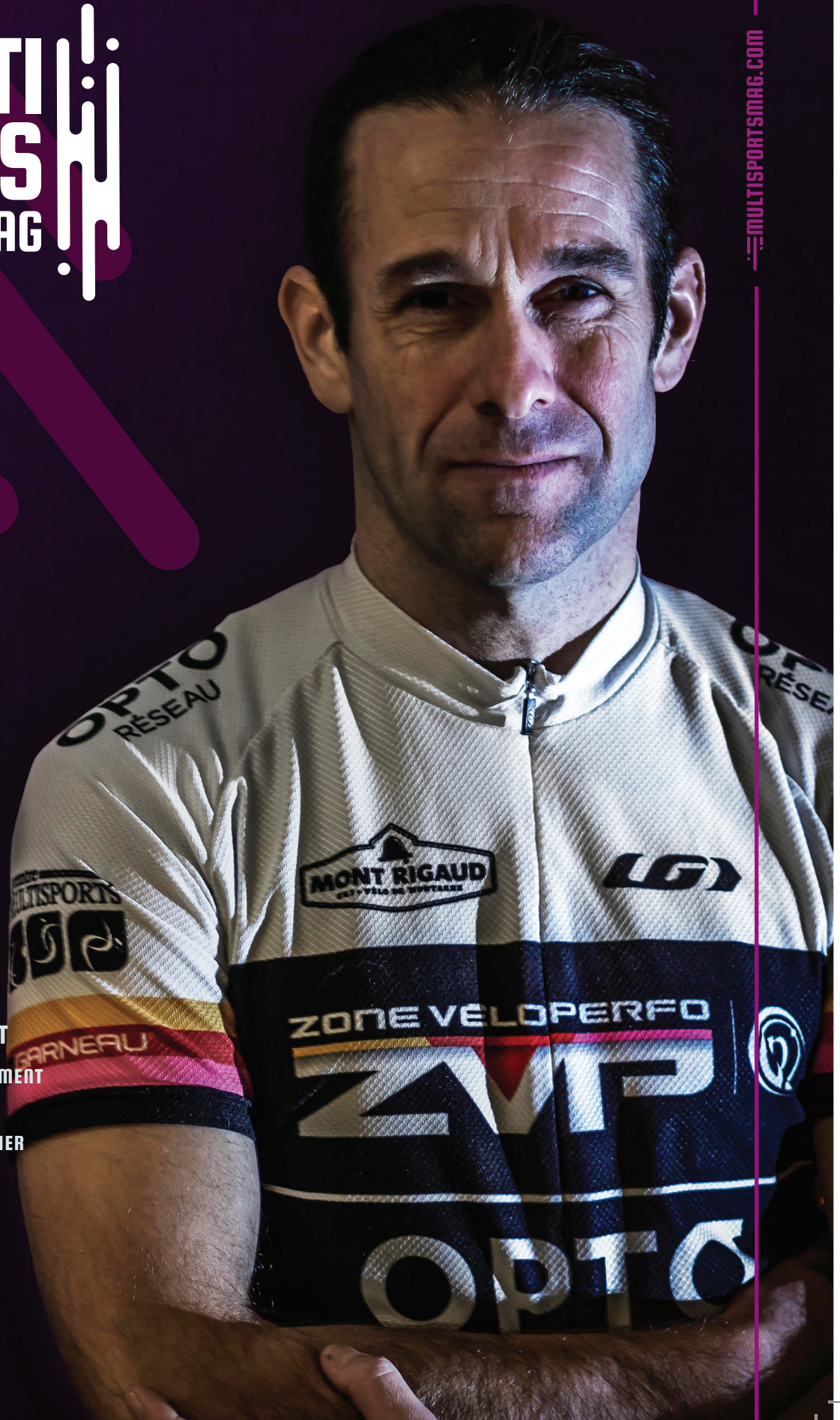


MULTI SPORTS MAG

MULTISPORTSMAG.COM



MARS 2018

**MICHEL BRAZEAU,
LE CHAMPION DISCRET**

**LES FEMMES ET L'ENTRAÎNEMENT
MUSCULAIRE**

**PORTRAIT DE THALIE FOURNIER
PROGRAMMATION**

Une publication :

centre
MULTISPORTS

Groupe Allard-Ménard

Constructeurs No 1

Visitez notre site web
ALLARDMENARD.COM



SORTEZ
DE L'UNIFORME

forma

OAKLEY

adidas

NIKE

OGIO

STORMTECH
PERFORMANCE

new balance.

PUMA

formauniforms.com

450 218 6009

info@formauniforms.com

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

PRÉPARATION

PHYSIQUE

Centre
MULTISPORTS

UNE SYNERGIE D'ÉQUIPE

Au service de l'athlète

Bénéficiant d'un réseau de professionnels de la santé au cœur même du Centre Multisports, tous vos besoins seront pris en charge rapidement et efficacement par une équipe interdisciplinaire.



POUR UN COMPLÉMENT D'INFORMATION
VISITEZ CENTREMULTISPORTS.ORG

UNE FORME PHYSIQUE EN
BAISSE CHEZ LES JEUNES

Une récente étude réalisée par des chercheurs américains révèle qu'un nombre élevé d'enfants sont en moins bonne forme cardiovasculaire que leurs parents au même âge. Ces chercheurs ont analysé pas moins de 50 études portant sur la course à pied entre 1964 et 2010 à travers 28 pays. Les résultats démontrent que les enfants d'aujourd'hui ont de moins bons résultats sur 15 minutes de course ou sur une distance de 800 mètres à 3 kilomètres. Année après année, depuis les cinquante dernières années, l'endurance cardiovasculaire des jeunes diminue.

Les études révèlent entre autres que cette baisse de l'endurance cardiovasculaire touche autant les filles que les garçons dans la tranche d'âge de 9 à 17 ans et ce dans toutes les régions du monde étudiées. Pour la première fois de l'histoire, nous avons devant nous la génération d'enfants la plus sédentaire que l'on ait connue. Et on sait qu'une moins bonne santé cardiovasculaire est annonciatrice de problème de santé avec le temps. Il est maintenant connu qu'une des principales raisons de la baisse de l'activité physique chez les jeunes est attribuable à la surutilisation des tablettes électroniques, appareils cellulaires et autres jeux vidéo, véritables souliers de plomb virtuels qui collent réellement les jeunes à leur fauteuil. Combien d'heures par semaine votre enfant passe-t-il accroché à son appareil?

La situation peut et doit être améliorée et la façon d'y arriver passe par l'implication et la collaboration de plusieurs acteurs : les parents bien sûr mais aussi, entre autres, les directions d'écoles et les conseils municipaux qui peuvent mettre en place des environnements favorables à la pratique de l'activité physique que ce soit par l'organisation d'activités ou par des aménagements physiques. Il n'est jamais trop tard pour modifier ses habitudes de vie et si on veut que la prochaine génération ait intégré dans son quotidien les trente minutes d'activité physique nécessaires au maintien d'une bonne santé, il faut s'y mettre tout le monde ensemble. Et c'est la base même du programme régional « Horizon 2035 : une génération pour bouger! » que met de l'avant le Centre Multisports.

Gilles Besner, directeur général

#PASSIONSOCCEBOUTIQUE

SOLDES

25% de rabais
Vêtements de Sport et
d'Entraînement.

*Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

PASSION SOCCER BOUTIQUE (VAUDREUIL-DORION) 3040 BOUL. DE LA GARE, J7V0H1 / 514-316-7895

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 : Nadia Vani
 Coordonnatrice des cours de groupe

FEMMES : LES MYTHES ET RÉALITÉS DE L'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE!

Avez-vous déjà investi du temps à vous entraîner sans avoir les résultats souhaités? Vous atteignez un plateau? Les heures précieuses que vous consacrez à l'entraînement pourraient être du temps perdu si le type d'entraînement effectué ne correspond pas aux objectifs que vous visez. Votre temps est précieux alors utilisez-le de façon efficace afin d'obtenir les résultats que vous souhaitez.

Tout d'abord, discutons du mythe le plus tenace, celui qu'on entend chez la majorité des femmes soit la peur de prendre trop de masse musculaire. La réalité est que la prise de masse musculaire nécessite un entraînement spécifique et rigoureux. Et même dans ces conditions, le moindre kilo gagné constitue un travail de longue haleine. À cela, il faut y ajouter l'exigence d'une alimentation suffisante en protéines en plus d'une bonne génétique à la prise de masse. Ainsi, les femmes qui s'entraînent régulièrement avec des poids n'obtiennent pas des gains de masse importants.

POURQUOI FAUT-IL TRAVAILLER LES MUSCLES?

Après la trentaine, les femmes ont tendance à perdre de la masse musculaire de façon progressive. Ajoutez à cela la grossesse dans le cas d'une maman, la préménopause et la ménopause, et le risque de déclin ne fera que s'accroître!

Alors, pourquoi travailler les muscles? Parce que les muscles sont la base de tout mouvement. C'est un phénomène avéré que votre corps brûlera plus de calories et donc de gras si vous avez une meilleure masse musculaire. Atteindre la masse musculaire désirée et un plus grand métabolisme de base n'arrivent pas par hasard. Bien que la génétique joue un rôle fondamental dans la détermination du taux métabolique de chacun, ce sont nos choix de vie qui affectent le métabolisme dans une large mesure.

Le taux métabolique d'une personne augmentera grâce à un mode de vie sain, une bonne nutrition et un entraînement musculaire.



QUELLES SONT MES OPTIONS?

La réponse se trouve dans ces deux mots très simples : « entraînement musculaire »! Le corps humain est constitué d'une variété de muscles, mais l'important est de travailler les gros groupes musculaires afin d'optimiser la dépense calorifique. Les gros groupes musculaires sont par exemple les jambes, le dos et les pectoraux comparativement aux biceps et aux mollets.

Je vous recommande les cours suivants, au Centre Multisports, pour stimuler votre métabolisme :



- Core
- Rep Fuel
- Tonus musculaire



- Haltérophilie
- Lundi lourd

LE MOT DE LA FIN

Vous devez trouver une méthode pour solliciter au maximum les muscles de votre corps. C'est vrai pour tout le monde, mais c'est d'autant plus important pour les femmes. Soulever la même quantité de poids jour après jour vous permettra de maintenir la tonicité de vos muscles sans jamais les développer. Arrêtez de passer des heures interminables au gym à faire le même entraînement chaque semaine avec les mêmes charges et répétitions. Mettez-vous au défi avec un peu plus de poids chaque jour et vous serez surprise par vos capacités. Allez-y avec de nouveaux exercices, de nouvelles routines, des répétitions supplémentaires et essayez de nouveaux aliments riches en protéines. Vous serez surprise et satisfaite des résultats. Bon entraînement!



**PROGRAMME SPÉCIAL EN ENTRAÎNEMENT
PRIVÉ COMPRENANT :**

- 1 évaluation avancée de la condition physique
- 2 tests de composition corporelle par bio-impédance
- 4 séances d'entraînement avec un kinésologue

**SOYEZ PRÊTS
POUR L'ÉTÉ!**

Du 3 au 25 mars 2018

* Plus taxes. Abonnement non inclus. Toutes les séances doivent être consommées avant le 31 mai 2018. Un maximum d'un achat par personne.



PROMO

DU 3 AU 25 MARS 2018

**75 \$
DE RABAIS***



* Taxes en sus. L'abonnement doit débuter avant le 31 mars 2018. Plus de détails au Centre Multisports. Certaines conditions s'appliquent.



ACTIVITÉS POUR ENFANTS > CENTRE MULTISPORTS > 8 semaines

Escalade Parent-enfant 4 - 6 ans	Du 14 avril au 17 juin*	Samedi : 8h15 - 9h15 Dimanche : 8h15 - 9h15	90\$
Escalade 7 - 9 ans	Du 14 avril au 17 juin*	(Niveau 1) Samedi : 9h30 - 10h45 (Niveau 2) Dimanche : 9h30 - 10h45	95\$
Escalade 10 - 13 ans	Du 14 avril au 17 juin*	(Niveau 1) Samedi : 11h - 12h30 (Niveau 2) Dimanche : 11h - 12h30	105\$
Éveil athlétique Parent-enfant 4 - 6 ans	Du 14 avril au 17 juin*	Samedi : 8h30 - 9h30	100\$
Éveil athlétique 7 - 9 ans	Du 14 avril au 17 juin*	Samedi : 9h45 - 10h45 ou 11h - 12h	100\$
Récréa-Judo Parent-enfant 4 - 6 ans	Du 14 avril au 17 juin*	Samedi : 8h30 - 9h30	100\$
Récréa-Judo 7 - 9 ans	Du 14 avril au 17 juin*	Samedi : 9h45 - 10h45	100\$
Récré-Judo + 6 - 11 ans	Du 14 avril au 17 juin*	Samedi : 11h - 12h	100\$
Programme « NINJA » Parent-enfant 4 - 6 ans	Du 14 avril au 17 juin*	Samedi : 8h30 - 9h30	100\$
Programme « NINJA » 7 - 9 ans	Du 14 avril au 17 juin*	(Niveau 1) Samedi : 9h45 - 10h45 (Niveau 2) Dimanche : 9h45 - 10h45	100\$
Programme « NINJA » 10 - 13 ans	Du 14 avril au 17 juin*	(Niveau 1) Samedi : 11h - 12h (Niveau 2) Dimanche : 11h - 12h	100\$

*Pas de cours les 5-6 mai et 9-10 juin.

ACTIVITÉS POUR ADULTES > CENTRE MULTISPORTS (coût plus taxes)

Escalade	Du 10 avril au 12 juin (10 sem.)	(Niveau débutant) Mardi : 18h45 - 20h (Niveau intermédiaire) Mardi : 20h15 - 21h30	130\$
Golf +	Du 3 avril au 9 mai (6 sem.)	(Niveau débutant) Mardi : 19h30 - 20h45 (Niveau intermédiaire) Mercredi : 19h30 - 20h45	180\$
Auto-défense +	Du 15 avril au 17 juin (10 sem.)	Dimanche : 11h30 - 12h30	145\$
60 Multi +	Du 9 avril au 13 juin (10 sem.)	Lundi et mercredi : 10h30 - 11h30	160\$
Aqua Gym 60 Multi + (Chartwells 1335, rue Émile-Bouchard)	Du 10 avril au 31 mai (8 sem.)	Mardi : 11h - 12h ou Jedi : 10h - 11h	90\$
Parkinson +	Du 9 avril au 16 mai (6 sem.)	Lundi et mercredi : 9h15 - 10h15	75\$

CLUBS > CENTRE MULTISPORTS (coût plus taxes)

Club de course à pied - «Objectif Course»	Du 10 avril au 28 juin	Mardi et jeudi : 18h30 - 19h30	140\$ + nombreux avantages Piste incluse
Club ZVP Opto-Réseau	*voir détails en page 10		

La programmation est sujet à changement sans préavis.

COURS DE GROUPE À LA CARTE > CENTRE MULTISPORTS (coût plus taxes/ session)

Multi-Cross	Session 1 : du 5 avril au 10 mai (6 sem.) Session 2 : du 17 mai au 21 juin (6 sem.)	Jeudi : 19h30 - 20h30	100\$
Boxe Fit	Session 1 : du 3 avril au 8 mai (6 sem.) Session 2 : du 15 mai au 19 juin (6 sem.)	Mardi : 19h30 - 20h30	100\$
Combat Fit - NOUVEAUTÉ	Session 1 : du 3 avril au 8 mai (6 sem.) Session 2 : du 15 mai au 19 juin (6 sem.)	Mardi : 20h30 - 21h30	100\$
TRX Pilates	Session 1 : du 6 avril au 11 mai (6 sem.) Session 2 : du 18 mai au 22 juin (6 sem.)	Vendredi : 9h - 10h	100\$
Fit Communauté	Session 1 : du 3 avril au 10 mai (6 sem.) Session 2 : du 15 mai au 21 juin (6 sem.)	Mardi et jeudi : 19h30 - 20h30	120\$
Poussette en forme	Du 10 avril au 12 juin (10 sem.)	Mardi : 10h - 11h	105\$
Bébé tonus	Du 12 avril au 14 juin (10 sem.)	Jeudi : 10h30 - 11h30	105\$
Perfo-famille (âge minimum : 7 ans)	Du 15 avril au 17 juin (10 sem.)	Dimanche : 11h - 12h	105\$ (1 adulte et 1 enfant)
Yoga-famille	Du 14 avril au 16 juin (10 sem.)	Samedi : 10h30 - 11h30	105\$ + 50\$/pers. additionnelle (1 adulte et 2 enfants)
Introduction au yoga	Du 14 avril au 16 juin (10 sem.)	Samedi : 12h - 13h	105\$
Tai Chi	Du 11 avril au 13 juin (10 sem.)	Mercredi : 8h45 - 9h45	105\$
La méditation de pleine conscience	Du 11 avril au 13 juin (10 sem.)	Mercredi : 17h15 - 18h15	115\$
Gym PERFO Course Obstacles	Du 11 avril au 13 juin (10 sem.)	Mercredi : 19h30 - 20h30	120\$

Pour en savoir plus : centremultisports.org**CAMPS MULTISPORTS > CENTRE MULTISPORTS** (coût plus taxes/ semaine)**LE MULTISPORTS**
(5 - 11 ANS, MATERNELLE EN COURS)Du 25 juin au 17 août
1 semaine/campLundi au vendredi:
9h à 16h30Le Multisports
155 \$/semaine**SERVICE DE GARDE**Du 25 juin au 17 août
1 semaine/campLundi au vendredi:
7h à 9h et 16h30 à 18h**40 \$/semaine**

PORTRAIT

par : Patrick Richard
rédacteur

THALIE FOURNIER

LA JEUNE CYCLISTE DES CÈDRES QUI FAIT DU BMX

Quand les derniers sacs de poussière de granite ont été versés sur la nouvelle piste de BMX longue de 375 mètres à Coteau-du-Lac en 2013, Thalie Fournier jouait peut-être au tennis ou s'activait au sein de son équipe de Kinball. Chose certaine, elle ne lorgnait pas son BMX dans l'attente de rouler sur la piste flambant neuve inaugurée pas très loin de chez elle. Mais rapidement, les choses ont changé. Son frère s'est inscrit au club nouvellement constitué et la jeune soeur a suivi les traces laissées par ses pneus sur l'une des rares pistes au Québec pouvant accueillir des compétitions nationales. C'est ainsi que naquit l'histoire « de la jeune cycliste des Cèdres qui fait du BMX », une jeune fille qui allait bientôt s'inscrire au programme de sport-études à l'école secondaire du Chêne-Bleu dans le volet cyclisme, lui aussi nouveau, afin d'alimenter la pratique d'un sport devenu passion. Tout est dans tout, disait le poète.

PAS COMME LES AUTRES

Thalie Fournier fait partie de ces gens qui ne veulent pas ressembler aux autres. À 15 ans, elle entame sa deuxième année en sport-étude du Chêne-Bleu dans le volet cyclisme au Centre Multisports après être passée par la Cité-des-Jeunes où elle a complété sa première et sa deuxième année du secondaire. Plus précisément, elle voue un grand amour au BMX qui occupe une large partie de ses activités, de ses pensées, de sa vie : « Le BMX, c'est la base de ce que je fais tous les jours, affirme-t-elle. C'est pour le BMX que je fais tout ça. Si je n'en faisais pas, je m'ennuierais, je n'aurais rien à faire, je ferais comme tout le monde, je ferais une vie normale. Là, je sors de tout le monde, du normal. » Pour être différente, Thalie Fournier a choisi un sport où les filles se font plutôt discrètes. Seule représentante féminine en sport-études cyclisme, elle se retrouve bien souvent isolée ou regroupée avec des filles de différents niveaux au départ des compétitions qui se déroulent dans la province sitôt le beau temps revenu. Ce qui ne l'empêche pas de performer et de prendre tranquillement sa place sur les circuits d'ici et d'ailleurs.



SUR LES TRACES DU GRAND FRÈRE

C'est donc en suivant son grand frère que la jeune athlète a découvert sa passion pour le BMX : « Je l'ai suivi là-dedans, raconte-t-elle. Les deux premières années, je n'aimais pas ça tant que ça, je faisais ça juste pour faire du sport. C'est quand je suis allée aux Jeux du Québec que j'ai commencé à aimer ça et à faire des compétitions. » Il a fallu une première compétition, aux Jeux du Québec de surcroît, pour faire comprendre à Thalie Fournier qu'il s'agissait là d'une voie intéressante à suivre. « La course pour me qualifier était la première course que je faisais », se rappelle-t-elle. Du récréatif, elle a sauté au compétitif en complétant les six dernières courses de la saison. L'été suivant, elle s'est engagée temps plein au sein de l'équipe compétitive. Ce qu'elle aime par-dessus tout est la sensation de se dépasser, le « feeling de faire des courses, comme elle dit avec les yeux de l'amoureux de son sport : « Toujours être capable de faire de nouveaux trucs, d'essayer, de ne pas réussir, mais de continuer, c'est juste ça qui me pousse à continuer encore. Quand je ne réussis pas, je me pousse à réussir, c'est ça qui me motive. »

DANS LE SILLON D'UNE GRANDE SŒUR

Lentement, Thalie Fournier cumule l'expérience des courses. Tranquillement, elle comprend l'entraînement nécessaire pour pouvoir se mesurer aux autres. Sereinement, elle aborde son sport sans se soucier du terrain à défricher : « Pour faire une finale, il faut être plus que huit, explique-t-elle. J'ai rarement fait des finales, sinon au national. On est 4 ou 5 filles partout au Québec dans les compétitions. Dans le club, on n'était pas beaucoup, mais là, on est rendu plus de filles, surtout des sœurs qui voient leur frère faire du BMX ». Pionnière ou grande sœur, la jeune athlète aborde ses courses avec calme, que ce soit près de chez elle, à Coteau-du-Lac, à Calgary au championnat canadien ou encore à 1400 km d'ici. Tout le travail de préparation physique et d'entraînement spécifique sur le vélo BMX sous la supervision étroite de l'équipe de kinésiologues du Centre Multisports a porté ses fruits, puisque l'été dernier, en Caroline du Sud, elle a participé à son premier championnat du monde où, enfin, elle a pu se mesurer à d'autres jeunes de son âge dans sa catégorie : « J'ai vraiment, vraiment aimé ça, s'exprime-t-elle. On était 75 dans ma catégorie. Je ne l'oublierai jamais. Je ne m'attendais à rien. J'ai fait trois courses, je ne me suis pas qualifiée, mais ça ne me dérangeait pas, c'est l'expérience que j'ai aimée ». On ne mesure pas l'influence de telles courses à la position au fil d'arrivée. C'est bien souvent le voyage en soi et les relations développées avec les autres coureuses qui forgent l'identité de l'athlète en devenir. « Je ne m'attendais même pas à dépasser quelqu'un et je suis arrivé 6^e sur 8 dans ma course, ajoute-t-elle. Contrairement à ce que je pensais, tout le monde est content. J'ai même échangé mon chandail de course avait quelqu'un d'un autre pays. »

L'ÉCOLE D'ABORD ET AVANT TOUT

Au-delà des objectifs sportifs, tel celui de se qualifier cet été pour les championnats du monde en 2019 qui se dérouleront en Belgique, Thalie Fournier poursuit son parcours scolaire dans le même état d'esprit que lors d'une compétition. Exigeante envers elle-même, elle n'accepte pas les demi-mesures et s'organise pour atteindre ses objectifs académiques : « Quand je ne les atteins pas, ça me décourage, avoue-t-elle. C'est aussi comme ça à l'école. J'aime ça avoir des bonnes notes, j'aime réussir, je me mets la barre haute et je suis capable de l'atteindre, enfin, je pense! » Peut-être que de côtoyer quotidiennement des garçons aide à s'améliorer : « Les gars sont meilleurs que moi, mais je me compare quand même avec eux, ça me force plus à me dépasser que si j'étais avec des filles de mon niveau, ça me force à vouloir les accoter », dit celle qui s'ennuie parfois de ses temps libres. Comme la plupart de ses collègues inscrits au programme de sport-étude, les avant-midis sont consacrés au programme scolaire et les après-midis à l'entraînement au Centre Multisports, ce qui laisse peu de temps pour socialiser : « Je vois encore mes amies de la Cité-des-Jeunes, mais avoir des longues pauses et des dîners avec mes amis, oui, ça me manque, résume-t-elle. Je me dis que je fais du sport. Si je n'ai pas fait un bon entraînement, ça va jouer sur mon moral, ça va enchaîner... Tout le monde a des hauts et des bas. Mais on a souvent des hauts et des bas tout le monde ensemble! » Bien qu'elle a encore beaucoup de temps devant elle, elle aspire déjà à des études en médecine. Elle est friande de sciences, elle s'organise pour réussir et surtout, se fixe des objectifs à atteindre. Sans le vouloir, la petite sœur qui suivait son frère devient lentement celle qui trace la voie pour que d'autres puissent à leur tour y faire la leur. Que ces traces soient faites dans la butte d'une piste ou dans un couloir d'école aux tuiles défraîchies.

« Toujours être capable de faire de nouveaux trucs, d'essayer, de ne pas réussir, mais de continuer, c'est juste ça qui me pousse à continuer encore. »



CLUB VÉLO

CLUB CYCLISTE ZVP-OPTO RÉSEAU

Joignez-vous au club pour sa 3^{ième} saison !

Le club regroupe les athlètes féminines et masculins des catégories Bibitte (9 ans) à Maîtres (30 ans et plus). Deux disciplines : vélo de route et vélo de montagne.

Deux séances d'entraînement de groupe par semaine pour chaque discipline du 30 avril au 31 août. Programmes récréatifs et compétitifs.

+ 450-218-2821, poste 8108

+ www.centremultisports.org/clubs/velo/

vélo club

ZONE VÉLO PERFO
ZVP

OPTO
RÉSEAU

**INSCRIVEZ-VOUS DÈS
MAINTENANT!**

Hommes et femmes

Catégories Bibitte à Pee-wee : **335\$**

Catégories Minime : **360\$**

Catégories Cadet : **360\$ + taxes**

Catégories Cadet, Junior, Senior et Maître
(30 ans et +) : **360\$ + taxes**
(licencé FQSC en sus)

10

ATELIER FOAM ROLLER

18h45

Vendredi, 16 mars

15\$ + taxes

(membre / non-membre)

YOGA NIDRA*

19h00

Vendredi, 23 mars

15\$ + taxes

(membre / non-membre)

*Le yoga du sommeil

YIN YOGA MASSAGE

19h00

Vendredi, 6 avril

40\$ + taxes

Billet régulier :

1 massothérapeute pour
6 personnes.

120\$ + taxes

Billet VIP :

1 massothérapeute pour
2 personnes et reçu d'assurance
de 50 \$ remis sur demande.

+ Inscription en ligne ou au Centre Multisports

Chantal Cadieux, Yin yoga massage

PROGRAMME



12

PROGRAMME DE PARRAINAGE D'ATHLÈTES

Vous connaissez le proverbe qui dit « Une jeunesse en forme, c'est une vieillesse promise à un bel avenir »? Si vous dites oui, sachez que ce proverbe n'existe pas (encore) et qu'il n'existera probablement jamais malgré qu'il soit actuellement à l'étude dans le bureau des bonzes de l'Académie des proverbes située à Soissons en banlieue de Paris. En attendant son approbation, le Centre Multisports a mis une couche de plus à son projet *Horizon 2035* avec un tout nouveau programme qui verra le jour cet automne, soit un programme de parrainage pour les jeunes athlètes.

POUR QUI ?

- Étudiants
- Résidents de Vaudreuil-Soulanges
- Membres d'un club affilié à une fédération
- Reconnus comme athlète espoir de haut niveau

QUELS SONT LES AVANTAGES ?

- 1 abonnement annuel Fusion
- 1 évaluation de la condition physique
- Tarif préférentiel pour chaque séance d'entraînement prise avec un kinésologue-préparateur physique du Centre.
- Et bien plus!

« Le projet Horizon 2035 est un projet de développement social et durable mis sur pied par le Centre Multisports. Ce projet vise à créer, en l'espace d'une génération, un milieu de vie favorable dans tout Vaudreuil-Soulanges pour inciter les jeunes à bouger et vieillir ainsi en santé. À terme, en 2035, la pratique quotidienne d'une activité physique deviendra, pour la population, un acquis, au même titre que le non-tabagisme l'est devenu ces dernières années. »

INSCRIPTION



[www.centremultisports.org/
programmes/parrainage-athletes/](http://www.centremultisports.org/programmes/parrainage-athletes/)

VÉLO STATION

ici

*la famille Godbout
s'occupe de vous!*



TREK



SPECIALIZED

cannondale



(450) 377-VELO (8356)

61, rue Alexandre, Valleyfield



Suivez-nous



**CHARTWELL
LE PRESCOTT**

résidence pour retraités

1335, rue
Émile-Bouchard
Vaudreuil-Dorion
438 338-9854
LePrescott.ca



Nos partenaires de confiance

LA NOUVELLE RÉSIDENCE DE VAUDREUIL

EST OUVERTE!

OUR NEW RESIDENCE IS **NOW OPEN**



Communiquez avec nos conseillers en location, et planifiez votre visite dès aujourd'hui

Contact our Sales Consultant today to schedule your personal visit.

438 338-9854

REPORTAGE

par : Patrick Richard
rédacteur

MICHEL BRAZEAU, ENTRAÎNEUR AU CLUB ZVP OPTO-RÉSEAU

LE CHAMPION DISCRET

Michel Brazeau entame sa troisième année comme entraîneur au club de vélo ZVP Opto-Réseau au Centre Multisports. Originaire de Rigaud, l'homme a longtemps déserté la région avant de venir poser ses pénates à Coteau-du-Lac pour élever son jeune garçon qui a aujourd'hui cinq ans. Entre temps, on l'a approché pour venir transmettre aux jeunes sa passion et son expérience en vélo. Ce n'était pas une mauvaise idée étant donné que Michel Brazeau rêvait d'enseigner et qu'il portait en lui les titres de champion canadien du contre-la-montre et champion québécois quatre fois plutôt qu'une dans la même discipline. Mais au-delà des titres, Michel Brazeau est avant tout un amoureux de vélo, un motivateur apprécié et un être qui préfère la discrétion quand il s'agit de parler de performance. Petite incursion dans la vie du coach Brazeau.

Attacher ses pantalons

Issu du monde du triathlon, Michel Brazeau a embrassé le vélo comme mode d'entraînement intensif au tournant des années 2000. Il entamait sa trentaine avec le désir d'attacher convenablement ses pantalons : « Au début du mois de janvier, les boutons de mes pantalons déchiraient parce que j'avais arrêté depuis une dizaine d'années », raconte l'entraîneur. Habitué des voyages en vélo avec son épouse, il s'est inscrit d'abord à un club de vélo avant de s'initier aux courses. Le succès est venu au point de remporter, en 2006, le championnat canadien du contre-la-montre dans la catégorie vétérans. Aujourd'hui, il course encore, mais cherche d'abord l'équilibre dans sa vie : « Le vélo a déjà pris trop de place dans ma vie, avoue-t-il. Quand les gens deviennent trop intenses dans un sport, ils se lèvent le matin en pensant comment ils vont s'entraîner, comment ils vont manger, c'est quand la prochaine compétition. Je suis déjà passé par cette phase-là. Aujourd'hui, si tu m'enlèves le vélo, je vais tout simplement le remplacer par quelque chose d'autre. » Sa façon d'enseigner appelle aussi les jeunes à trouver leur voie, leur passion.

Trouver sa passion

À raison d'une fois semaine l'hiver et de deux l'été, Michel Brazeau enseigne aux jeunes de 9 à 16 ans. Et il aime ça : « Je suis plus un motivateur, affirme-t-il. Je n'ai pas le profil d'un coach à la dure. Je veux aller chercher le meilleur de chacun. Voir ce qu'ils aiment, ce qu'il faut travailler et trouver une façon pour que le sport devienne le fun, amusant. Avec patience et motivation. » Estimant que les jeunes progressent vite au point où certains, dès l'âge de 13 ou 14 ans, dépassent les adultes en termes de puissance, Michel Brazeau mise sur l'engagement du jeune envers son sport. Un engagement prenant racine dans la passion : « Je cherche à ce que l'élève trouve lui-même sa passion et son chemin, admet-il. Et s'il ne la trouve pas, il est peut-être mieux d'aller la trouver ailleurs. C'est mon rôle de rendre ça intéressant pour eux et de les accrocher. C'est comme ça que j'ai été élevé et c'est comme ça que je veux le transmettre. Une fois qu'ils ont trouvé leur passion, il progresse tellement plus vite. » Au bout du compte, Michel Brazeau prône la pratique du sport, quel qu'il soit, afin d'améliorer notre mode de vie qui tend davantage à remplir les salles d'attente des cliniques de santé que les salles de gym des centres sportifs : « Une fois que tu es dans ce mode de vie là, c'est tellement pas compliqué, ajoute-t-il avant de parler des travers de notre société où les parents courent partout et nulle part à la fois. Vivre plus simplement, en santé, tel semble le leitmotiv de Michel Brazeau, ce champion discret qui sait se faire entendre de ceux à qui il enseigne.



CÔTÉ CONDUCTEUR, CÔTÉ PASSAGER,

CÔTÉ HUMAIN



AVANTAGE
FORD ILE PERROT

Depuis maintenant 3 ans, Advantage Ford offre gracieusement le véhicule utilisé par le Centre Multisports pour toutes ses activités qui se déroulent à l'extérieur du centre. Cette généreuse commandite annuelle d'une valeur de plus de 10 000 \$ permet aux sportifs locaux de toutes les sphères d'avoir accès à un immense terrain de jeu. C'est avec grand plaisir qu'Avantage Ford met son CÔTÉ HUMAIN à contribution pour le bien de notre communauté!

30 boul. Don Quichotte, Ile Perrot, QC J7V 6N5
1 877 701-5780 | AvantageFord.com



LE SUROIT
CYCLE & SKI

PLUS DE 50 MODÈLES DE BICYCLETTES EN MONTRE

GRANDE SÉLECTION DE VÊTEMENTS CYCLISTES

• Femme • Homme • Junior

LIQUIDATION des modèles 2016-2017 en inventaire

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

ARGON 18

DEVINCI

NORCO BICYCLES

GARNEAU BionX

UN CHOIX AUSSI JUDICIEUX QUE **SAVOUREUX**



LA CAGE

BRASSERIE SPORTIVE

| VAUDREUIL |

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