

MULTI SPORTS MAG

centre
MULTISPORTS



MAI 2018

FRANCIS LACOMBE
S'ASSOIR DANS
UN ÉNORME PATIN

LES CONSEILS DE NADIA
EXCELLENCE CHEZ NOUS
PROGRAMMATION

Une publication :

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
PASSIONSOCCKER.CA



Enfin le beau temps ! On peut commencer à aller courir, pédaler, marcher, jouer dehors sans trop de contraintes vestimentaires et on ne s'en plaindra pas. L'hiver s'est invité un peu trop longtemps chez nous et les jours doux du printemps se sont faits attendre. Des conditions pas faciles, entre autres pour celles et ceux qui se sont préparés en vue des marathons de Boston, en avril, ou d'Ottawa, en mai.

S'entraîner en plein air procure beaucoup de satisfaction et c'est ce que nous voulons vous faire découvrir cet été avec la Caravane Multisports – Avantage Ford Île-Perrot. Plusieurs soirs par semaine, une équipe d'instructeurs du Centre animera les séances « Perfo Plein Air » dans les parcs de différentes municipalités de la MRC. Organisés sous forme de circuit, les entraînements du cours « Perfo Plein Air » sont conçus pour toute la famille et sont efficaces, car ils permettent de travailler l'ensemble des groupes musculaires ainsi que le cardio, en enchaînant les exercices sans période de repos. Chacun ajuste l'intensité selon sa condition et l'objectif est de s'amuser tout en transpirant et en brûlant des calories.

La Caravane est un volet important du programme « Horizon 2035 : une génération pour bouger! » du Centre Multisports, programme dont l'objectif vise à sensibiliser la population régionale à l'importance d'intégrer 30 minutes d'activités physiques dans son quotidien. À celles et ceux qui diront « Ah, le sport, ce n'est pas pour moi ! », nous leur disons qu'on parle moins ici de la pratique d'un sport que de la nécessité de prendre les moyens pour vivre et vieillir en santé. Venez donc essayer !

Gilles Besner, directeur général



3093, boul. de la Gare
Vaudreuil-Dorion

450 218-2821

multisportsmag.com
centremultisports.org



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



par : Patrick Richard



FRANCIS LACOMBE,
JOUEUR DE HOCKEY SUR LUGE

S'ASSEoir DANS UN ÉNORME PATIN

En février dernier, ils étaient nombreux à suivre et à encourager les athlètes du monde entier à l'occasion des Jeux olympiques de Pyeongchang. Seize jours durant, les prouesses des uns et des autres ont été diffusées et rediffusées à toute heure du jour, en plans éloignés, rapprochés et super ralentis. Puis après 16 jours de festivités, le rideau est tombé, les athlètes sont retournés chez eux et les télévisions se sont éteintes. Deux semaines plus tard, les projecteurs se sont rallumés, les compétitions ont repris, mais les télévisions, elles, sont restées bien éteintes. Très peu de plans éloignés, tout aussi peu de plans rapprochés, encore moins de super ralentis. Y a-t-il quelqu'un dans la salle qui a regardé les Jeux paralympiques de Pyeongchang ? À Saint-Zotique, pourtant, un ancien élève de l'école Léopold-Carrière suivait les matchs de hockey sur luge de l'équipe canadienne avec un immense intérêt. Francis Lacombe, 20 ans, joueur de hockey sur luge depuis sept ans, porte en lui les mêmes rêves que les jeunes athlètes de son âge : revêtir les couleurs du pays pour affronter les meilleurs sportifs de la planète.

L'AUTODÉRISION COMME SURVIE

Né dans un environnement où la pratique du sport était chose commune, Francis Lacombe commence sa vie avec les genoux disloqués, les pieds à la mauvaise place et une maladie à apprivoiser : l'arthrogrypose congénitale multiple. Résumé simplement, le jeune est hypothéqué sur le plan des articulations et limité dans ses mouvements. Ses genoux ont une flexion de 40 à 50 degrés, ses chevilles sont fixées à une orthèse, ce qui lui donne la démarche de celui qui n'a pas toujours eu une vie facile. « Mes parents m'ont toujours poussé vers l'autonomie, résume le sympathique jeune homme. Ils m'ont poussé en me disant tu es capable de le faire. Trouve une façon et fais-le. J'ai appris par moi-même. Si je ne dépasse jamais mes limites, je ne vais pas m'améliorer. Mais je ne dois pas m'user trop vite non plus. » Intimidé au primaire en raison de son handicap, il développe rapidement l'autodérision (il aime bien placer une bonne blague de genou qui ne plie pas à son interlocuteur interloqué) et entame son parcours secondaire à l'école Bourget pour sa vocation sportive et parce que ceux qui l'intimidaient n'allaient pas là.

UN MICROCHANGEMENT À LA FOIS

C'est à ce moment, en 2011, qu'il s'initie au basketball en fauteuil roulant et participe au passage des Jeux du Québec. Mais en raison de ses genoux qui plient aussi bien qu'un 2x4 mouillé, il parcourt Internet et tombe sur le hockey sur luge. Lui qui a appris à patiner debout à l'âge de trois ans découvre alors un sport qui le fait rêver aux Jeux paralympiques. « La première fois, je n'avais pas d'équipement, j'étais en jeans, manteau d'hiver, je tombais tout le temps sur le côté, mais j'ai tripé, se remémore-t-il fébrilement. C'est un sport où il y a beaucoup de jeux de passes. C'est difficile de monter d'un bout à l'autre de la patinoire et on ne peut pas patiner à reculons. C'est une autre dynamique. » Cette autre dynamique, Francis l'appivoise si rapidement qu'il se retrouve bientôt à jouer pour Équipe Québec et logne même une place au sein de l'équipe de développement d'Équipe Canada. Il reste naturellement des étapes à franchir, mais comptez sur l'homme pour y aller une marche à la fois : « Après ma première année, j'ai découvert que j'avais assez de force, de facilité avec la luge et le maniement de la rondelle et, surtout, beaucoup de plaisir à jouer, avoue-t-il. Tant que j'ai du plaisir, je continue à pousser et à m'améliorer. Mais plus tu montes, moins ça paraît. Ce sont des microchangements, des millièmes de seconde, mais c'est quand même une amélioration. »

LES ÉLUS SONT RARES

C'est ainsi, à raison de deux fois par semaine, que Francis Lacombe prend sa voiture, quitte Saint-Zotique, se stationne à la gare de Vaudreuil-Dorion, prend le train, le métro, l'autobus et le reste pour se rendre à Montréal ou à Boucherville, là où existent les arénas qui autorisent la pratique de ce sport où la glace subit les assauts répétés des pics au bout des bâtons des joueurs. Quand il n'est pas sur la glace à sa position de défenseur, il s'entraîne de trois à quatre fois par semaine au Centre Multisports, poursuit ses études au Collège Montmorency en technique d'orthèse-prothèse, travaille au restaurant Pacini, lit, voit ses amis et vit la vie de n'importe quel jeune de 20 ans. Il rêve de l'Allemagne, de voyages et comme n'importe quel joueur de hockey sur pied, Francis Lacombe doit se battre contre les meilleurs pour faire sa place : « Ceux qui sont en haut sont des joueurs hors pair, avoue le jeune athlète en nommant les noms de ses modèles sur l'équipe nationale. La question du handicap va faire une différence, comme l'entraînement, les habiletés et le mental. Moi, j'ai de la vitesse à aller chercher, de la graisse à perdre, plein de choses à améliorer. Mais ce n'est pas plus facile de monter. Les élus sont rares. »

PLUS DE TÊTES QUE DE JAMBES

Parmi les mille questions qui viennent à la tête d'un non- initié, celle du handicap se pose : quel joueur est avantagé par rapport à un autre dans une luge ? Au-delà de l'habitude et des habiletés justement, qu'est-ce qui fait la différence dans un coin de patinoire ? Ne devient pas joueur de hockey sur luge qui veut, vidéo de Sidney Crosby dans une luge à l'appui. Le détail qui fait la différence : les jambes. L'équipe américaine, aux derniers Jeux paralympiques, illustre avec le sourire Francis, avait plus de têtes que de jambes : « Dans la luge, le cœur va pomper pour des jambes qui ne me servent pas à grand-chose, explique-t-il comme si de rien n'était. Les doubles amputés ont plus de possibilités de tirs. Ils n'ont pas leurs jambes dans les jambes ! Ils sont plus rapides, c'est plus facile de tourner dans les coins. » Les joueurs comme Francis doivent donc compenser la perte de vitesse en haussant leur jeu d'un cran, une pratique à la fois.

LÈVE-TOI ET MARCHÉ

Au-delà du sport lui-même, Francis Lacombe livre un message universel qui dépasse le hockey, les articulations figées et les questions génétiques. Ils parlent à tous ceux qui fuient ou condamnent la différence, quelle qu'elle soit : « La différence, on la stigmatise, croit-il. Il y a une différence, je comprends, mais il faudrait l'accepter et s'adapter au point de ne plus faire de distinction ». Quant à la sédentarité caractéristique de notre société, Francis Lacombe véhicule les valeurs que lui ont transmises ses parents, soit la persévérance, la détermination et l'acceptation de la différence : « Autant sur le plan scolaire que personnel, il faut persévérer et accepter qu'on va faire des erreurs et se planter, dit-il. Ce qui m'a aidé est que je me suis relevé. Tu es capable de marcher, il y en a qui sont en fauteuil, c'est quoi ton excuse ? On se plante tous. Ça fait partie du sport, ça fait partie de la vie. Ceux qui se rendent jusqu'à ce niveau-là se sont relevés sur leurs jambes et ont continué à avancer ». Comment ne pas être inspiré par les propos du jeune athlète à qui l'on souhaite de battre les méchants Américains à Pékin dans quatre ans. Et pourquoi pas, en marquant le but gagnant, top corner de la ligne bleue, assis dans son énorme patin...



CONSEIL

par : Nadia Vani,
coordonnatrice des cours de groupe

5 BONNES RAISONS D'ENVISAGER UN ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR CET ÉTÉ!

Les beaux jours sont arrivés ! Que vous souhaitiez commencer une routine d'entraînement ou modifier votre entraînement « hivernal », l'arrivée de la belle saison est le meilleur moment pour bouger.

Si vous n'êtes pas convaincus des bienfaits des activités en plein air, voici quelques avantages :

01. L'ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR ABASSE LA TENSION ARTÉRIELLE, RÉDUIT LE STRESS ET DYNAMISE VOTRE HUMEUR

Des études ont montré que l'activité physique à l'extérieur diminue la tension artérielle et la fréquence cardiaque d'une personne. Le fait d'être à l'extérieur procure un plus grand sentiment de revitalisation, améliore l'estime de soi et diminue la tension, la colère et la dépression.

02. CELA AIDE À LUTTER CONTRE L'INSOMNIE

Le fait de bien dormir est lié à la sécrétion de certaines hormones comme la mélatonine, mais aussi à votre propre rythme circadien naturel. Tous les deux sont affectés par votre manque d'exposition à la lumière, surtout au soleil.

Une étude de l'École de médecine de l'Université Saint-Louis a noté que la lumière naturelle du soleil aide notre corps à régler les horloges internes. Les personnes ont besoin de 30 à 60 minutes d'exposition à la lumière directe du soleil pour améliorer leur sommeil.

03. LE SOLEIL

L'air frais de l'extérieur et la lumière naturelle revigorent votre esprit et votre corps. La lumière du soleil fournit la vitamine D dont vous avez besoin, tout en stimulant vos esprits. Elle améliore également votre énergie et l'oxygénation de vos tissus.

Lorsque vous vous entraînez à l'extérieur, il est cependant important de considérer les dommages pouvant être causés par une exposition excessive au soleil, tels que la déshydratation et les coups de soleil. Pensez donc à bien vous protéger du soleil et à vous hydrater régulièrement pendant votre entraînement en plein air !



04. RESTEZ MOTIVÉ ET ESSAYEZ QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

La motivation est un élément-clé qui vous permettra d'atteindre et d'accomplir vos objectifs. Nous manquons tous de motivation de temps à autre, mais durant les mois d'hiver, il nous arrive d'avoir plus de difficultés à suivre notre routine de conditionnement physique hebdomadaire.

Variez votre routine d'intérieur et effectuez votre entraînement dans un environnement extérieur frais et lumineux. Les parcs, les terrains de sport et les escaliers offrent une foule d'opportunités pour diversifier votre séance de conditionnement physique, et explorer de nouveaux lieux d'entraînement. Par conséquent, l'exercice à l'extérieur vous semblera être moins fatiguant qu'un exercice similaire fait à l'intérieur.

05. LA CHANCE DE S'ENTRAÎNER ENSEMBLE

Être connecté à votre communauté, et côtoyer un certain nombre de personnes positives, peut aider à améliorer votre santé mentale. L'été est un moment privilégié pour les communautés pour se réunir et profiter du beau temps. S'entraîner à l'extérieur est un excellent moyen de rencontrer de nouvelles personnes tout en restant en forme. Posez votre téléphone, fermez votre ordinateur portable, sortez et déplacez-vous au sein de votre communauté. Cela améliorera votre « vrai » réseau social !

Ce qui est incroyable, c'est que le simple fait de regarder des photos de la nature peut abaisser votre tension artérielle, votre stress et votre fatigue mentale. Nous sommes souvent confinés à l'intérieur que ce soit pour nos engagements familiaux ou professionnels. Pourquoi ne pas utiliser l'air frais comme thérapie et faire vos séances d'entraînement à l'extérieur ? Votre corps et votre esprit vous remercieront.

Si vous avez besoin d'idées et si vous voulez faire partie de notre communauté plein air, voici les listes des cours que le Centre Multisports offrira à l'extérieur cet été :

- Poussette en forme
- Yin Yoga
- Yoga en douceur
- Course Circuit
- Marche tonique
- Activités de la Caravane Multisports

Visitez notre site Internet pour vous enregistrer :
centremultisports.org



PROMO GYM FIT 3 MOIS + COURS DE GROUPE

- Gym Fit
- Cours Fit
- Cours Yin
- Cours Zumba
- Cours Vélo

117 \$*
(39 \$ / mois)

* Offre valide du 14 mai au 17 juin 2018.
L'abonnement doit débuter avant le 17 juin.
Cette promotion ne peut être jumelée à aucune autre promotion.
Taxes en sus. Plus de détails au Centre Multisports.

**PROMO
TENNIS**

DU 1^{ER} JUIN AU 31 AOÛT 2018

Réservez un terrain pour

10 \$ / h**

BEAU TEMPS, MAUVAIS TEMPS

4 TERRAINS INTÉRIEURS

** Aucun abonnement requis. Réservation requise.



ÉTÉ 2018

INSCRIPTION EN LIGNE ET AU CENTRE MULTISPORTS À PARTIR DU 26 MAI

ACTIVITÉS POUR ADULTES > PARC VALOIS (coût + taxes)

Marche Tonique « Air »	Du 2 juillet au 20 août (8 sem.)	Lundi : 9 h - 10 h	70\$
Yoga en douceur « Air »	Du 3 juillet au 21 août (8 sem.)	Mardi : 9 h - 10 h	70\$
Yin Yoga « Air »	Du 4 juillet au 22 août (8 sem.)	Mercredi : 18 h - 19 h	70\$
Course Circuit « Air »	Du 5 juillet au 23 août (8 sem.)	Jeudi : 17 h 30 - 18 h 30	70\$

ACTIVITÉS POUR ADULTES > CENTRE MULTISPORTS (coût + taxes)

Poussette en forme « Air » *	Du 5 juillet au 23 août (8 sem.)	Jeudi : 10 h 30 - 11 h 30	70\$
Boxe - Fit	Du 3 juillet au 7 août (6 sem.)	Mardi : 19 h - 20 h	100\$
Combat - Fit	Du 3 juillet au 7 août (6 sem.)	Mardi : 20 h - 21 h	100\$
TRX Pilates	Du 6 juillet au 10 août (6 sem.)	Vendredi : 9 h - 10 h	100\$

* Le lieu de rassemblement est le Centre Multisports, mais le cours est à l'extérieur.

 Pour en savoir plus : centremultisports.org



CAMPS MULTISPORTS > CENTRE MULTISPORTS (coût / semaine)

LE MULTISPORTS (5 - 11 ANS, MATERNELLE EN COURS)	Du 25 juin au 17 août 1 semaine/camp	Lundi au vendredi: 9 h à 16 h 30	Le Multisports 155 \$/semaine
SERVICE DE GARDE	Du 25 juin au 17 août 1 semaine/camp	Lundi au vendredi: 7 h à 9 h et 16 h 30 à 18 h	40 \$/semaine

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 SUROIIT CYCLE & SKI



UN LIEU DE RENCONTRE DEPUIS 1988



+ DE 50 MODÈLES DE VÉLOS
de conception Canadienne en démonstration

GRANDE SÉLECTION DE VÊTEMENTS
FEMME – HOMME – JUNIOR

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



LA CARAVANE, un outil de sensibilisation!

Le Centre Multisports a comme mission de permettre à toute la communauté de Vaudreuil-Soulanges et de la région environnante d'adopter de saines habitudes de vie à travers la pratique régulière d'activités physiques et sportives.

Pour ce faire, et grâce à notre partenaire, nous avons créé la Caravane Multisports, qui se déplace sur tout le territoire et offre des activités sportives et des cours de groupe tout en étant un outil de sensibilisation et d'initiation à l'activité physique et sportive.



Depuis 3 ans, Advantage Ford met son CÔTÉ HUMAIN à contribution en offrant gracieusement le véhicule utilisé par le Centre Multisports pour ses activités à l'extérieur. Généreuse commandite permettant aux sportifs locaux de toutes les sphères d'avoir accès à un immense terrain de jeu.

TRANSFORMONS VAUDREUIL-SOULANGES EN UN IMMENSE TERRAIN DE JEU SPORTIF !

LES CÈDRES > ACTIVITÉ > PERFO PLEIN AIR

Lieu Parc Valadin
Dates Du 5 juin au 21 août
Heures Les mardis de 17 h 30 à 18 h 15
et de 18 h 30 à 19 h 15

VAUDREUIL-DORION > FÊTES EN PLEIN AIR 2018

28 juin Parc de la Canardière, 19 h 30 à 21 h
5 juillet Parc des Géraniums, 19 h 30 à 21 h
12 juillet Parc Mozart, 19 h 30 à 21 h
19 juillet Parc Bourget, 19 h 30 à 21 h
25 juillet Parc de la Maison Valois, 19 h à 20 h 30
2 août Parc Briand, 19 h à 20 h 30
9 août Parc Bel-Air, 19 h à 20 h 30
16 août Parc de la Seigneurie, 19 h à 20 h 30

PINCOURT > PERFO PLEIN AIR

Lieu Parc Taillon
Dates Du 12 juin au 31 juillet
Heures Les mardis de 18 h à 19 h

ÉVÉNEMENTS

Festival du Cirque > Vaudreuil-Dorion : 23 et 24 juin
Fête du Thuya : Parc Valadin > Dimanche 5 août

CÔTÉ CONDUCTEUR, CÔTÉ PASSAGER

CÔTÉ VERT



PROMO
UN AVANTAGE UNIQUE
AUX MEMBRES

OBTENEZ JUSQU'À
1 500 \$*
DE RÉDUCTION
SUR LA FOCUS EV

Profitez d'un avantage unique applicable seulement aux membres du Centre Multisports et obtenez une réduction de 1 500 \$ sur la nouvelle Focus EV, en plus de **bénéficier du rabais gouvernemental de 8 000 \$** ainsi que des rabais supplémentaires à l'achat offerts par Ford.

* Certaines conditions s'appliquent.

AVANTAGE
FORD ILE PERROT

Fier partenaire du Centre Multisports

1 877 701.5780

30, boul. Don Quichotte, Ile Perrot

AvantageFord.com

Découvrez un nouveau
STYLE DE VIE



Offrez-vous une retraite active dans notre magnifique complexe. Venez visiter nos nombreux espaces communs, nos appartements et condos, vous serez charmés.

Communiquez avec nos conseillères en location dès maintenant.

**HÂTEZ-VOUS
DE CHOISIR
VOTRE NOUVEL
APPARTEMENT
OU CONDO!**

CHARTWELL LE PRESCOTT

1335, rue Émile-Bouchard
Vaudreuil-Dorion • 438 338-9854

CHARTWELL.COM

bâtimo
PRODIGES ET DÉVELOPPEMENT IMMOBILIERS

EMD
CONSTRUCTION

Nos partenaires de confiance



CHARTWELL
résidences pour retraités

par : Patrick Richard

EXCELLENCE CHEZ NOUS

ATHLÈTES D'EXCELLENCE, ENGAGEZ-VOUS!

À la tombée des Jeux du Québec en 2014 organisés dans la région de la Montérégie Est (notamment à Longueuil et les villes avoisinantes), des gens se sont questionnés sur le développement du sport de haut niveau sur tout le territoire de la Montérégie. Après de multiples rencontres et pistes de réflexion, l'organisme à but non lucratif *Excellence Chez Nous* est né. Penser comme une structure d'accueil dont le but à court terme est de créer une charte de l'excellence sportive qui reconnaîtra les athlètes du territoire, l'organisation a comme mission de répondre aux besoins des athlètes en leur offrant des services pour améliorer leurs performances sportives. Le Centre Multisports vient tout juste de se greffer au nouvel organisme.

DÉCORTIQUER L'ORGANIGRAMME

Pour bien saisir les tenants et aboutissants de ce nouveau centre dans l'organigramme des organismes sportifs de la province, résumons qui fait quoi. Le secteur du loisir et du sport du ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur (MEESR) et de la Recherche a mis en place l'Institut National du Sport (INSQ) Québec qui a comme mandat, entre autres, d'offrir la possibilité aux Centres Régionaux d'Entraînement Multisports (CREM) de bénéficier de certains programmes et services et de collaborer avec les partenaires régionaux. Huit CREM à travers la province sont reconnus par l'INS Québec dont le dernier en date est *Excellence Chez Nous* pour la région de la Montérégie. Le Centre Multisports incarne le pôle sportif ouest dans le rayonnement recherché par *Excellence Chez Nous*.





QUI EST ATHLÈTE D'EXCELLENCE ?

Concrètement, pour les athlètes, *Excellence Chez Nous* va soutenir leur développement en leur offrant des services périphériques et de première ligne, soit la possibilité d'utiliser les installations du Centre Multisports, par exemple, et recevoir l'avis d'un spécialiste tel qu'un kinésologue dans leur cheminement sportif. Pour qu'un athlète bénéficie des services de l'organisme, il doit être reconnu comme un athlète d'excellence.

Et pour être athlète d'excellence et soutenu, il faut :

- **Pratiquer un sport reconnu par le MEESR;**
- **Résider ou s'entraîner régulièrement sur le territoire ou être un résident qui s'entraîne à l'extérieur pour continuer son développement;**
- **Être identifié par sa fédération et le MEESR comme étant « Excellence », « Élite », « Relève », « Espoir » et « Espoir + ».**

Sur le site excellencecheznous.com, chacune des catégories d'athlète est clairement définie.

DOSSIER

par : Patrick Richard



excellencecheznous.com

AUTRES OBJECTIFS DU PROJET

Pour le reste, les objectifs poursuivis par *Excellence Chez Nous* ont des visées purement sportives et sociales. Ces orientations sont les suivantes :

- **Promouvoir la recherche et l'obtention d'événements sportifs majeurs des niveaux provinciaux, nationaux et internationaux;**
- **Soutenir le développement sportif et la mise à niveau des plateaux et équipements sportifs du territoire;**
- **Favoriser le développement des compétences des intervenants;**
- **Faire la promotion de la santé et des saines habitudes de vie.**

Le Centre Multisports parraine déjà quelques athlètes via ce programme, dont le joueur de hockey sur luge Francis Lacombe (voir page 4 et 5). En se rendant sur le site WEB d'*Excellence Chez Nous*, on découvrira tous les détails sur la nature même du projet, sur les projections à court, moyen et long termes, et on apprendra, entre autres, que le territoire de la Montérégie compte 460 athlètes identifiés comme relève à excellence et plus de 1 000 athlètes reconnus comme espoir à relève. À ce nombre, on ajoute plus de 500 intervenants, entraîneurs et officiels pour avoir un portrait de l'effervescence sportive en Montérégie. Le Centre Multisports sera un acteur de choix dans ce filet que tisse depuis trois ans déjà *Excellence Chez nous*.



par : Patrick Richard

SERGEI HOWES

UN GROS DANS LE GYM PERFO

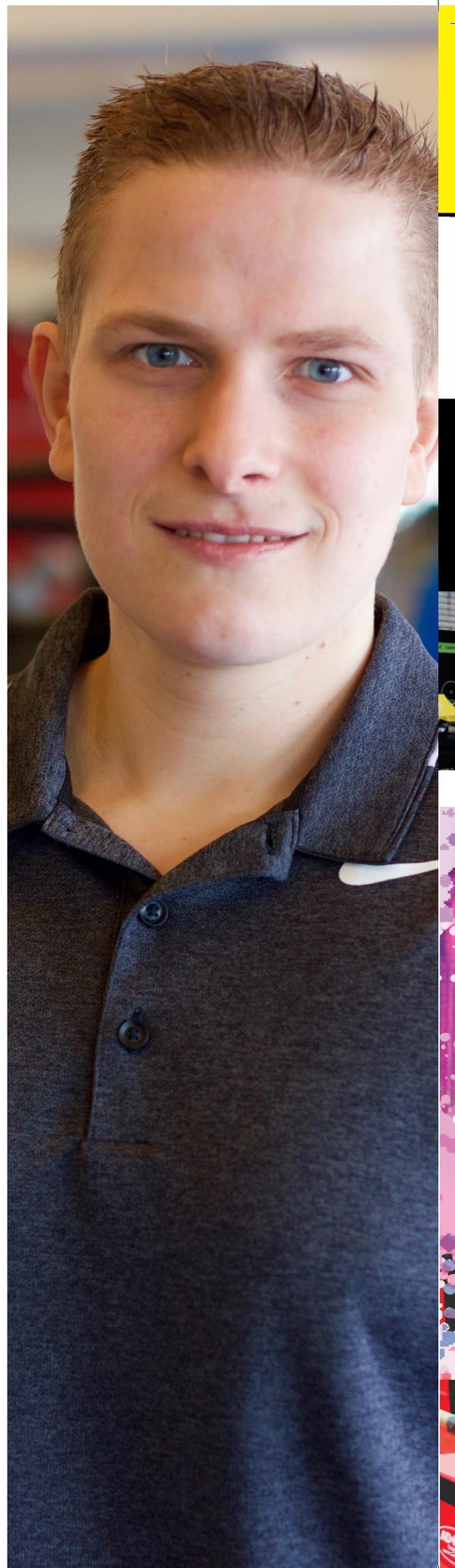
Sergei Howes revient de loin. De très loin, en fait. Un premier voyage l'a d'abord amené de Russie, là où il a été adopté à l'âge de quatre ans. Comme la majorité des enfants de cet âge, il s'active dans la cour d'école, joue au soccer un certain temps, pratique même le motocross et fait beaucoup d'autres sports. Puis un jour, devenu jeune adulte, tout s'arrête. Il se nourrit mal, ne s'entraîne plus du tout, devient gros et passe à la lisière de la dépression. Avant de sombrer, son médecin de famille lui prescrit le Centre Multisports et le kinésologue Michael Gagné pour commencer. « Automatiquement, on a eu une belle connexion ensemble, raconte le jeune professionnel de 29 ans. Il a compris ce qui se passait. On va te transformer en une nouvelle personne. » La transformation est telle que Sergei Howes, deux ans plus tard, reconnaît à peine celui qu'il a laissé derrière lui aux portes du Gym Perfo.

FIER ET ASSIDU

Quand il entre dans le Centre Multisports, devenu sa deuxième maison au fil du temps, Sergei parle à tout le monde et conseille tous ceux qui semblent perdus, incrédules ou malheureux. Il a la verve facile et partage la bonne nouvelle à qui veut l'entendre : « Je pesais presque 200 livres, explique-t-il aisément. J'étais comme un gros ballon, un gros ballon de soccer, les gens pouvaient me kicker tellement j'étais gros ! Ça n'allait pas bien, mon attitude n'était pas là. J'allais dans le noir, dans la mauvaise direction. Mais je n'étais pas un gars comme ça. Mon corps tombait en mille morceaux, il fallait que je fasse un choix, j'avais peur de faire une dépression totale. Je voulais changer, être celui que j'étais quand j'étais petit, toujours en forme, toujours heureux. Aujourd'hui, je suis fier, je vis une super expérience au Centre Multisports ». Voilà qui résume l'homme que Sergei Howes est devenu : un être pleinement en forme, fier de sa condition et heureux de partager la bonne nouvelle à ceux qui le côtoient cinq jours par semaine.

DU SANG RUSSE DANS LES VEINES

Du lundi au vendredi, donc, Sergei Howes ne manque pas un seul rendez-vous, un rendez-vous avec lui-même, pour quatre ou cinq heures d'entraînement. Pour garder la forme, certes, et aussi parce qu'il est à deux examens près d'une entrée à la GRC. « Quand tu t'entraînes, tu dois être fier de toi, croit-il. Je suis toujours positif aujourd'hui avec mes entraînements. Si on tombe, on remonte, on le refait. » La détermination, l'assiduité et le zèle sont sans doute les caractéristiques qui l'identifient le mieux, lui qui croit à l'adage voulant que tout soit possible quand on travaille dans la vie. Peu importe l'exercice qu'on lui présente, il aborde chaque entraînement comme un défi en soi, un défi que Sergei Howes va relever coûte que coûte. Un zélé, dans le bon sens du terme : « Pourquoi arrêter quand c'est difficile ? demande-t-il comme à lui-même. C'est facile de lâcher, c'est l'affaire la plus facile. Mais de te dire à toi-même que c'est difficile, de repousser, de remonter et de travailler dessus, ça c'est la volonté, c'est quelqu'un qui a du cœur. Je vais toujours continuer jusqu'à ce que je réussisse. Les Russes ne lâchent jamais. Comme moi, je ne lâche pas facilement ». La prochaine fois que vous irez au Centre Multisports et que vous verrez un être qui n'a plus rien d'un jeune aux prises avec un surplus de poids, les muscles saillants, la volonté étampée au front et la parole aussi frivole que généreuse, demandez-lui conseil. Il pourrait s'agir de Sergei Howes... Si c'est vraiment lui, il se fera un plaisir de vous encourager en racontant, peut-être, l'histoire du gros dans le Gym Perfo qui s'est repris en main et en muscles.



VÉLO STATION

ici

la famille Godbout
s'occupe de vous!

▶ velostationvalleyfield.com



TREK



SPECIALIZED

cannondale

SANTA
CRUZ

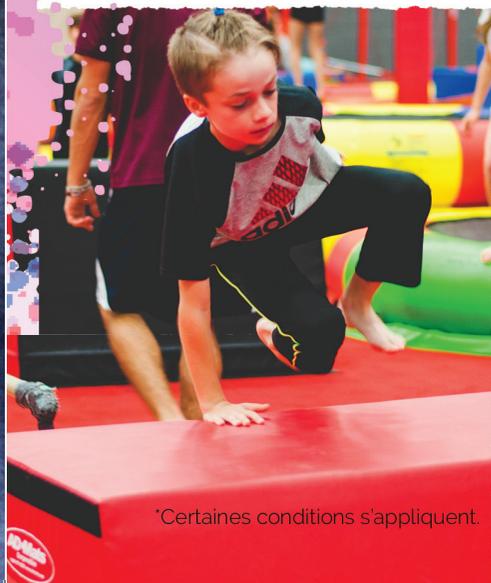


(450) 377-VELO (8356)

61, rue Alexandre, Valleyfield



Suivez-nous



CAMPS DE JOUR

Gymnastique,
cheerleading,
parkour et acrovoltige

150\$ / semaine*

AUDITIONS G-FORCE

Cheerleading compétitif
27 et 28 juin
Enfants - ados - adultes
(à partir de 5 ans)

Il y a une place pour toi!

Inscriptions en ligne :
clubgymini.org

[f/ClubGymini](https://www.facebook.com/ClubGymini) [@gymini.gymnastique](https://www.instagram.com/gymini.gymnastique) [@gforce.cheer](https://www.facebook.com/gforce.cheer)



*Certaines conditions s'appliquent.

UN CHOIX AUSSI JUDICIEUX QUE
SAVOREUX



LA CAGE

BRASSERIE SPORTIVE

| VAUDREUIL |

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