

# MULTI SPORTS MAG



NOVEMBRE 2018

## LA PISTE D'ATHLÉTISME SUR LA PISTE, À PIED OU À LA COURSE

Entraînement : le vrai du faux  
Les terrains de tennis revampés !  
Skier en Norvège à 17 ans

MULTISPORTSMAG.COM

Une publication :

Centre  
MULTISPORTS

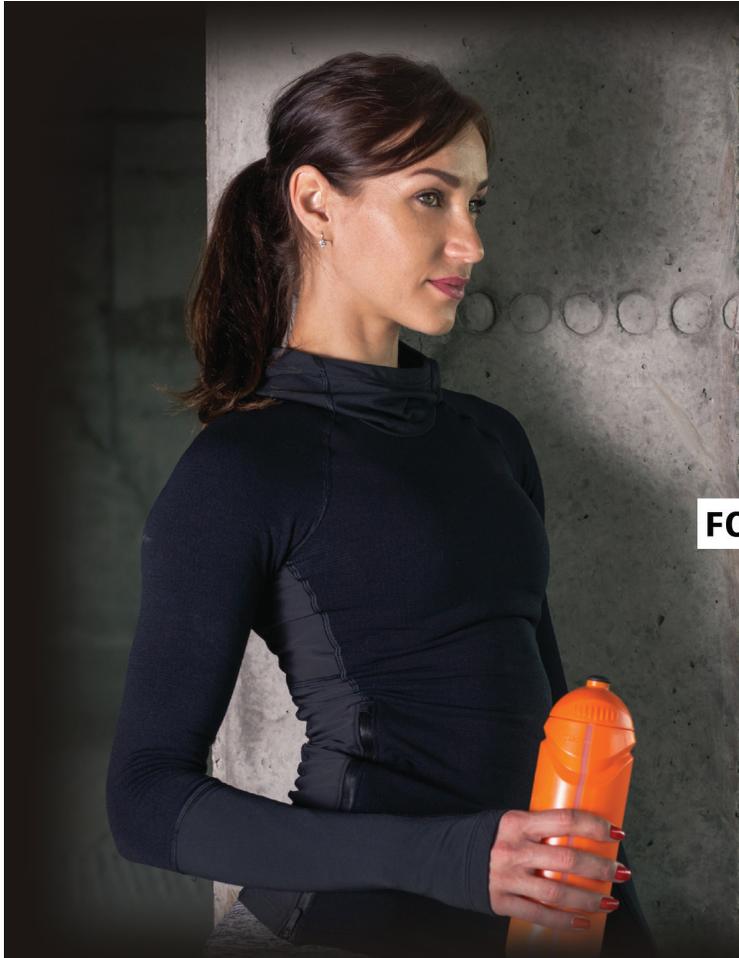
LES CONSTRUCTEURS

N°1  
[de la région]



Groupe  
**Allard-Ménard**

ALLARDMENARD.COM



OAKLEY

adidas

NIKE

OGIO

STORMTECH  
PERFORMANCE

new balance

PUMA

**FORMA HABILLE VOS ÉQUIPES SPORTIVES**

SÉRIGRAPHIE / BRODERIE / SERVICE RAPIDE

**forma**

**SORTEZ  
DE L'UNIFORME**

**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



## ÉDITORIAL

« Mourir cela n'est rien, mourir la belle affaire, mais vieillir... ô vieillir », chantait Jacques Brel sur le ton de la résignation. Mais au fait, qu'est-ce que vieillir ? Et à quel âge commence-t-on à être vieux ? C'est un fait connu, avoir de saines habitudes de vie peut ajouter jusqu'à 10 ans à notre espérance de vie en bonne santé. On dit même qu'avec un mode de vie sain, notre âge biologique serait moins élevé que notre âge chronologique. Vrai pour le cœur, mais aussi pour nos artères, nos muscles, nos os. Imaginez avoir 70 ans, mais le cœur et le corps 10 ans plus jeunes ! Ce n'est pas de la fiction, j'ai le plaisir de côtoyer des personnes comme ça à tous les jours.

C'est à partir de 40 ans que les premiers symptômes du vieillissement arrivent et que notre corps commence à décliner. L'objectif recherché en restant actif est de se maintenir le plus longtemps possible sur ce plateau. Avec un minimum de discipline, d'organisation et de volonté, peu de gens peuvent échouer. Bien sûr, l'idéal est de développer jeune de bonnes habitudes de vie et de les conserver. Mais rassurez-vous, il n'est jamais trop tard pour débiter. Ça ne dépend que de vous !

Gilles Besner, directeur général

03

EN FAMILLE  
ou entre amis !

Un mur d'escalade  
conçu pour les débutants  
aux plus expérimentés !

ESCALADE LIBRE  
(soirs et fins de semaine)

AUTO-ASSUREURS



centre  
MULTISPORTS  
centremultisports.org

centre  
MULTISPORTS

3093, boul. de la Gare  
Vaudreuil-Dorion

450 218-2821

multisportsmag.com  
centremultisports.org



par : Patrick Richard

LA PISTE D'ATHLÉTISME

### SUR LA PISTE, À PIED OU À LA COURSE

La piste d'athlétisme du Centre Multisports est certainement l'un des lieux les plus prisés des membres qui franchissent les portes du 3093, boulevard de la Gare. Longue de 200 mètres et possédant le même revêtement que celui utilisé sur la piste des Jeux olympiques d'été de 2012 à Londres, elle incarne le lieu parfait quand la météo joue des siennes à l'extérieur. Beau temps mauvais temps, on y croise des marcheurs, des coureurs, des amateurs, des professionnels, des jeunes, des vieux, des femmes des hommes, bref, tous ceux qui ont envie de bouger à leur rythme dans un endroit immense protégé et douillet. Pour offrir un point de vue intéressant au lecteur qui se demande « Pourquoi j'irais marcher ou courir sur une piste d'athlétisme ? », nous avons demandé l'avis de deux fidèles qui, semaine après semaine, foule le revêtement olympien de la piste ronde. L'une a repris sa santé en main à l'aube de la quarantaine, l'autre a participé à 2400 courses en 60 ans.

04



#### ELLE S'APPELLE NATHALIE

Nathalie Poulin s'entraîne deux fois semaine au Centre et fait partie du club de course depuis 3 ans, elle qui ne se croyait pas assez performante pour en faire partie ! Après avoir couru dans le groupe Objectif 5 km, elle court maintenant dans le groupe Objectif 10 km. Pourquoi avoir adhéré à un club de course ? Simplement parce qu'elle n'y voit pratiquement que des avantages, notamment en raison de la piste : « Un des avantages de la piste de 200 mètres, qui est la seule piste intérieure dans la région, est que nos entraîneurs et kinésologues peuvent rester statiques et nous observer à chaque tour de piste pour corriger notre posture et notre technique, mentionne la coureuse. De plus, je suis une de celles qui n'aiment pas courir l'hiver et donc, la piste nous permet de pratiquer notre sport en tout temps de l'année ! Aussi, la surface de course absorbe les chocs et diminue le risque de blessures. » Ayant connu le sport assez tard dans la vie et ne pouvant maintenant plus sans passer, elle invite tous ceux qui ne savent pas trop quelle porte sportive franchir à ouvrir celle de la course : « Il n'est jamais trop tard pour commencer, croit-elle, et il y a de la place pour tout le monde ! Le groupe **Initiation à la course** propose un entraînement marche-course qui s'adapte à la condition physique du coureur dont la motivation première est une progression rapide de la performance. »

#### IL S'APPELLE HUGH

Hugh Wilson a 79 ans et mériterait à lui seul le chapitre d'un livre, voire le livre au complet. Quand il parle, on pourrait entendre Forest Gump tant ses histoires de course frôlent l'incroyable. Depuis l'âge de 13 ans, il a couru 2400 courses et vient marcher sur la piste entre 3 et 5 fois par semaine, et ce, même s'il demeure à Dorval. Le sport ne fait partie de sa vie, c'est toute sa vie : « Moi, je suis diabétique de type 1, précise d'entrée de jeu l'homme dont la collection de médailles occupe tout un sous-sol. Le sport permet de surveiller ma santé. Et je l'ai toujours fait, donc il n'y a pas de surprise. J'ai couru tellement de courses. Quand on va courir moi et mon ami, on est les plus vieux et les gens sont toujours contents de nous voir. Ils disent : Oh, on est content de vous voir ! On est heureux que vous puissiez être là cette année ! Après la course, plusieurs jeunes viennent nous voir. Honnêtement, on en dépasse plusieurs ! Quand ils viennent nous voir et qu'on leur dit notre âge, ils ne le croient pas ! » Au sujet de la piste sur laquelle il court régulièrement, il apprécie naturellement le fait qu'elle se situe à l'intérieur, lui qui court à longueur d'année : « C'est bon pour tout l'hiver, avoue-t-il. Ce que j'aimerais, ça serait d'y voir plus de membres. Plus de personnes ne me dérangerait pas, chacun à sa voie et on change de direction dépendant des jours de la semaine. Ça, c'est vraiment le fun. D'ailleurs, ça prévient les blessures. »

L'invitation est lancée, la piste est ouverte...

## ENTRAÎNEMENT : LE VRAI DU FAUX ?

Lorsqu'il est question d'avancer des affirmations, plusieurs personnes se prononcent sur l'entraînement en pensant bien faire. Elles disent avoir entendu telle chose de telle personne qui elle, l'a entendu de son ami. En bout de ligne, tout le monde entend toute sorte de choses et il peut parfois sembler bien difficile de s'y retrouver. J'ai donc pris le temps de regarder de plus près 4 affirmations que j'ai entendues en lien avec l'entraînement dans les 3 derniers mois.

### ÊTRE UN ATHLÈTE, C'EST GÉNÉTIQUE !

Pourquoi une personne réussit-elle mieux qu'une autre, alors que leur volume d'entraînement est le même ? Il est vrai que d'un point de vue génétique, nous ne naissons pas tous et toutes égaux. La génétique joue un « certain rôle » dans le processus de performance physique. Selon Bouchard et Coll, l'hérédité intervient pour 25 % à 50 % dans les variations du VO2max (capacité du corps à utiliser l'oxygène). Toutefois, sachez que la performance passe également par le temps, l'intensité et l'assiduité que vous mettez à l'entraînement. Un éminent physiologiste de l'exercice, le Dr. Per-Olof Astrand a déclaré que le meilleur moyen de devenir champion olympique était de bien choisir ses parents. Découragé ? Sachez qu'il est encore possible d'optimiser vos performances en mettant l'emphase sur le 50 à 75 % qui n'est pas touché par votre bagage génétique.

### PLUS L'INTENSITÉ EST ÉLEVÉE LORS DES ENTRAÎNEMENTS, PLUS GRAND SERA NOTRE NIVEAU DE FORME PHYSIQUE

Pensez-y un peu. Si votre voiture était toujours à plein régime, elle ne tiendrait pas longtemps la route. C'est exactement la même chose pour votre corps. Que ce soit pour le ski de fond, la course à pied ou le vélo, il est important de varier l'intensité lors de l'entraînement. Vous devez à la fois travailler votre endurance cardio-vasculaire et votre résistance.

- L'entraînement de type cardio-vasculaire ou communément appelé entraînement aérobic se veut d'être long sans être trop exigeant. Normalement, lors de ce type d'entraînement, vous devez être entre 60 % et 65 % de votre fréquence cardiaque maximale.
- L'entraînement en résistance est plus court et vise à augmenter votre capacité à performer. Il varie entre 70 à 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. Cette qualité est souvent travaillée à l'aide de *sprint* et d'entraînement par intervalles. Ce type d'entraînement augmente la capacité à fournir un effort avec une plus grande intensité.

### LORSQUE L'ON DEVIENT UN ATHLÈTE, IL EST POSSIBLE DE BRÛLER DES GRAISSES DE FAÇON LOCALISÉE

Que ce soit chez les personnes obèses ou même chez les athlètes, cette croyance est très largement répandue. Il est impossible de perdre de la graisse de façon localisée sans avoir recours à la chirurgie (liposuction). Lorsque votre corps a besoin d'aller puiser dans ses réserves, il le fera uniformément sur l'ensemble de votre corps. Je suis persuadé que des lecteurs et lectrices doivent se dire qu'ils ont connu une personne qui avait perdu énormément de poids au niveau du ventre ou des cuisses et vous avez raison ! Toutefois, si vos dépôts graisseux sont surtout localisés à ces endroits, il est tout à fait normal qu'il soit plus apparent que vous ayez perdu de la graisse à ces endroits. Si vous perdez 10 % de graisse, vous perdrez 10 % de toute votre graisse abdominale et de vos cuisses, mais vous perdrez également 10 % de la graisse localisée au niveau de votre front (très mince). Croyez-moi sur parole, après avoir perdu 272 lbs, ma pointure de souliers a transité de 13 à 10,5. Cela signifie que mon corps a même utilisé de la graisse qui était localisée dans mes pieds.

### IL EST IMPORTANT DE S'ÉTIRER AVANT ET APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Pendant plus de 50 ans, ce discours a été martelé par pratiquement tout le monde. Par contre, depuis une quinzaine d'années, des études ont été effectuées sur le sujet. On s'entend maintenant pour dire que les étirements avant un entraînement ne diminuent aucunement les risques de blessures (*British Journal of sport medicine*). Au contraire, le fait de s'étirer avant une compétition pourrait diminuer vos performances (obstruction des vaisseaux qui traverse les muscles et perturbation de la coordination). Toutefois, après un entraînement, il est conseillé de s'étirer afin de favoriser un retour au calme.

En espérant que ces quelques précisions vous aideront à avancer dans votre démarche de santé globale ! Peu importe le moyen d'action que vous prendrez afin de vous entraîner, votre plus fidèle allié restera toujours votre motivation.

Bon entraînement !

## CONSEILS

par : Nadia Vani,  
coordonnatrice des cours de groupe

### FAIRE FACE AUX BLESSURES

Cela arrive plus qu'on ne le pense ! Que ce soit une torsion de la cheville lors d'un *footing*, d'un mal de dos en raison d'une mauvaise position lors d'un *squat*, ou alors, comme dans mon cas, une chute dans un escalier, au final le résultat est le même : la blessure est là ! Quoi qu'il en soit, vous êtes blessé.

Les blessures sont souvent un élément incontournable du sport et de l'entraînement. Dans mon cas, je me suis disloquée l'épaule en raison d'une stupide chute dans les escaliers. Je dois avouer que je me suis toujours comportée comme une « *superwomen* ». Je peux travailler malgré la douleur, me poussant à atteindre mes objectifs. Mais la réalité m'a rattrapée après avoir subi une chirurgie cet été. Je n'étais plus capable de faire de simples tâches, encore moins de m'entraîner. La rééducation sera très longue et je dois faire preuve de patience.

En dehors de la douleur, les blessures peuvent être frustrantes parce qu'elles ne se limitent pas uniquement à l'activité physique. Certaines blessures vous imposent également un fardeau mental, cela vous touche sur le plan émotionnel. Dès lors, vous pourriez ressentir de la tristesse, de l'isolement, de l'irritabilité, un manque de motivation, des troubles du sommeil, etc.

Après l'opération, j'ai eu toutes les informations médicales relatives à la blessure, la rééducation et l'équipe responsable était fantastique. Mais ce à quoi je n'étais pas préparée était la façon d'endurer émotionnellement la blessure.

Heureusement, j'ai réalisé qu'indépendamment du type de blessure (élongation, déchirure, foulure, etc.), il existe des étapes pour nous aider à passer à travers cette période avant de retourner à la salle de sport ou à la routine sportive.

#### ACCEPTEZ VOS LIMITES

Est-ce vraiment commun à chacun ? Avec une blessure, vous pouvez ressentir un sentiment de trahison. L'un des principaux composants de la guérison est d'avoir l'humilité d'accepter que votre corps ne puisse pas performer comme votre esprit le souhaite - et c'est correct.

Acceptez vos limites et concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire. Cette prise de conscience m'a permis de laisser tomber mon ancienne routine et de mettre mon énergie dans quelque chose de nouveau.

#### EXPLOREZ VOTRE IDENTITÉ - UTILISEZ LE TEMPS COMME UNE DÉCOUVERTE DE SOI

Peu importe que votre blessure ait été causée par un entraînement difficile, inapproprié ou par votre mode de vie, l'impact émotionnel du stress sera fort. Il se peut que votre corps ne soit tout simplement pas capable de répondre aux demandes que vous lui imposez.



En dehors de votre routine habituelle, trouvez des choses à faire qui vous plaisent. Évitez de regarder votre blessure comme une chose qui vous ralentit. Les blessures nous permettent de prendre du recul et de nous rappeler que nous ne sommes que des humains. J'ai ainsi partagé plus du temps avec mes enfants, en marchant et en discutant avec eux. Je n'ai peut-être pas transpiré, mais c'est un temps de qualité que j'ai eu.

#### DÉVELOPPEZ VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN

Que vous soyez temporairement à l'écart ou que vous ayez subi une blessure plus grave et de longue durée, les recherches démontrent que le soutien social est un élément important au processus de réadaptation. Il se présente de différentes façons :

- **ÉMOTIONNEL** : les amis, la famille, les proches peuvent apporter un soutien émotionnel comme l'écoute, le conseil, etc. Ils vous aident à passer à travers les frustrations et les émotions négatives d'une blessure.
- **ÉDUCATIF** : les médecins, thérapeutes et kinésilogues vous aident à affronter la blessure en vous fournissant de l'information sur celle-ci, sur son processus de réadaptation et sur les attentes à avoir.

#### RESTER ACTIF

Une blessure peut vous donner l'occasion de travailler sur des aspects de votre forme physique sur lesquels vous ne travailleriez pas durant votre routine habituelle. Si vous ne pouvez pas courir, allez nager. Si vous ne pouvez pas soulever des charges, faites des étirements. Utilisez ce temps pour renforcer d'autres zones musculaires. J'ai toujours eu du mal à m'étirer en position lotus lors de ma pratique de yoga. Pendant ma convalescence, mon entraînement était moins intense, mais mes hanches s'ouvraient et la douleur que j'avais l'habitude de ressentir semblait se dissiper.

La peur et la frustration sont bien réelles lorsque nous avons une blessure et que nous devons suivre une rééducation. Les pertes de la fonction, de la routine et du réseau social peuvent être dévastatrices. Acceptez que nous soyons tous humains. Réorganisez votre temps et profitez des petites choses de la vie. Avec un bon réseau de soutien, de la patience et un plan solide, vous retournerez à votre routine habituelle en un rien de temps.



Inscriptions au [centremultisports.org](http://centremultisports.org)

## ATELIER PERFO // 15 \$

**LE SQUAT**  
21 janvier - 18 h

**LE DEADLIFT**  
18 février - 18 h

**LE PUSH PRESS**  
18 mars - 18 h

## ATELIER FIT // 15 \$

**FOAM ROLLER**  
18 janvier & 15 mars - 19 h

# Ateliers zen

15\$\*



**YOGA BASIC**  
24 janvier - 19 h

**YOGA NIDRA**  
22 mars - 19 h



**YOGA POUR LES HANCHES  
(HIP OPENER)**  
17 avril - 19 h 30

40\$\* / VIP 120\$\*

**YIN YOGA MASSAGE THAÏLANDAIS**  
30 novembre / 8 février - 19 h 30

\*Taxes en sus.



## PROGRAMMATION

Inscriptions en ligne sur [centremultisports.org](http://centremultisports.org) ou au Centre Multisports à partir du 1<sup>er</sup> décembre



### COURS DE GROUPE À LA CARTE



#### Multi-cross 100 \$ \*

Session 1 : Du 10 janvier au 14 février (6 semaines) / session  
Session 2 : Du 21 février au 28 mars (6 semaines)  
Jeudi : 19 h 30 - 20 h 30

#### Boxe Fit 100 \$ \*

Session 1 : Du 8 janvier au 12 février (6 semaines) / session  
Session 2 : Du 19 février au 26 mars (6 semaines)  
Mardi : 19 h - 20 h

#### Combat Fit 100 \$ \*

Session 1 : Du 8 janvier au 12 février (6 semaines) / session  
Session 2 : Du 19 février au 26 mars (6 semaines)  
Mardi : 20 h - 21 h

#### Boxe Fit 12-15 ans 100 \$ \*

Session 1 : Du 8 janvier au 12 février (6 semaines) / session  
Session 2 : Du 19 février au 26 mars (6 semaines)  
Mardi : 18 h - 19 h

#### Camp de force 100 \$ \*

Session 1 : Du 8 janvier au 12 février (6 semaines) / session  
Session 2 : Du 19 février au 26 mars (6 semaines)  
Mardi : 19 h 30 - 20 h 30

#### TRX Pilates 100 \$ \*

Session 1 : Du 11 janvier au 15 février (6 semaines) / session  
Session 2 : Du 22 février au 29 mars (6 semaines)  
Vendredi : 9 h - 10 h

#### Fit Communauté 120 \$ \*

Session 1 : Du 8 janvier au 14 février (6 semaines) / session  
Session 2 : Du 19 février au 28 mars (6 semaines)  
Mardi et jeudi : 19 h 30 - 20 h 30

#### Bhangra Fitness 105 \$ \*

Du 12 janvier au 16 mars (10 semaines)  
Samedi : 11 h - 12 h

#### Danse en ligne - débutant 105 \$ \*

Du 11 janvier au 15 mars (10 semaines) / personne  
Vendredi : 10 h - 11 h

#### Danse sociale - débutant 105 \$ \*

Du 9 janvier au 13 mars (10 semaines) / personne  
Mercredi : 19 h - 20 h

#### Poussette en forme 105 \$ \*

Du 8 janvier au 12 mars (10 semaines)  
Mardi : 10 h - 11 h

#### Bébé tonus 105 \$ \*

Du 10 janvier au 14 mars (10 semaines)  
Jeudi : 10 h 30 - 11 h 30

# 15%

## DE RABAIS\*\*

SUR LES INSCRIPTIONS LE 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE

#### Perfo-famille (7 ans +) (famille : 1 adulte + 1 enfant) 105 \$ \*

Du 13 janvier au 17 mars (10 semaines)  
Dimanche : 11 h - 12 h

#### Perfo-famille avancé (11 ans +) 105 \$ \*

Du 13 janvier au 17 mars (10 semaines) / personne  
Dimanche : 12 h - 13 h

#### Yoga-famille (famille : 1 adulte + 2 enfants) 105 \$ \*

Du 12 janvier au 16 mars (10 semaines) 50 \$ / pers. de +  
Samedi : 10 h 30 - 11 h 30

#### Introduction au yoga 105 \$ \*

Du 12 janvier au 16 mars (10 semaines)  
Samedi : 12 h - 13 h

#### Introduction au yoga - Niveau 2 105 \$ \*

Du 12 janvier au 16 mars (10 semaines)  
Samedi : 13 h - 14 h

#### Tai Chi 105 \$ \*

Du 9 janvier au 13 mars (10 semaines)  
Mercredi : 8 h 45 - 9 h 45

#### La Méditation de pleine conscience 115 \$ \*

Du 9 janvier au 13 mars (10 semaines)  
Mercredi : 17 h 15 - 18 h 15

#### Gym PERFO - Course Obstacles 120 \$ \*

Du 9 janvier au 13 mars (10 semaines)  
Mercredi : 19 h 30 - 20 h 30

\* Taxes en sus.

\*\* Rabais non-applicable sur les cours de groupe à l'extérieur et sur l'abonnement mensuel du Club de judo. Plus de détails au Centre Multisports.

## COURS DE GROUPE À L'EXTÉRIEUR

 OPTICENTRE ST-JEAN-BAPTISTE

**Intervalles +** 50 \$<sup>1</sup>

Du 7 janvier au 14 mars\* (10 semaines)  
Lundi ou mercredi : 18 h 30 - 19 h 30

**Cardio Vitalité** 50 \$<sup>1</sup>

Du 7 janvier au 14 mars\* (10 semaines)  
Lundi : 9 h 30 - 10 h 30 ou 10 h 30 - 11 h 30  
Mercredi : 9 h 30 - 10 h 30 ou 10 h 30 - 11 h 30

 GYMNASE DE L'ÉCOLE STE-MADELEINE

**Kickboxing Forme Santé** 75 \$<sup>1</sup>

Du 10 janvier au 14 mars\* (10 semaines)  
Jeudi : 19 h - 20 h

## ACTIVITÉS POUR ADULTES

 CENTRE MULTISPORTS

**Auto-défense +** 170 \$<sup>1</sup>

Du 13 janvier au 31 mars (12 semaines)  
Dimanche : 11 h 30 - 12 h 30

**60 Multi +** 160 \$<sup>1</sup>

Du 7 janvier au 13 mars (10 semaines)  
Lundi et mercredi :  
9 h - 10 h (groupe 1) ou 10 h - 11 h (groupe 2)

**Golf +** 190 \$<sup>1</sup>

Du 2 avril au 8 mai (6 semaines)  
(Niveau débutant) Mardi : 19 h 30 - 20 h 45  
(Niveau intermédiaire) Mercredi : 19 h 30 - 20 h 45

## NOS CLUBS

**Course à pied - 6 mois** 230 \$<sup>1</sup>

Du 8 janvier au 27 juin  
Mardi et jeudi : 18 h 30 - 19 h 30

**Course à pied - Objectif « Course »** 160 \$<sup>1</sup>

Du 8 janvier au 28 mars  
Mardi et jeudi : 18 h 30 - 19 h 30

### Club de judo

Mensuel (les mardis et jeudis) (7-17 ans) 80 \$<sup>2</sup>  
(18 ans +) 100 \$

5 mois (du 8 janvier au 30 mai les mardis et jeudis) (7-17 ans) 220 \$<sup>2</sup>  
(18 ans +) 295 \$

7-17 ans (débutant) : 18 h - 19 h /  
7-17 ans (intermédiaire-avancé) : 19 h - 20 h  
18 ans + : 20 h - 22 h

## ACTIVITÉS POUR ENFANTS

 CENTRE MULTISPORTS

**Escalade Parent-enfant 4-6 ans** 125 \$

Du 12 janvier au 31 mars<sup>3</sup> (10 semaines)  
Dimanche : 8 h 30 - 9 h 30

**Escalade 7-9 ans** 135 \$

Du 12 janvier au 31 mars<sup>3</sup> (10 semaines)  
(Niveau 1) Samedi : 9 h 45 - 11 h  
(Niveau 2) Dimanche : 9 h 45 - 11 h

**Escalade 10-13 ans** 135 \$

Du 12 janvier au 31 mars<sup>3</sup> (10 semaines)  
(Niveau 1) Samedi : 11 h 15 - 12 h 30  
(Niveau 2) Dimanche : 11 h 15 - 12 h 30

**Récréa-judo Parent-enfant 4-6 ans** 125 \$

Du 12 janvier au 30 mars<sup>4</sup> (10 semaines)  
Samedi : 8 h 30 - 9 h 30

**Récréa-judo 7-9 ans** 125 \$

Du 12 janvier au 30 mars<sup>4</sup> (10 semaines)  
Samedi : 9 h 45 - 10 h 45

**Récréa-judo + 6-11 ans** 125 \$

Du 12 janvier au 30 mars<sup>4</sup> (10 semaines)  
Samedi : 11 h - 12 h

**Programme « NINJA » Parent-enfant 4-6 ans** 125 \$

Du 12 janvier au 31 mars<sup>3</sup> (10 semaines)  
Dimanche : 8 h 30 - 9 h 30

**Programme « NINJA » 7-9 ans** 125 \$

Du 12 janvier au 31 mars<sup>3</sup> (10 semaines)  
(Niveau 1) Samedi : 9 h 45 - 10 h 45  
(Niveau 2) Dimanche : 9 h 45 - 10 h 45

**Programme « NINJA » 10-13 ans** 125 \$

Du 12 janvier au 31 mars<sup>3</sup> (10 semaines)  
(Niveau 1) Samedi : 11 h - 12 h  
(Niveau 2) Dimanche : 11 h - 12 h ou 12 h 15 - 13 h 15

**Programme « Multisports + » 5-6 ans** 170 \$

Du 12 janvier au 16 mars<sup>5</sup> (8 semaines)  
Samedi : 8 h - 9 h 30

1. Taxes en sus.

2. Taxes en sus à partir de 15 ans.

3. Pas de cours les 13 et 19 janvier, et les 23 et 24 mars.

4. Pas de cours le 19 janvier et le 23 mars.

5. Pas de cours le 19 janvier et le 9 mars.

par : Patrick Richard

LE CENTRE MULTISPORTS :  
UN VRAI CENTRE INTÉRIEUR DE TENNIS

### LES TERRAINS DE TENNIS REVAMPÉS

Depuis le début de l'automne, un vent de renouveau souffle sur les quatre terrains de tennis du Centre Multisports. Inaugurée en octobre 2012 en présentant une surface multifonctionnelle dédiée à servir différents sports, cette immense aire de jeu a immédiatement été prise d'assaut par les joueurs de tennis. Avec le temps, peut-être un peu rapidement, la surface s'est usée avec comme résultat que la balle voyageait beaucoup trop vite. « On était rendu à une vitesse très rapide, explique Étienne Bergeron, entraîneur certifié, le genre de revêtement qu'on déballé et qu'on met dans un aréna pour des événements ». En août dernier, la surface a été découpée, un traitement léger a été appliqué sur le béton et pas moins de huit couches d'une peinture acrylique pâteuse ont été ajoutées sur la surface pour la rendre aussi confortable et jouable qu'à *Flushing Meadow*. Les gens peuvent le crier maintenant haut et fort : on trouve à Vaudreuil-Dorion quatre terrains intérieurs pour pratiquer le tennis, autant de terrains dignes de plaire aux joueurs les plus aguerris.

#### À LA MÊME VITESSE QUE SUR LES TERRAINS MAJEURS

Personne ne le disait trop fort, mais la réputation des terrains de tennis du Centre Multisports était bien connue des joueurs : une surface injouable et beaucoup trop rapide. « À la fin de la dernière saison, les balles étaient tellement vite qu'on était un peu réactif, se rappelle Étienne Bergeron. Tandis que là, les joueurs ont un peu plus de temps. Ça force aussi à travailler les effets. Les balles mordent dans la surface, c'est très sablonneux. On ne change pas l'entraînement, mais maintenant, on est capable de reproduire les vraies situations que les jeunes vont vivre en tout temps. Avant, on devrait tricher un peu pour simuler ». Inaugurée à la mi-octobre par le maire Guy Pilon qui est venu frapper quelques balles en compagnie d'Étienne, la nouvelle surface n'a rien à envier aux meilleurs terrains de tennis intérieur. Appelé à conseiller le Centre Multisports et la ville de Vaudreuil-Dorion qui a permis la réalisation de ce projet,



Étienne Bergeron a noté toutes les vitesses des terrains des neuf tournois du *Masters 1000* dans le but d'en faire une moyenne. Cette moyenne est celle que l'on retrouve maintenant sur les terrains du Centre Multisports, soit une vitesse moyenne-lente : « Dans les années 1980, il y avait toutes sortes de surfaces, poursuit l'entraîneur. Personne n'avait la même chose et les surfaces étaient rapides, mais en ce moment, même les tournois professionnels ralentissent leur terrain. »

#### ESSAYEZ-LE POUR VOIR...

En raison de l'immensité de la salle qui sert parfois à l'organisation d'événements majeurs, il faudra porter une attention particulière aux terrains, prévient Étienne Bergeron : « C'est effrifiable, c'est sablonneux, ça mord dans tout, affirme-t-il. Dès que quelqu'un frotte quelque chose sur le terrain, ça l'endommage, c'est garanti. » À l'aube d'organiser des tournois majeurs pour les jeunes du club et pour ceux du programme sport-études de l'école secondaire Chêne-Bleu que le Centre accueille, en plus de l'arrivée récente d'une équipe dans la ligue interclub, une des plus grosses ligues en double féminin en Amérique du Nord, l'avenir du tennis semble prometteur au Centre Multisports. Mais c'est d'abord et avant tout le citoyen amateur de tennis que le directeur du Centre Multisports, Gilles Besner, souhaite attirer sur les terrains intérieurs : « Au final, résume-t-il, l'idée est de satisfaire la clientèle qui n'appréciait pas la surface de jeu qui n'était pas appropriée pour jouer au tennis ». Avec cette nouvelle aire de jeu, ne reste plus qu'aux joueurs amateurs et aguerris de venir l'essayer et possiblement finir par l'adopter.



**35\$** de rabais

sur 5 séances  
en kinésiologie\*

\*Obtenez 35% de rabais à l'achat de 5 séances d'entraînement privé.  
Détails au Centre Multisports. Un achat par personne.  
La promotion est valide du 1<sup>er</sup> au 16 décembre.

ZONE VÉLO PERFO

**ZVP**

**IL N'EST JAMAIS TROP  
TARD POUR DÉBUTER SON  
ENTRAÎNEMENT DE VÉLO !**

EN GROUPE OU INDIVIDUEL

ENTRAÎNEMENT SUR COMPUTRAINER

EN INTERVALLE OU SIMULATION DE CIRCUIT

À LA  
CARTE



**5**

séances

**10**

séances

**20**

séances

**30**

séances

Profitez d'un essai gratuit à la ZVP pour les enfants de 16 ans et moins.  
Offert par le Club ZVP Opto-Réseau. Réservation : [zvp@centremultisports.org](mailto:zvp@centremultisports.org)



**COMMANDITAIRE  
MAJEUR  
DU FC 3 LACS**

NOTRE IMPLICATION REPRÉSENTE  
BEAUCOUP PLUS QU'UN SIMPLE NOM SUR  
UN CHANDAIL. CE QUI COMPTE, C'EST LA  
FIERTÉ DE CONTRIBUER AU  
DÉVELOPPEMENT DES JEUNES SPORTIFS  
DE NOTRE RÉGION.



1 877 701.5780



30, boul. Don Quichotte, Ile Perrot



[AvantageFord.com](http://AvantageFord.com)

## CONSEILS

par : Vincent Proulx  
kinésologue

### MYOLOGIE : LE FAMEUX MUSCLE TRANSVERSE !

Probablement le muscle que tout le monde veut développer, mais que très peu de gens connaissent. En effet, ce muscle permet d'avoir un bas du dos solide, de lever des charges lourdes, par exemple au *squat*, et enfin de permettre d'avoir un ventre plat. On dit que c'est le muscle de la femme tandis que le grand droit ou le *six pack*, le muscle de l'homme...

Bon, maintenant, vous vous doutez probablement que ce muscle se situe au niveau de l'abdomen... bien vu ! S'insérant latéralement au niveau des six dernières côtes, les vertèbres lombaires et jusqu'aux crêtes iliaques (bassin), et au niveau du ligament inguinal (près du pubis), ce muscle crée une véritable ceinture de protection, beaucoup plus efficace qu'une ceinture de *powerlifting*. C'est pourquoi ce muscle permet une bonne santé du dos et particulièrement le bas du dos.

#### COMMENT LE SOLLICITER ?

Voici quelques conseils pour solliciter le muscle transverse.

1. Placez-vous sur le dos.
2. Creusez ou « lordosez » légèrement votre bas du dos pour laisser un jeu d'air dans le bas du dos.
3. Ensuite, prenez une inspiration lente et profonde et expirez en tentant de rentrer votre ventre au maximum sans toutefois perdre l'arche du bas du dos. Il faut ensuite inspirer en gardant une légère tension dans le bas du ventre.
4. Recommencez à plusieurs reprises jusqu'à sentir une tension musculaire horizontale près du pubis.
5. Intégrez ce mouvement dans tous les exercices que vous faites au gym.

#### J'AI MAL AU DOS !

Le muscle transverse doit être sollicité en même temps que les muscles spinaux situés de part et d'autre de la colonne vertébrale. Leur rôle est de maintenir un alignement sain de la colonne soit en extension ou en lordose. Cette position permet d'éviter d'avoir des douleurs de type sciatgie, sacro-iliaque ou des bombements discaux / hernie discale. Effectué de façon adéquate, le dos est supporté à 50 % par les muscles spinaux et à 50 % par le muscle transverse, on peut donc supporter beaucoup plus de travail sans se blesser. Aussi, une sangle abdominale forte permet une meilleure utilisation du muscle fessier, véritable muraille contre les rotations et inclinaisons qui pourraient nuire au bon fonctionnement du dos. En somme, le dos doit garder son alignement (courbure) et le bassin doit être mobile et fort afin de s'adapter pour nous permettre de s'accroupir par exemple.



#### JE VEUX SQUATTER LOURD !

Pour les amateurs du *squat*, voici quelques conseils pour un mouvement et un gain optimal :

1. Mettez-vous en position profonde de squat et constatez ce qui se passe naturellement, votre abdomen ressort de façon élégante.
2. Ensuite, en position debout, rentrez votre ventre et maintenez votre bas du dos « lordosé » et descendez en position de squat profond. Peut-être vous ne descendrez pas aussi profond et vous allez sentir un étirement au niveau des fessiers, normal et même souhaitable.
3. Le secret pour mettre lourd au squat est l'utilisation des fessiers, le muscle le plus fort. Pour vous en convaincre, regardez tout simplement le galbe fessier des athlètes d'haltérophilie... L'utilisation du fessier est la plus importante dans la position profonde du squat ou du clean, donc si vous êtes du genre à rester pris en bas, vous avez tous les outils pour augmenter votre squat.
4. L'autre élément à considérer est la division du travail entre les muscles spinaux et le muscle transverse, ce qui permet d'éviter de mettre trop de pression sur la colonne lombaire.

#### JE VEUX BIEN PARÂÎTRE SANS PERDRE DU POIDS !

Je rappelle souvent à mes clients que s'ils veulent perdre du poids, notamment au niveau de l'abdomen, les habitudes alimentaires représente 70 % de leurs efforts et l'entraînement, 30 %. Cela dit, bien souvent, mes clients ont un ventre. Ce n'est pas le surplus de gras qui est en cause, mais bien un relâchement visible de la sangle abdominale. Plus besoin de faire des crunch à l'infini à la fin de l'entraînement, il suffit de rentrer son ventre durant l'ensemble de nos exercices et particulièrement durant l'expiration et de maintenir un certain tonus durant l'inspiration.

#### VISION OSTÉOPATHIQUE

Durant l'inspiration, le diaphragme s'abaisse pour laisser rentrer l'air dans les poumons. De ce fait, il comprime l'ensemble des organes et, lors de l'expiration, le diaphragme remonte. On assiste donc à un pompage des organes et des viscères. Ce pompage est nécessaire au bon fonctionnement des organes et contribue au péristaltisme, un mouvement autonome dans les viscères qui permet un transit intestinal optimal. Dans le cas où le muscle transverse n'est pas suffisamment fort, imaginez-vous alors que vous écrasez avec une main un ballon de fête à moitié gonflé... l'air se déplace d'un côté. Si vous utilisez vos deux mains, vous arrivez probablement à faire éclater le ballon ! Le point est que le muscle transverse offre la résistance nécessaire pour avoir une pression abdominale suffisante et permettre au diaphragme de faire son travail.

# 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 Est  
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

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

## FATBIKES



## SKIS DE FOND



## BASES D'ENTRAÎNEMENT TACX



Venez les essayer  
en magasin!



**LE SUROI**  
CYCLE & SKI

136, avenue Saint-Charles, Vaudreuil-Dorion | [www.lesuroit.qc.ca](http://www.lesuroit.qc.ca) | 450 455-0328

par : Patrick Richard

BRENDEN TRUDEAU

## SKIER EN NORVÈGE À 17 ANS

Certains adolescents peuvent affirmer des choses que beaucoup d'adultes ne pourront jamais dire. Par exemple : « En novembre, je m'en vais skier au Yukon. » Brenden Trudeau, 17 ans, est l'un des rares qui peut avancer ce genre de phrase. Mais ne vous fiez pas à lui pour jouer les vantards : il a la tête bien froide, et ce, même s'il porte une tuque 12 mois par année !

Il avait deux ans lorsqu'il a mis des skis pour la première fois. Encouragé par une famille versée dans les sports, Brenden Trudeau passe sa vie actuelle entre les pentes de ski d'ici et d'ailleurs et les bancs d'école du collège Marianopolis dans Westmount où il étudie en sciences de la nature. Quand il dort, il se trouve habituellement dans son lit à Vaudreuil-Dorion et rêve peut-être à sa prochaine compétition : « Quand j'ai commencé comme débutant, je n'ai jamais lâché, mentionne le jeune homme inscrit au programme alliance sport-étude de son collège. J'étais un peu hésitant à essayer la course, mais après en avoir fait, j'ai vraiment aimé ça. » Il entame les compétitions dès l'âge de 7 ans et la suite des choses se résume en une décennie à gravir les échelons et à descendre les montages.

### DESCENDRE À 140 À L'HEURE

Après avoir parcouru, adolescent, les pentes du circuit régional et expérimenté ses premiers slaloms et slaloms géants, il court aujourd'hui avec son club en Estrie dans la catégorie d'âge U18-6. Ils sont 12, 7 garçons, 5 filles, à s'entraîner en salle et à voyager au Québec, en Ontario, dans le Maine et en Europe. Au moment de faire l'entrevue plus tôt cet automne, il se préparait à partir en Autriche avant d'en revenir et de s'envoler au Yukon. Tout ça pour s'entraîner, car la vraie saison des courses débute à la mi-décembre pour se terminer vers la fin mars. Il participe à une trentaine de courses par année. « L'an passé, je n'ai pas réussi à obtenir les résultats que j'espérais, affirme-t-il humblement, mais cette année, j'ai plus d'expérience, je sais plus à quoi m'attendre. Je m'attends à bien me classer. » Ce qui

fascine d'abord et avant tout le spectateur moyen qui regarde une course de ski aux quatre ans, c'est la vitesse. Il faut être fou pour descendre des pistes glacées à une vitesse qui peut frôler les 140 km/h, non, Brendan ? « Sur une piste de trous et de glace, faut vraiment avoir la confiance en soi, dit-il sans hésitation. Il faut aussi être très fort physiquement, surtout aux jambes, pour être en contrôle dans la piste, parce qu'aux virages, on a beaucoup de force G et il faut être capable de prendre ça et de le transmettre en vitesse. »

### À COUP D'EFFORTS ET DE SACRIFICES

Bien qu'il s'entraîne à l'année, notamment au Centre Multisports qui le parraine, et qu'il porte une attention particulière à la technique qui ne cesse de se peaufiner, il admet que le mental joue pour beaucoup quand on se trouve à quelques secondes de s'élaner en bas d'une piste dont on ne voit pas l'arrivée. Il n'y a plus de place pour le doute et encore moins pour la peur : « Avant de me coucher, ou avant une course, j'essaie de prendre ça plus relaxe et de penser à ce que j'ai à faire et comment je vais le faire, avance-t-il avec l'assurance de celui qui en a vu d'autres. Avec le stress, au départ, dès que tu te lances dedans, tout ça part et c'est le meilleur *feeling* que tu peux avoir. » Aux aspirants pour qui il devient sans le chercher un modèle, il encourage à commencer très jeune et à prendre le plus de temps possible pour exercer son sport fétiche : « Fais-en quand tu peux et aie du fun quand tu le fais », résume-t-il.

Qui sait si, dans quatre ans, je ne retournerai pas au téléviseur pour entendre le nom de Brenden Trudeau, du Canada, et voir un fou s'élaner à 140 à l'heure sur une piste de Beijing, d'Innsbruck ou d'ailleurs. Où qu'il sera à ce moment, Brenden Trudeau portera en lui une certitude : celle de faire du sport pour être heureux.

**+** L'ARTICLE INTÉGRAL EST DISPONIBLE SUR NOTRE SITE WEB !





Visite virtuelle  
Bienvenue!  
velostationvalleyfield.com



VÉLO STATION

LOCATION DE VÉLO  
ÉLECTRIQUE, FAT BIKE, MONTAGNE et +

GRAND INVENTAIRE DE VÉLOS,  
VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

LIQUIDATION FIN DE SAISON



*ici la famille Godbout s'occupe de vous!*

# VÉLO STATION

61, rue Alexandre, Salaberry-de-Valleyfield

(450) 377-VELO (8356)



tumbling

parkour

gymnastique

cheerleading G-Force

acrovoltige

école de cirque  
Vaudreuil-Soulanges

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

Acro-fit  
pour  
adultes!

Session  
d'hiver  
à partir

**165\* \$**  
par enfant

Karibou  
à partir de  
12 mois

Inscriptions à partir du 22 octobre!

\*Plusieurs rabais municipaux sont aussi disponibles



clubgymini.org

# Un Noël

sur mesure !



**Réservez dès maintenant pour vos partys des Fêtes.  
Entre collègues ou entre amis, La Cage vous reçoit sur mesure !**



**LA CAGE**

**BRASSERIE SPORTIVE**

| VAUDREUIL |

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