

MULTI SPORTS MAG



MAI 2019

VIVRE ET COURIR CLAUDIA WAGNER

Réflexion de Jimmy Sévigny
La passion selon Maxime Chevrier
Portrait de Francine St-Denis

MULTISPORTSMAG.COM

Une publication :

centre
MULTISPORTS

Acro-Découverte
Gymnastique
Cheerleading
Parkour

Du 5 juin au 28 août
Camps de jour
spécialisés
170\$
par semaine

Inscriptions : clubgymini.org

GYMNASIQUE GYMINI
clubgymini.org

ABONNEMENT
FUSION
PROMOTION
ÉTÉ 2019

3 MOIS À
99\$*
+T.X.S.

DU 15 MAI AU 30 JUIN

* DÉTAILS AU CENTRE MULTISPORTS

Je le dis et je le répète souvent, la pratique du vélo est un véritable phénomène de société à la grandeur de la planète. Juste au Québec, on compte au-delà de 100 clubs pour cycloportifs qui regroupe en moyenne 150 membres. Le plus gros, le club Vélo Passion de Ste-Thérèse, compte 800 membres! Plus près de nous, le Club Le Suroît à Vaudreuil-Dorion (250 membres) et le Club Les 3 Sommets de Valleyfield (200 membres) offrent des sorties de groupes hebdomadaires aux pratiquants de tous niveaux. Pour le plaisir et pour la forme.

Pensons également aux différentes régions du Québec qui vantent leurs réseaux cyclables sur et hors-routes, à l'industrie touristique qui courtise la clientèle cycliste, aux agences de voyages généralistes et spécialisées qui offre, à l'année, des excursions cyclistes partout sur la planète. Et ce phénomène s'étend aux épreuves cycloportives et aux dizaines d'événements de masse qui servent de levées de fonds pour des fondations, des organisations caritatives, des écoles. Chaque année, des dizaines de milliers de personnes contribuent à leur soutien en prenant le départ.

Vous pouvez vous aussi soutenir une noble cause en participant à La Grande Boucle des Trois Lacs qui en sera à sa 6ième édition le 16 juin prochain (lagrandeboucle.ca). Les fonds recueillis servent à soutenir des projets structurants d'activités physiques dans les écoles qui permettront à leur tour de faire bouger les élèves de la Commission scolaire des Trois-Lacs. Au choix, trois circuits de 15, 60 et 115 km. C'est sûr, il y en a un pour vous!

Gilles Besner
Directeur général



3093, boul. de la Gare Vaudreuil-Dorion

450 218-2821

multisportsmag.com
centremultisports.org



LE SUROÏT
CYCLE & SKI

1988
30
ANNÉES
2018

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

Semaine de kinésiologie du 25 au 31 mai 2019

UNE ÉVALUATION DE LA CONDITION
PHYSIQUE GRATUITE* (DURÉE DE 1 HEURE)
Sur rendez-vous, 450-218-2821 poste 2
25 mai (8h-14h) et 28, 29 mai (17h-21h)

50\$ de rabais

sur 5 séances
en kinésiologie**

*Ce service est offert uniquement aux personnes n'ayant jamais reçu un service en kinésiologie

** Obtenez 50\$ de rabais à l'achat de 5 séances en entraînement privé. Un achat par personne. La promotion est valide du 25 au 31 mai 2019. Détails au Centre Multisports.

par : Patrick Richard

CLAUDIA WAGNER,
VIVRE ET COURIR

Claudia Wagner parle de son histoire comme on raconte sa journée à un ami. Elle est née à Mascouche de parents allemands, a connu la course très jeune et a appris à la dure à battre ses semblables qui elles, couraient avec des souliers. On écoute son histoire puis au fil du récit, nos yeux s'écarquillent et à un moment, on se dit que de telles histoires feraient l'objet d'une biographie en bonne et due forme ornée d'un titre plus vendeur que « Vivre et courir ». Car Claudia Wagner ne laisse personne indifférent quand elle court sur la piste du Centre Multisports. Si on ne l'a pas vu venir, on va la sentir passer tellement son rythme surprend. (Depuis que j'ai tenté de la suivre avec une caméra vidéo lors d'un entraînement, ma cuisse droite sait qui elle est.) Portrait rapide d'une coureuse qui, à l'aube de la cinquantaine, s'impose comme athlète d'élite.

Pieds nus dans les patates

Elle a longtemps rêvé aux Jeux Olympiques et se classait parmi celles qui aspiraient à y aller. Initiée par un père coureur, elle a commencé sa première course en jupe et a poursuivi sa route en courant près de la ferme familiale, très souvent seule et pieds nus, sans entraîneur, dans les champs de patates ou dans la forêt avec son chien. Elle n'a jamais fait partie d'une équipe, mais n'a pas perdu son désir de courir pour autant. La course, c'est sa vie et sa vie, c'est la course : « Toutes mes heures sont faites autour de la course, admet-elle sans aucune hésitation. L'entraînement est premier dans ma vie et mon travail vient après. » Si elle s'entraîne si intensément, c'est qu'elle a un but bien précis : celui de devenir championne canadienne en pentathlon lors des championnats mondiaux des vétérans qui se tiendront à Toronto l'an prochain. Elle vise la première marche du podium et a la feuille de route qui lui permet d'y croire. Elle cumule de multiples titres canadiens et québécois dans la catégorie des 45-49 ans dans les disciplines du 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m et 3000 m et se retrouve, à l'aube de ses 50 ans, à la portée de nouveaux records.

À la mémoire de Bryan Liew

Mais au-delà des chiffres, des temps et des médailles, Claudia Wagner carbure aux gens. Quand elle est revenue s'installer au Québec après un séjour en Allemagne au début des années 2010, elle a emménagé à St-Lazare au même moment où le Centre Multisports ouvrait ses portes : « C'est un miracle que ce soit ici avec l'opportunité de faire un entraînement de course sur une piste de 200 m, s'exprime-t-elle au sujet du Centre qu'elle fréquente trois fois semaine. Ici, c'est optimal avec des courses et des entraînements à l'intérieur. » Un événement triste a toutefois assombri sa route il y a quelques années alors que son entraîneur de l'époque, Bryan Liew, est décédé subitement. Touchée et engagée, elle met sur pied la fondation Bryan Liew qui vise à construire une piste d'athlétisme synthétique extérieur qui portera son nom. Chaque année, en septembre, la course Bryan Liew attire de nombreux coureurs à Saint-Lazare et tous les fonds amassés vont à la fondation.

Une façon pour Claudia Wagner d'aider et de se lier aux autres : « J'aime aider les gens, dit-elle simplement. Quand mon entraîneur est décédé en 2013, j'ai pris le groupe de coureurs et c'est moi qui les entraîne gratuitement, je le fais parce que j'aime la course, j'aime donner mon expérience et voir comment le groupe s'améliore. » On peut ainsi la voir, les mardi et jeudi matin, sur la piste du Centre à donner ses conseils aux coureurs tout en s'entraînant intensément : « Je peux leur répondre parce que je sais ce que je dois faire, communique-t-elle. Je suis une femme, je peux faire deux choses en même temps ! »

Mi-allemande, mi-québécoise

Dotée d'une discipline qu'elle attribue à ses gènes allemands et animée d'une convivialité toute québécoise, l'athlète de 49 ans ne tient rien pour acquis et fait preuve d'un zèle dont seuls les athlètes de haut niveau ont le secret. Ce qui ne l'empêche pas de comprendre les gens, de les motiver et d'insister, parfois, sur l'importance de bouger. Elle conseille aux sédentaires curieux de se trouver une activité qu'on aime pratiquer, d'y aller une fois par semaine pour commencer et tranquillement d'augmenter le rythme jusqu'à ce que la pratique de cette activité devienne partie intégrante de notre mode de vie : « C'est aussi la discipline, enseigne-t-elle. Si tu veux faire quelque chose pour toi, pour ta santé, faut que tu te lèves le matin, que tu trouves un moment de la journée où tu as du temps et que tu le fasses chaque semaine. Ce sont les premiers pas, les cinq premières minutes qui sont un peu dures, mais après ça, le soleil est là. »

Le soleil, pour Claudia Wagner, c'est de pouvoir courir en oubliant un peu le temps, ce temps qui aujourd'hui lui permet d'atteindre les plus hautes marches du podium.



par : Jimmy Sévigny

RÉFLEXION

BEAU PRINTEMPS, TU ES REVENU !

Il n'y a pas que la température qui monte, on dirait que l'énergie refait surface aussi dans notre corps et c'est tant mieux ! On sent qu'on est prêt à bouger un peu plus. Toutefois, beaucoup de gens sont devenus plus sédentaires avec l'hiver et la tentation de recommencer là où nous avons laissé notre forme physique à l'automne est grande. La résultante de cela est souvent des blessures qui pourraient entacher votre processus de remise en forme ? Sur ce, j'ai cru bon écrire un texte sur mes 5 conseils pour un printemps actif !

1 – Pousser la machine ? Oui mais...

On a des envies de grandeur : sortir le vélo, retourner courir dehors, on regarde pour une ligue de balle molle... Mais c'est comme sortir un outil du garage, il faut souvent le dépoussiérer et le remettre en état avant de l'utiliser. Pour notre corps c'est pareil. À moins de s'être super bien préparé et entraîné tout l'hiver, on ne peut pas espérer être « top shape » comme l'an dernier. On repart la machine doucement. Entre autre, parce que c'est souvent au printemps qu'on s'inflige des blessures à trop vouloir pousser la machine vite. On repart plus doucement, plus lentement et on y va graduellement. Et on en profite pour aller faire une petite mise au point sur notre équipement sportif comme le vélo et c'est le temps de changer les vieux souliers de course.

2 – On garde notre abonnement au centre sportif !

Chaque année on a envie de désertir le centre sportif pour se consacrer à nos activités extérieures. Oui on profite de dehors, mais le centre sportif reste un allié précieux même quand le printemps et l'été arrivent. Premièrement pour rester actif les jours de pluie. Alors on revient à l'intérieur et on bouge quand même. Ensuite pour se garder une certaine diversité dans notre façon de bouger : on vient faire un cours de groupe, un peu de musculation, ou du cardio.

3 – On se détend !

Le printemps est une magnifique période régénératrice. Les journées allongent, le soleil nous ramène la Vitamine D qui nous manquait tant ! Pour bien profiter de tous les bienfaits du printemps, on se donne aussi des périodes de détente. On sort prendre une marche et prendre de l'air (super antistress naturel), on déconnecte de nos écrans (oh que ça c'est pas facile), et on se garde du temps suffisant pour avoir un sommeil réparateur. Les muscles ont aussi besoin de repos et de détente.

4 – Le sport rend heureux

On vante toutes les vertus du sport. Mais on active également des hormones qui rendent heureux ! À faire du sport, le corps sécrète des endorphines qui peuvent avoir un effet euphorisant sur le corps. On se sent bien et détendu. On sécrète aussi de la dopamine qui active la vigilance et on se sent plus énergisé et moins fatigué. Alors beau printemps, il est temps de retrouver notre énergie et une petite dose de bonheur !

5 – On prend des résolutions !

Dans ma logique à moi ce n'est pas le 1er janvier qu'on devrait prendre des résolutions, mais bien au printemps ! Alors qu'on sent l'énergie revenir, c'est en plein le temps de se donner des objectifs concrets : s'inscrire pour une course, perdre quelques kilos ou retrouver des habitudes de vie qu'on avait mises un peu de côté cet hiver. On établit un objectif, on se fait un calendrier ou un plan d'entraînement, et on fonce ! C'est en plein le bon moment de profiter de la belle énergie du printemps pour revenir à nos saines habitudes, et en profiter à fond !

Bon printemps et bon entraînement !
Jimmy Sévigny
B. Science de l'activité physique
www.jimmysevigny.com



CONSEILS

par : Nadia Vani,
coordonnatrice des cours de groupe

COMMENT RENDRE
VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

PLUS EFFICACES

Nous menons tous une vie bien remplie et parfois nous ne consacrons pas assez de temps à prendre soin de notre santé. Comment optimiser nos séances afin d'en tirer le maximum de bienfaits ?

Que votre séance d'entraînement physique dure une heure ou que vous essayez d'intégrer 15 minutes par jour, voici quelques conseils pour améliorer votre condition physique. Et souvenez-vous : faire n'importe quelle activité physique est un excellent premier pas.

Ayez un plan.

Avoir un plan d'entraînement avant de (re) - commencer peut vous aider à éviter de perdre du temps. Sachez quels exercices vous allez faire, où vous allez les faire, et dans quel ordre. Si vous ne savez pas par où commencer, contactez un kinésologue, le professionnel en la matière.

Soyez motivé avec une liste musicale d'entraînement solide.

La musique est un facteur de motivation énorme. Les études du Journal of Strength and Conditioning confirment que la musique que l'on choisit soi-même peut agir sur l'intensité de l'entraînement. Alors, choisissez des chansons qui vous font sentir fort, en contrôle de vous-même, et qui vous font penser que vous pouvez relever n'importe quel défi.

Mettez votre téléphone en mode avion.

Votre séance d'entraînement est le moment où vous investissez en vous-même. Alors, mettez votre téléphone en mode avion ou laissez-le au vestiaire pour éviter toute distraction inutile.

Maximisez votre temps d'entraînement en diminuant progressivement le repos entre les exercices.

À court de temps ? Réduisez vos temps de repos. En prenant un minimum de repos, vous augmentez automatiquement l'intensité de votre entraînement et vous maintenez votre fréquence cardiaque élevée tout au long de votre séance.



Réalisez des mouvements poly-articulaires pour faire travailler plus de muscles à la fois.

Les exercices poly-articulaires font appel à plusieurs groupes musculaires et à deux ou plusieurs articulations à la fois. Les exercices peuvent être des mouvements simples (comme des fentes et des squats), ou cela peut être deux mouvements liés l'un à l'autre (comme la flexion du biceps et le développé épaules). Ces exercices vous aident à en faire plus en moins de temps.

Attention cependant de bien réaliser les mouvements et d'avoir la posture adéquate lors de la réalisation de l'exercice.

Travaillez plus fort en ajoutant des poids.

Essayez d'ajouter progressivement du poids. Cela donne à vos muscles un défi supplémentaire. Si vous utilisez déjà des poids, essayez une légère augmentation pour élever l'intensité.

Essayez l'entraînement par intervalles à haute intensité.

L'entraînement par intervalles à haute intensité, ou HIIT, fait référence à de courtes périodes de travail très soutenues suivies de périodes de récupération. Les périodes de travail sont généralement de 20 à 90 secondes, durant lesquelles vous devriez donner le meilleur de vous, que ce soit pour une course sur un tapis roulant ou d'un burpee sans arrêt.

Si vous souhaitez savoir où vous en êtes, investissez dans un moniteur de fréquence cardiaque.

Le port d'un moniteur de fréquence cardiaque peut vous donner une idée de votre niveau d'intensité en mesurant votre fréquence cardiaque et en la comparant ainsi à votre position actuelle. Cela peut vous aider à éviter de ne pas trop travailler sur l'intensité au quotidien, mais aussi vous montrer là où vous pourriez pousser un peu plus fort.

Engagez-vous à respecter vos jours de récupération.

Le sommeil et la récupération sont importants pour plusieurs raisons. L'exercice occasionne un stress musculaire et seule une bonne récupération rendra vos muscles plus forts et/ou plus endurants. Permettre à votre corps de récupérer correctement optimise vos efforts lors de chaque séance d'entraînement et minimise le risque de blessure.

ET ENFIN...

Faites des exercices que vous appréciez réellement.

Trouver un entraînement que vous aimez réellement est essentiel pour rester constant et régulier. Si vous n'aimez pas votre entraînement, vous n'aurez pas hâte de le faire. Dès lors, vous ne le ferez probablement plus, ou bien vous ne le ferez pas de façon efficace.

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

OPTO RÉSEAU

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

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



La boutique #1

pour le plus grand choix
de vêtements de cycliste
de route et de montagne

Adulte | Enfant | Taille+

Plus de 15 ANS D'EXPÉRIENCE
dans le vélo électrique

Grand choix de vélo
d'assistance électrique

Montagne | Urbain | Route



Visite virtuelle
Bienvenue
velostationvalleyfield.com



VÉLO STATION



TREK



SPECIALIZED



CANNONDALE

ici la famille Godbout s'occupe de vous!

VÉLO STATION

61, rue Alexandre, Salaberry-de-Valleyfield

(450) 377-VELO (8356)



ENTRAÎNEMENT EN PETIT GROUPE

CENTRE MULTISPORTS

Multi-cross (6 sem.)	100 \$ *
Du 11 juillet au 15 août Jeudi : 19 h 30 - 20 h 30	/ session
Boxe Fit (6 sem.)	100 \$ *
Du 9 juillet au 13 août Mardi : 19 h - 20 h	/ session
Kickbox - Fit (6 sem.)	100 \$ *
Du 10 juillet au 14 août Mercredi : 19h15 - 20h15	/ session
TRX Pilates (6 sem.)	100 \$ *
Du 12 juillet au 16 août Vendredi : 9h - 10h	

COURS À LA CARTE

CENTRE MULTISPORTS

60+ Multi (8 sem.)	125 \$ *
Du 3 juillet au 26 août Lundi et mercredi : 10h - 11h	
Danse en ligne - débutant (8 sem.)	95 \$ *
Du 5 juillet au 23 août Vendredi : 10h - 11h	
Salsa, Bachata - débutant (8 sem.)	95 \$ *
Du 3 juillet au 21 août Mercredi : 19h - 20h	/ personne
Bébé tonus (8 sem.)	95 \$ *
Du 4 juillet au 22 août Mardi : 10h - 11h	
Introduction au Yoga (8 sem.)	95 \$ *
Du 3 juillet au 21 août Mercredi : 11h30 - 12h30	
La méditation de pleine conscience (8 sem.)	95 \$ *
Du 3 juillet au 21 août Mercredi : 17h15 - 18h15	
Gym Perfo - Course Obstacles (8 sem.)	95 \$ *
Du 3 juillet au 21 août Mercredi : 19h30 - 20h30	

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

ACTIVITÉS GRATUITES AUX PARCS

Annulé en cas de pluie

PARC VALOIS

Zumba	GRATUIT
Du 8 juillet au 19 août Lundi 18h30-19h30	
405 ST CHARLES	
Poussette en forme	GRATUIT
Du 3 juillet au 14 août Mercredi : 10h - 11h	
Yoga	GRATUIT
Du 6 juillet au 10 août Samedi : 9h - 10h	

ACTIVITÉS POUR ADOS ET FAMILLES

CENTRE MULTISPORTS

Boxe Fit - 12-15ans (6 sem.)	100 \$ *
Du 9 juillet au 13 août Mardi : 18h - 19h Mercredi : 14h - 15h	/ session
Perfo-famille - parent + enfants 7ans + (8 sem.)	95 \$ *
Du 7 juillet au 25 août Dimanche : 11h - 12h	/ famille (1 adulte et 1 enfant)
Perfo-famille avancé - parent + enfants 11ans + (8 sem.)	95 \$ *
Du 7 juillet au 25 août Dimanche : 12h - 13h	/ personne
Yoga-famille - parent + 2 enfants 7-9ans (8 sem.)	95 \$ *
Du 6 avril au 8 juin Samedi : 10h30 - 11h30	/ famille (1 adulte et 1 enfant / 50 \$ par personne additionnelle)

COURS DE GROUPE « AIR »

PARC VALOIS

Yin Yoga « Air » (8 sem.)	95 \$ *
Du 4 juillet au 22 août Mercredi : 17h - 18h	
Course Circuit « Air » (8 sem.)	95 \$ *
Du 3 juillet au 22 août Mercredi : 9h - 10h Jeudi : 17h - 18h	

15% DE RABAIS**

AVANT LE 1^{ER} JUIN 2019



INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE
CENTREMULTISPORTS.ORG
OU AU CENTRE MULTISPORTS
À PARTIR DU 1^{ER} JUIN !



ACTIVITÉS EXTÉRIEURES GRATUITES

COURS PERFO PLEIN AIR

LES CÈDRES / PARC VALADIN	Samedi 1er juin	PARTICIPACTION
	9h30 et 10h30 (familles)	
PINCOURT / PARC OLYMPIQUE	Samedi 8 juin	PARTICIPACTION
	9h30 et 10h30 (familles)	
RIGAUD / PARC CARTIER-DE-LOTBINIÈRE	Samedi 15 juin	PARTICIPACTION
	9h30 et 10h30 (familles)	
RIGAUD	Du mardi 4 juin au mardi 20 août	
	17h30 et 18h30 (familles)	
	Du 1er juillet au 29 août	
	Lundi 19h - 20h (adultes) Jeudi 18h30 - 19h30 (familles)	

PARCOURS NINJA

PINCOURT / PARC OLYMPIQUE	Jeudi 18 juillet
	18h30 - 21h



ROUTE ET MONTAGNE

Développer les compétences sur deux roues :

- ÉQUILIBRE
- TRAJECTOIRE
- PROPULSION

Neuf heures de formation (6 séances de 90 minutes)

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

Coût : 105 \$, incluant un chandail sport et une bouteille

Informations et inscriptions en ligne : centremultisports.org
Casque et vélo obligatoires

Date	Lieu
18 mai au 22 juin	Centre Multisports, Vaudreuil-Dorion
25 juin au 11 juillet	Notre-Dame-de-l'Île-Perrot (AM) Ville Ile-Perrot (PM)
26 juin au 12 juillet	Coteau-du-Lac (AM) Les Cèdres (PM)
15 au 31 juillet	Les Coteaux (AM) St-Zotique (PM)
16 juillet au 1er août	Pincourt (AM) Vaudreuil-Dorion (PM)
5 au 21 août	St-Polycarpe (AM) St-Clet (PM)
6 au 22 août	St-Lazare (AM) Hudson (PM)

MAXIME CHEVRIER

LA PASSION

Lorsque l'on rentre dans un gym, que ce soit pour un cours de groupe, un entraînement privé ou encore un entraînement libre, nous y allons généralement avec un but précis. Toutefois, rarement nous parlons de notre passion pour l'entraînement. En fait, nous entendons souvent des gens parler de leur passion pour leur sport, pour l'entraînement, mais rarement de la définition propre de la passion. Pour Richard H. Cox, dans son livre « Psychologie du Sport, 2e ed », il parle de la passion comme étant une notion grandement imbriquée dans la motivation. Pour lui, la passion est une « solide inclination vers une activité que la personne aime, qu'elle juge importante et à laquelle elle consacre du temps et de l'énergie ». Si nous regardons aux alentours de nous (autour de nous ?), nous verrons probablement plusieurs personnes qui consacrent du temps et de l'énergie pour leur sport, leur santé. Nous les voyons au gym 3, 4 voir 5 fois par semaine. Nous pouvons suivre leur progression en « live » sur facebook et Instagram. Nous voyons leur transformation, autant physique que psychologique. Ils travaillent fort, très fort. On entend tellement souvent que, pour arriver à nos fins, nous devons nous investir, travailler fort, faire des sacrifices, mettre de côté certaines sphères et nous concentrer sur notre but, notre passion. Mais, est-ce que cette passion est saine ? On peut définir la passion en deux sous-catégories : la passion harmonieuse ainsi que la passion obsessionnelle.

La passion obsessionnelle « est une force intérieure qui contrôle la personne et incite celle-ci à pratiquer une activité qu'elle aime. » Autrement dit, la personne se sent obligée de pratiquer un sport, même si ça lui occasionne des conflits. Elle a un horaire d'entraînement qu'elle doit respecter. Un plan alimentaire à suivre à la lettre. Elle le fait sans se plaindre, mais cela peut occasionner un stress ou une baisse de motivation interne et la personne peut davantage se concentrer sur des gains externes que le plaisir simple de l'entraînement. Parfois, elle a ce mode de vie depuis tellement longtemps qu'elle ne se demande même plus pourquoi elle a ces comportements. C'est rendu un mode de vie, tout simplement.

Alors qu'à l'inverse, « la passion harmonieuse est associée à une certaine autonomie, la personne choisissant de s'adonner à une activité qu'elle aime. » La personne se sent en harmonie avec les autres domaines de sa vie. Elle fait du sport car c'est une partie d'elle et non ce qu'elle est. Elle ne se représente pas par son sport, son activité, son mode de vie, mais se représente dans sa globalité. Elle est motivée, elle a des buts, mais elle est capable de décrocher, de sauter un entraînement, de faire des écarts alimentaires, sans se culpabiliser.

Avoir de saines habitudes de vie est définitivement un avantage dans notre vie personnelle et l'activité physique est une sphère importante de celle-ci. Mais, faire de l'activité physique en se sentant obligé n'est pas la solution gagnante à long terme. L'idée est de trouver une passion saine, un sport, une activité

qui nous fait plaisir, pour lesquelles nous avons envie de nous impliquer, de nous amuser, de nous dépasser, mais qui ne nous limite pas dans nos autres sphères personnelles. Il n'y a pas d'âge pour s'initier à un sport, pour commencer un défi, pour penser à soi. Au-delà de ça, c'est important aussi de ne pas se mettre de limite, de ne pas avoir peur d'oser, de ne pas se comparer, ... Prenons plaisir à être actif, à être en santé, à être heureux. Pour y parvenir, l'importance de notre réseau social est aussi significative. De voir des parents initier leurs enfants dans un sport, de voir des enfants et parents s'amuser et s'entraîner ensemble, c'est souvent ça, avoir une passion harmonieuse.

« Il est plus facile de renoncer à une passion que de la maîtriser »
Friedrich Nietzsche

Maxime Chevrier est consultant en psychologie sportive, enseignant en psychologie, auteur ainsi que conférencier. Diplômé de l'UQTR en psychologie, Maxime s'est également spécialisé dans l'entraînement cognitif ainsi qu'en gestion des commotions cérébrales. Il est d'ailleurs l'un des rares au Canada à avoir la formation avancée concernant le NeuroTracker, outil cognitif, qui peut notamment être bénéfique pour les athlètes, la gestion des commotions cérébrales ainsi que comme outil pour le TDAH. La feuille de route de Maxime est bien remplie et reconnu grâce à ses nombreuses années d'expérience dans le domaine, qui ont bénéficié de nombreuses fois à plusieurs jeunes, athlètes amateurs, professionnels et olympiens. Que ce soit pour la préparation mentale, la gestion du stress ou autres, Maxime aide les athlètes à atteindre leur plein potentiel et à performer à leur plus haut niveau. Maxime est aussi le co-auteur du livre intitulé « Psychopathologie : Une approche intégrée », publié en 2011 et réédité en 2017, qui est utilisé dans les curriculums de plusieurs collèges et universités.



par : Patrick Richard

CHARLES-ÉMILE DESGAGNÉS-CYR

GYMINI ACCUEILLE SON NOUVEAU DIRECTEUR

Une page s'est tournée en début d'année au club de gymnastique Gymini où jeunes et moins jeunes pratiquent leurs envolées et acrobaties au Centre Multisports depuis son ouverture en 2012. En effet, la directrice sortante, Valérie Villeneuve, laissait derrière elle le travail acharné d'une passionnée qui pendant une décennie a guidé le club dans d'importants projets, dont ceux du déménagement et de l'agrandissement. Après tout ce temps, les cloches d'un renouveau ont sonné et c'est maintenant entre les mains de Charles-Émile Desjardins-Cyr que les membres du CA ont remis les rênes du club.

Originaire de Laval et arrivé dans l'Ouest-de-l'Île par la porte du CÉGEP Gérald Godin, le nouveau directeur, officiellement en poste depuis février, habite la région de Vaudreuil-Soulanges depuis un peu moins de 10 ans. Dans sa besace, il traîne une maîtrise en kinésiologie, un amour sans fin pour le sport et les saines habitudes de vie, une vaste expérience de gestionnaire (jusqu'à tout récemment, il occupait le poste de directeur au sein de l'OBNL Groupe Promo-Santé Laval) et surtout, une envie contagieuse de travailler pour le bien-être du club Gymini : « J'aime développer, je suis bien dans cette chaise-là, je suis très à l'écoute de mon équipe et je me considère en faire partie, mentionne le nouveau directeur. Je ne suis pas le « propriétaire de ». Je suis peut-être le capitaine d'une équipe de soccer, un des maillons qui a un rôle de gestionnaire, mais qui travaille pour le bien de toute l'équipe ».

Quelques défis à l'horizon

Monté dans le bateau au moment où Gymini se positionne parmi les gros clubs de gymnastique au Québec, le passionné de sports est conscient des défis qu'il s'apprête à vivre. Quand on lui demande justement quels sont ces défis, Charles-Émile Desjardins-Cyr pointe dans deux directions : vers celle de la gestion de la croissance issue du déménagement et de l'agrandissement et vers l'autre de l'offre et de l'orientation souhaitées par le club sur le territoire qu'il dessert. Mais c'est la tête haute qu'il entend mener l'embarcation sportive qui souffle cette année sur sa 40e bougie : « Je suis en mode écoute, affirme-t-il. Derrière chaque décision prise en un instant se cache peut-être une erreur, considérant l'historique du club. Je veux partager les décisions importantes avec les gens qui sont ici depuis longtemps. Mes décisions sont imprégnées des valeurs et de l'historique de Gymini, nous ne sommes pas en train de créer un virage. »

À l'écoute des entraîneurs

Si le club Gymini offre une panoplie de programmes aux jeunes, tels que le cheerleading, le parkour, le cirque et l'accro-voltige, la gymnastique demeure sa plus fidèle représentante. Les quelques centaines de jeunes qui semaine après semaine viennent peaufiner leur habileté sur les poutres et les arceaux

témoignent de la popularité grandissante de ce sport. Mais sa pratique, notamment dans le volet compétitif, traîne parfois la réputation d'un sport à risque où les enfants sont appelés à performer très jeunes avec les possibilités de blessures qui vont avec.

Kinésiologue de formation, Charles-Étienne Desjardins-Cyr parle aussi en tant que parent qui a vu sa petite fille à l'œuvre dans la vaste salle occupée par Gymini : « Je ne suis pas spécialisé en entraînement de haut niveau, admet le directeur général, mais je suis très à l'écoute des experts et des entraîneurs. Je veux y amener ma touche des saines habitudes de vie et encourager mon club pour que ces jeunes-là s'épanouissent comme athlètes et aussi comme adultes pour le reste de leur vie, dans un mode de vie sain avec le moins de blessures possible ».

2019 s'avère une année charnière pour Gymini qui non seulement célèbre ses 40 ans, mais accueille également d'importantes compétitions. Avec près de 5000 inscriptions au secteur récréatif, le club touche un nombre croissant de fidèles pratiquants et l'arrivée d'un nouveau directeur dynamisera assurément les équipes en place. À tout le moins, c'est le souhait que l'on peut offrir à ce club qui plus que jamais représente fièrement la région qu'il contribue à enrichir depuis quatre décennies.





FRANCINE ST-DENIS

REFUSER D'ÊTRE SPECTATRICE

Si vous habitez la région de Vaudreuil-Soulanges depuis quelques années, les probabilités sont fortes que vous ayez croisé Francine St-Denis ou encore ayez pu profiter d'une de ses implications. Pleins feux sur une femme véritablement de terrain.

Présidente de la Commission scolaire des Trois-lacs, cofondatrice et présidente de la Boîte Lumineuse, organisatrice de la Grande Boucle des Trois-Lacs du Grand défi Pierre Lavoie, membre du conseil d'administration du Centre Multisports et idéatrice du projet Passeport Emplois Vaudreuil-Soulanges, voilà seulement une sélection des différents chapeaux que porte cette femme engagée. En même temps! En « marge » de tout cela, elle est aussi mère et directrice des opérations chez Réseaux Emploi-Entrepreneurship.

Comment fait-elle pour jongler avec tous ses rôles en même temps? « Je ne me suis pas levée un matin en me disant que j'allais faire tout ça. Mes différentes implications sont venues l'une après l'autre et, selon moi, elles sont toutes complémentaires. Je suis aussi amoureuse de ma communauté, de notre région. Ça ne me dérange pas d'investir du temps pour la faire rayonner », commente la dynamique bénévole.

La genèse

Si un élément est dominant dans le parcours de Francine St-Denis, c'est bien sa volonté d'être sur le terrain plutôt que de rester dans les estrades. C'est d'ailleurs comme ça que tout a commencé.

« Ma première implication a été d'être présidente pour le club de soccer de mes enfants. Je me disais que je pourrais donner du temps et que je n'avais pas envie de rester assise sur les lignes de côté », se remémore-t-elle. Je me suis donné un mandat et j'ai quitté une fois qu'il a été accompli ».

Les choses ont déboulé par la suite avec son désir de faire découvrir le cinéma avec la Boîte Lumineuse, puis sa volonté d'inciter la région à bouger avec la Grande Boucle des Trois-Lacs du défi Pierre Lavoie, etc. Au fil de la rencontre, elle semble réaliser que son engagement auprès de sa communauté est exceptionnel. « Je ne dis jamais non à la vie », se justifie-t-elle, le visage souriant.

L'importance de la famille

Son sens de la famille teinte aussi son action. Elle s'est après tout impliquée dans le club de soccer de ses enfants en premier lieu et ses actions subséquentes ont touché de près ou de loin ses enfants et ont bénéficié, par extension, aux enfants de la région. Son rôle au sein de la Commission scolaire n'est pas étranger à cette motivation, même si ses enfants ne fréquentent plus les écoles qu'elle gère.

Sa famille a aussi joué un autre rôle tout aussi important. « Dans les derniers mois, j'ai eu l'impression de craquer. J'étais fatiguée. Je me disais que l'édition 2018 de la Grande Boucle était la dernière. Ma famille n'était pas d'accord. Je leur ai expliqué mon état et, sans que je ne leur demande quoi que ce soit, chacun d'eux a assumé un rôle. Ils m'ont déchargé d'une partie de la tâche en participant au comité organisateur. J'ai alors réalisé la force des gens qui m'entourent. Ça a donné un deuxième souffle à l'organisation et je vais donc contribuer à l'édition 2019 de la Grande Boucle », annonce fièrement Francine St-Denis.

ELLE AURA REFUSÉ, ENCORE UNE FOIS, D'ÊTRE SPECTATRICE.

Faire rayonner la région

Passionnée de sa région, mais aussi bien au fait de ses enjeux en termes de rareté de main-d'œuvre, Francine St-Denis s'est lancée dans un nouveau projet : Passeport Emplois Vaudreuil-Soulanges. Il s'agit d'une plateforme Web où les chercheurs d'emploi et les entreprises peuvent se rencontrer. On y trouve aussi une foule d'informations sur la région afin de convaincre les travailleurs de l'extérieur de venir s'établir ici.

« Nous avons tellement à offrir! Quelle région au Québec peut se vanter d'avoir un milieu de vie comme le nôtre? Vaudreuil-Soulanges est un trésor caché », conclut la passionnée.

Francine St-Denis continuera d'avoir une influence sur la région grâce à son travail sur le terrain. Qui est surpris?

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
caissevaudreuil-soulanges.com |

Desjardins
Caisse de Vaudreuil-Soulanges

TÉMOIGNAGE

par : Patrick Richard

MICHAEL GAGNÉ

LE KINÉSIOLOGUE HEUREUX

Michael Gagné vit des jours heureux. Autour de lui, tout respire le bonheur. La vie lui sourit et il se sent choyé dans toutes les sphères de son existence. Très jeune, on lui greffe un sourire qui ne le quitte presque jamais. Paraît même qu'il rêve demi-sourire au bas du visage. Au Centre Multisports, il n'est pas difficile à reconnaître : il est si souvent là qu'il semble cloné et vous croise en vous demandant comment ça va en souriant. Il est de ceux dont on dit qu'ils ont le bonheur facile : « J'aime faire rire, j'aime avoir du plaisir et je pense que ça se transmet dans mes cours de groupe, affirme l'homme de 28 ans. Avec mes jeunes, on a une heure ensemble, ça va être une heure de bon temps, mais au final, ç'aura été une séance productive et bénéfique pour l'individu. »

Chargé de préparer physiquement les athlètes dans leur sport individuel, Michael Gagné donne aussi régulièrement des cours de groupe, notamment aux élèves du programme de sport-études. Pour en arriver là, il a complété une formation d'un an à l'Institut national du sport en intervention et innovation en préparation physique après avoir « trippé son bacc » en kinésiologie en 2014. Comme plusieurs de ses collègues kinésioles, il a touché à une multitude de sports et dit se débrouiller dans plusieurs sans exceller dans un en particulier. « Je livre une performance chaque heure, s'exprime-t-il au sujet de son enseignement. Il n'y a pas de place pour la fatigue. La personne investit pour sa santé. Je vais prendre sa santé à cœur comme si c'était la mienne. C'est comme ma deuxième maison ici. »



LES CONSTRUCTEURS

N°1
(de la région)

Groupe
Allard-Ménard

ALLARDMENARD.COM

L'art de bien vulgariser

Arrivé au Centre dans les premières heures de son existence, le kinésiole heureux travaille aujourd'hui dans l'optique de prévention de blessures, d'optimisation des performances et n'a pas peur d'essayer de nouvelles choses : « N'importe quel bon programme d'entraînement, si l'athlète n'y adhère pas, s'en va aux poubelles, croit-il. Il faut un lien de confiance avec ce que tu offres et une relation humaine avec l'athlète. » Au fil des ans, l'acuité du kinésiole pour le centre qui lui a ouvert les portes lui permet de jeter un regard intéressé et intéressant sur l'évolution du Centre et de la pratique de l'activité physique ces dernières années.

Les gens connaissent un peu mieux la kinésiologie, l'offre de service du centre s'est adaptée et a progressé (il cite en exemple le Gym Perfo et le cyclisme avec sa *Zone Vélo Perfo*) et on voit descendre vers les athlètes des méthodes auparavant réservées à l'élite : « Avant, la préparation physique était liée au football et au hockey, informe-t-il. Là, ça se transmet dans plusieurs sports. La relève commence aussi à en faire. De plus en plus jeune, on combine le sport avec la préparation physique en salle. » L'une des forces de Michael Gagné réside dans la façon particulière qu'il a de vulgariser ce qu'il connaît au profit des gens qu'il entraîne. Qu'il s'adresse à l'athlète en devenir ou endurci, qu'il parle au jeune de secondaire 1 ou à son plus vieux client de 83 ans, il parle le langage de celui qui lie le bien-être de l'être humain à leur mise en forme physique : « L'activité physique donne un boost d'énergie, illustre-t-il. Elle est bénéfique sur plusieurs facteurs, sur l'humeur, le sommeil amélioré, elle améliore l'appétit, la qualité de vie, on se sent plus souple, endurant.

Il y a même l'aspect social au centre, tu vas rencontrer des gens, le gym englobe plus que de lever des poids et des haltères finalement. » L'enthousiasme de Michael Gagné trouve racine dans les gens qui l'entoure, certes, mais aussi dans cet équilibre qu'il semble maintenir entre garder la forme et l'enseigner.

ÉRIGRAP
S forma
RIGRAPHI
forma S
BRODERIE
ÉRIGRAP
S forma

forma

**BRODERIE
SÉRIGRAPHIE
UNIFORMES**

FORMAUNIFORMS.COM

450 218-6009
INFO@FORMAUNIFORMS.COM

17 CITÉ-DES-JEUNES, NO. 120
VAUDREUIL-DORION

RIE forma UNIFORM
SÉRIGRAPHIE form
ES forma BRODERIE
UNIFORMES forma
PHIE forma BRODE
RIE forma UNIFORM
SÉRIGRAPHIE form



TOUS LES MARDIS

5 CHOIX À 10\$

BURGER BUFFALO | SALADE GRECQUE | TRIO DE *FISH TACOS* | SALADE CALIFORNIENNE | PICHET



Tous les mardis, toute la journée, cinq choix sont offerts à 10\$ chacun : salade grecque (repas), Poke bol au thon, trio de *Fish Tacos*, burger Buffalo, pichet de bière (le choix de bière peut varier d'un restaurant à l'autre). Taxes en sus. Pour une durée limitée. Les choix peuvent changer sans préavis. Détails et conditions à cage.ca. Présentation suggérée.



LA CAGE

BRASSERIE SPORTIVE

| VAUDREUIL |

47, boul. de la Cité-des-Jeunes

450 510 3011