gym. Mais, entre nous, combien cela vous coûterait-il en soins de santé le cas échéant ?

COMMENT RESTER MOTIVÉ ?

La moitié des gens qui ont initié un programme d'exercices physiques abandonnent dans les six premiers mois.

Une des grandes raisons est le manque de motivation. Cependant on pense souvent, à tort, que la motivation est une chose qu'on acquiert et qui est inébranlable. Or, la réalité est tout autre. Dans les faits, la motivation est une chose qui se construit et qui peut se perdre facilement.



Les bienfaits d'un entraîneur

Il a été démontré scientifiquement que les chances de persévérer sont multipliées lorsqu'on ne laisse aucune place à l'improvisation dans notre démarche de remise en forme. Un kinésiologue pourrait vous encadrer en sélectionnant les méthodes d'entraînement adaptées à votre réalité personnelle. De plus, un programme d'entraînement varié et en progression vous aidera à optimiser l'amélioration de votre capacité physique et de votre motivation.

Des objectifs simples

Le système d'objectifs est très puissant en terme d'élément de la motivation. Donnez-vous des objectifs à court et à long terme. Ceux-ci doivent être simples, spécifiques (ex. : nombre d'entraînements par semaine et à quel moment) et mesurables (km parcouru, le tour de taille). Ceci vous aidera à souligner l'amélioration de votre santé physique. N'oubliez pas de vous récompenser !! Il peut s'agir tout simplement de se féliciter verbalement du simple fait de s'être rendu au gym.

Si vous avez dépassé cette période critique des 6 mois, cette motivation deviendra de plus en plus intrinsèque et moins extrinsèque. C'est-à-dire, qu'il vous faudra de moins en moins de renforcement extérieur. La motivation proviendra davantage des bienfaits que l'activité physique vous procurera, à savoir une sensation de bien-être et de satisfaction. Mais attention !!! Vous n'êtes jamais à l'abri de tout abandonner.

Une meilleure santé est par le fait même une meilleure qualité de vie !!! Quelles sont vos priorités ?



DÉCOUVREZ NOS PRODUITS ET SERVICES

offerts en clinique



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

Île Perrot

100, boul. Don Quichotte
514.425.1268

Rigaud

62, rue St-Jean-Baptiste E.
450.451.4655

Vaudreuil-Dorion

474, boul. Harwood
450.455.4515

St-Lazare

1767, ch. Ste-Angélique
450.455.8713

Optométrie Vision du Lac

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

Vision Vaudreuil

585, av. St-Charles
450.510.1010

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



LE SUROIT
CYCLE & SKI

**VENTE
DE FIN DE SAISON**



**JUSQU'À
30% DE RABAIS**

sur les bicyclettes en inventaire

136, avenue Saint-Charles, Vaudreuil-Dorion | www.lesuroit.qc.ca | 450 455-0328 |



ARGON 18

devinci

NORCO
BICYCLES



GARNEAU

par : Patrick Richard

LE TREK ROSE TRIP

TROIS FILLES À PIED DANS LE DÉSERT

À la fin octobre, alors que des milliers d'enfants sillonneront les rues asphaltées à la quête de bonbons, trois Québécoises sillonneront le sable chaud du désert à chercher leur bivouac où elles passeront une première nuit. Catherine Croteau, Marie-Andrée Laplante et Xaviera Daoust participeront alors au premier Trek Rose Trip au Maroc, un trek d'orientation féminin et solidaire, comme on peut lire au bas du logo de l'organisation. À l'image du très connu Rose des sables qui, depuis 2001, permet à des femmes de participer à une course caritative dans le désert marocain à bord d'un véhicule de type 4 X 4, le Trek Rose Trip offrira cette année l'occasion à 210 femmes de marcher pendant quatre jours afin de vivre une expérience hors du commun. Dans le désert. Avec une boussole, un cahier de bord et trois litres d'eau par jour.

UNE AVENTURE CARITATIVE

Quand elle a entendu parler la première fois de cette aventure, Xaviera Daoust de Les Coteaux n'a pas hésité très longtemps. Avec ses deux amies, elle a dit oui et toutes les trois s'envoleront cet automne pour aller vivre le projet du 31 octobre au 5 novembre : « On s'est inscrites dans le volet expert, mentionne Xaviera Daoust, qui a participé en 2011 à une course Rose des sables en 4 X 4. Nous nous sommes dit, tant qu'à y aller, on va y aller pour le défi ». Et ce défi sera à la hauteur de la résilience des participantes : quatre jours consécutifs à marcher 26 kilomètres par jour, à passer d'un bivouac à l'autre. Pour se dépasser, certes, pour venir en aide à des organisations caritatives aussi. « C'est vraiment une façon différente d'apprécier le désert quand tu le traverses à pied versus quand tu le traverses en 4 x 4, mentionne la jeune femme. Tout sera plus présent : les animaux, les bestioles, les dénivelés, la chaleur. Quand tu arrives avec un 4 x 4 à 50 km/h, tu ne vois absolument rien. » Cette année, l'organisation viendra en aide à deux causes, soit Enfants du désert et Le cancer du sein : Parlons-en. Une partie des coûts d'inscription (environ 12 000 \$ par trio) sera remis à ces deux causes.



GARE À CETTE AMPOULE QUI FAIT MAL

Guidées par une simple boussole et un cahier de bord qui leur indiquera par où passer, les trois jeunes femmes marcheront sans GPS, passant d'un point de ravitaillement à mi-parcours à leur destination pour manger et dormir à la tombée du jour. De là, elles repartiront le lendemain, le surlendemain et le l'autre surlendemain. N'importe quand, elles pourront demander de l'aide, mais le plus souvent, elles devront se débrouiller avec leur outil et leur instinct. Entre les déjeuners et les soupers, elles doivent s'organiser avec leur nourriture. Fait à noter, les Tim Hortons se font plutôt rares dans le désert marocain : « Marcher pendant 10 heures une journée, ça va. La deuxième journée aussi, mais la troisième journée, la quatrième, est-ce que les bobos vont sortir ? Un genou qui fait mal ou une ampoule qui se met à saigner dans un soulier, tu peux le trouver long ton trek ». En attendant le jour J, les trois jeunes femmes s'entraînent en montagne, dans le sable au Parc nature Les Forestiers et, dans le cas de Xaviera, au Centre Multisports. Si elle n'était pas du tout sportive plus jeune, Xaviera Daoust a choisi, au tournant de la trentaine, de mettre l'activité physique en priorité. Chaque fois qu'elle en a l'occasion, elle court, elle nage ou elle pédale. Elle ne passe pas plus que deux jours sans bouger : « Quand j'ai commencé à m'entraîner, la télé a pris le bord, raconte-t-elle. L'heure ou l'heure et demie que les gens passent devant la télé le soir, moi je la passe à aller courir ou à nager, ou à me faire une salade plutôt que du réchauffé. Tout vient avec. Ce n'est pas le sport que tu dois prioriser, c'est toi dans le fond. » Lorsqu'elle marchera son premier kilomètre aux côtés de ses deux acolytes, Xaviera Daoust se rappellera sûrement pourquoi elle a dépensé toute cette énergie à la réussite de son projet : pour voir le désert de près, pour participer à quelque chose de plus grand que soi, pour vivre sa vie, tout simplement.

Les Trekoises tiennent à remercier leurs principaux commanditaires :

- Le Centre Multisports
- Les Manifestes
- Sail Vaudreuil
- Constructions Valrive
- Voyages Gendron
- Multisports Valleyfield

Les gens intéressés peuvent se procurer un des objets promotionnels du trio (tel qu'un foulard bandana ou une bouteille d'eau à l'effigie des Trekoises) en écrivant à lestrekoises@hotmail.com.



VÉLO STATION

ici

la famille Godbout
s'occupe de vous!

▶ velostationvalleyfield.com



TREK



SPECIALIZED

cannondale



**SANTA
CRUZ**



(450) 377-VELO (8356)

61, rue Alexandre, Valleyfield



Suivez-nous



tumbling

parkour

gymnastique

cheerleading G-Force

acrovoltige

école de cirque
Vaudreuil-Soulanges

Acro-fit
pour
adultes!

Session
d'automne
à partir

165* \$
par enfant

Karibou
à partir de
12 mois

Inscriptions à partir du 6 août!

*Plusieurs rabais municipaux sont aussi disponibles



**GYMNASTIQUE
GYMINI**

clubgymini.org

UN CHOIX AUSSI JUDICIEUX QUE SAVOUREUX



LA CAGE

BRASSERIE SPORTIVE

| VAUDREUIL |

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