

Journal des organismes
sportifs du Sud-Ouest

Date de parution: 6 septembre 2011

Un vent de nouveautés souffle sur CASO

Dans ce
numéro :Suite article 2
CASOLe club d'es- 2
crime GadboisLe CPA Gad- 2
bois a 40 ans!Même l'été, on 3
ne ralentit pas !De bonnes 3
performances en karatéUn mot de la 3
directionClub de gym. 4
GadboisÉvénements à 4
venirLa muscula- 5
tion sportiveGadbois, site 5
des compétitions (A.H.M.)Le Disc golf 6
un sport en expansion

Cette saison 2011-2012, CASO revient avec enthousiasme et dynamisme en vous proposant une foule de nouvelles activités aquatiques, une administration renouvelée et la création d'une concentration sport-étude prévue pour 2012.

Dans les nouveautés, on retrouve : un cours d'aquaforme prénatal donné en soirée et une fois semaine le matin pour permettre aux futures mamans de se tenir en forme. Un cours d'aqua-poussette pour maman et bébé durant le jour. Un cours d'aqua-jogging un soir par semaine.

Des cours d'initiation au plongeon et en water-polo seront offerts afin de familiariser les jeunes de notre quartier à ces belles

disciplines. Les sessions pour les maîtres-nageurs seront dorénavant offertes le matin et le soir (mi-octobre) et des sessions de maîtres pour le plongeon et la nage synchronisée sont également au programme.

Comme promis, nous continuons aussi avec nos activités régulières de club avec la collaboration de la ville de Montréal, incluant nos cours de Croix-Rouge pour enfants et adultes ainsi que les cours d'aquaforme. Les cours de sauveteurs et de moniteurs Croix-Rouge (Croix de bronze, Médaille de bronze et Sauveteur national) seront toujours offerts en collaboration avec l'organisme intégration-jeunesse.

De plus, nous avons amélioré les

activités de tous les clubs : natation, plongeon, waterpolo et nage synchronisée dans le but d'offrir des services de qualité à nos membres, en maintenant des prix très abordables et compétitifs par rapport aux autres clubs.

Nous désirons développer les sports aquatiques dans la communauté du Sud-Ouest, rester à l'écoute des besoins de la population et offrir à tous un espace de loisirs, de détente et d'apprentissage sportif. Cette démarche vise également à solidifier le sentiment d'appartenance de CASO à l'arrondissement du Sud-Ouest. Soyez des nôtres et joignez-vous à nous!

Suite page 2.

Sous l'eau avec les Aquanautes

Les sorties de plongée de l'été ont connu un très grand succès avec une participation de plus de 40 plongeurs à chaque sortie. Les sorties se font à travers le Québec et l'Ontario sur les épaues d'une époque révolue ou le seul transport disponible était la voie navigable; un regard sur le passé intéressant.

Le camp d'été de plongée sous-marine 2011 fut encore cette année un franc succès. Les jeunes aiment suivre le sentier pavé par Jacques-Yves Cousteau; ils reçoivent en plus toute l'information pour être admis à l'Institut Maritime du Québec afin de faire un choix judicieux pour une carrière passionnante.

Nous avons offert des introductions et des cours de plongée lors de certaines fins de semaine. Nous prévoyons faire des sorties organisées jusqu'à la fin du mois de novembre 2011.

Les inscriptions pour les cours débutants, avancés, spécialisés, leadership, divemaster, sous glace, camp été 2012, etc. pour l'automne 2011 du 12 au 23 septembre 2011 de 18 h à 20 h à l'entrée du Centre Gadbois. En janvier 2012, les inscriptions se tiendront entre le 9 et le 20 janvier entre 18 h et 20 h à l'entrée du Centre Gadbois.



Suite Un vent de nouveauté souffle sur CASO

Nous sommes heureux de vous annoncer que Sylvie Poirier-Rimonti est maintenant notre nouvelle directrice et Radia Balafrej notre nouvelle coordonnatrice aquatique.

Pour la natation, Simon-Pascal Brouillette (niveau 3 d'ici décembre 2011) sera notre entraîneur-chef et Julie Vincent (niveau 2) va se joindre à l'équipe d'entraîneurs de natation. Elle va s'occuper du groupe des maîtres, des Ad'eau ainsi que du groupe des 9-12 ans. Catherine Gagné-Vaillancourt, Sergio Ramirez-Romo et Lisa Rimonti tous niveau 1, seront de retour pour l'équipe d'entraîneurs de natation.

Pour le Water-Polo, nous avons un nouvel entraîneur-chef du nom de Marin Thérien (niveau 2) et il pourra compter sur l'aide d'un assistant. Du renforcement en natation sera offert aux 2 groupes ainsi que des sessions d'entraînement avec kinésithérapeute, une fois semaine pour le groupe de U14. Des cours d'initiation seront introduits à l'horaire.

Pour le plongeon, Nicolas Leblanc, entraîneur-chef de plongeon chez nous depuis maintenant 2 ans, sera avec nous à temps plein à partir de septembre afin de permettre un nouvel élan de cette discipline dans notre arrondissement. Il donnera les cours des groupes

de compétition Élite (5 fois semaine) et Relève (3 fois semaine). De nombreux cours récréatifs seront offerts durant la saison afin que la population du Sud-Ouest puisse s'initier à ce sport.

Pour la nage synchronisée, notre équipe va poursuivre le développement de cette discipline en permettant l'initiation à ce sport ainsi que le volet compétitif au niveau relève et intermédiaire. Noter que le groupe des maîtres synchro sera de nouveau formé cette année.

À bientôt et bonne saison avec CASO. »

Le club d'escrime Gadbois : un club toujours florissant

Après le départ inattendu de l'entraîneur fondateur du club d'escrime Gadbois, M. Carol Sigouin, le club a connu une courte période d'incertitude, principalement en raison de la rareté d'entraîneurs ou de maîtres d'armes qualifiés, engagés et motivants pour nos jeunes.

Il est aujourd'hui réjouissant de constater que le club d'escrime Gadbois a

retrouvé sa stabilité avec le retour de Gabriel Otet et de Benjamin Manano, qui ont su, au cours de l'année dernière, transmettre aux anciens membres comme aux nouveaux la passion pour le fleuret et l'épée.

Le club d'escrime Gadbois invite donc les jeunes et les adultes à venir découvrir ou redécouvrir les plaisirs que procure la pratique de l'escrime, et ce, aux coûts les

plus bas possible.

Venez rencontrer les entraîneurs lors de la soirée d'inscription, le 7 septembre 2011, ou visitez notre site au www.escrimegadbois.ca.

Et n'hésitez pas à nous écrire : nous nous faisons un devoir de répondre à toutes les questions.

« Venez rencontrer les entraîneurs lors de la soirée d'inscription, le 7 septembre 2011. »

Le CPA Gadbois a 40 ans!

Depuis maintenant 40 ans que le CPA Gadbois enseigne et donne un style de vie à ses membres par le patinage artistique de haut niveau qui y est enseigné. La vie de groupe, la santé, le dépassement de soi, la persévérance, et l'estime de soi sont autant de motivations positives qui animent les patineurs du CPA Gadbois. Nos entraîneurs qualifiés aiment leur sport et entretiennent un rapport de mentorat inspirant qui les

unit avec chacun de leurs patineurs. Outre l'amour du sport, des liens d'amitié s'installent aussi dans la vie d'un patineur lorsqu'il commence à fréquenter le CPA Gadbois! Plusieurs patineurs apprennent à gérer leurs émotions et le stress en vivant des moments de tracs stimulants lorsqu'ils représentent leur club à une compétition.

À la fin de la saison, les patineurs sont récompensés avec

leur participation à la revue sur glace très attendue. Faites vite! Les inscriptions arrivent à grands pas et nous attendons votre futur patineur les 30 août, 1er, 6 et 8 septembre 2011 de 18 h à 20 h au local du CPA Gadbois, situé dans l'aréna Sylvio-Mantha ! Au plaisir de vous voir!

Diane Gordon, présidente



Même l'été on ne ralentit pas!

Après quelques semaines de congé en avril, les patineurs les plus avancés du club de patinage de vitesse Montréal Gadbois ont profité de l'été pour améliorer leur forme et leur technique. Ils ont eu la chance de voir les patineurs de l'équipe nationale sur la glace puisque ceux-ci se sont entraînés quelques fois à Gadbois, juste avant eux. Olivier Jean (médaillé aux Jeux Olympiques de Vancouver 2010) est même resté à quelques reprises pour les entraîner, au grand plaisir de tous.

De plus, cet été le club de patinage de vitesse Montréal a organisé plusieurs camps de perfectionnement. Des pati-

neurs de différents clubs de la région y ont participé, mais aussi d'autres provinces, tels l'Ontario, le Nouveau-Brunswick et la Saskatchewan.

Une belle façon de se préparer pour la nouvelle saison qui arrive à grand pas tout en développant de nouvelles amitiés!

La nouvelle saison commence après la fête du travail. Le club accepte les inscriptions en tout temps. Il y a des cours pour tous les niveaux et tous les âges. Pour plus de renseignements : www.cpvgadbois.com



Les plus jeunes espoirs de l'académie de Karaté Yoshukan Gadbois.



De gauche à droite sur la photo : Raluca, Mariève, Milad et Mattheus

De gauche à droite sur la photo : Sorin, Guy et leurs collègues



De bonnes performances en karaté

L'Académie de karaté Yoshukan Gadbois a connu, la saison passée, d'excellents résultats. Les plus jeunes élèves se sont démarqués lors des derniers Jeux de Montréal, en représentant avec fierté la région du Sud-Ouest. Cependant, les athlètes plus expérimentés ont gagné de nombreuses médailles dans des compétitions prestigieuses, comme « l'Open international de Montréal » et « la Coupe Jeunesse ».

La pratique du Karaté Do est plus qu'un sport. C'est pourquoi d'autres réussites personnelles s'ajoutent aux performances de nos élèves.

Voici les commentaires de shihan Louise Provencher, directrice de Yoshukan Québec : « L'Association Yoshukan Québec est fière des résultats obtenus

par ses karatékas. Mattheus, Mariève et Milad de l'Académie de karaté Yoshukan Gadbois dirigée par sensei Raluca Stanescu ont obtenu leur grade de ceintures brunes la semaine dernière L'Association Yoshukan Québec vous souhaite une belle performance dans l'atteinte de vos objectifs martiaux! »

Du côté des adultes, Guy Viau, vice champion canadien en combat chez les hommes -60 kg, a passé son examen de ceinture noire 3e Dan avec brio le week-end dernier.

Les cours reprennent la semaine suivant la fête du travail, soit le mercredi 7 septembre 18 h.

Un mot de la division sports, loisirs et développement social

C'est avec plaisir que la Division des sports, loisirs et du développement social s'associe à plusieurs partenaires sportifs afin de mettre en valeur les projets, les défis et les réussites des organisations sportives du Sud-Ouest, ainsi que leurs athlètes.

Nous souhaitons que ce projet de journal sache assurer la visibilité des réalisations en mettant en valeur les efforts soutenus

des bénévoles. Bonne lecture!

Louise Richard
Chef de division
Division des sports, loisirs et du développement social
Direction de la Culture, des sports, loisirs et du développement social
Arrondissement Le Sud-Ouest



Le complexe récréatif Gadbois

Stage international pour 12 gymnastes du Club de gymnastique artistique Gadbois

Montréal, lundi 29 août 2011 – Du 12 au 21 août dernier, 12 gymnastes âgées de 10 à 15 ans du secteur compétitif du Club de gymnastique artistique Gadbois ont participé à un stage de gymnastique en France dans la région d'Avignon.

Le stage s'est déroulé au réputé club du gymnase Roland-Scheppler. Les gymnastes se sont entraînées une trentaine d'heures en compagnie des gymnastes de l'endroit sous la supervision de leurs entraîneurs de Gadbois, Michel Repussard et Julie Cousineau ainsi que sous l'œil attentif de Christian Crespo, ancien entraîneur de l'équipe de France.

Les jeunes filles ont également profité de leur séjour à Avignon pour découvrir un peu la région. Elles se sont rendues sur le célèbre pont d'Avignon, elles ont visité le Musée du bonbon à Uzès et elles ont fait une sortie au pont du Gard.

«Ce stage a été très formateur pour ces athlètes. Elles reviennent très motivées et d'attaque pour entamer la rentrée sportive de l'automne.» mentionne monsieur Michel Repussard, directeur du club.

Session d'automne

Il reste encore quelques places de disponibles pour la session d'automne. Les cours s'adressent aux filles et aux garçons âgés de 3 ans et plus (secteur récréatif et compétitif). Pour s'inscrire ou pour obtenir de plus amples informations, visitez le www.gymgadbois.com ou communiquez avec nous au 514 872-3043 ou passez nous voir au 2^e étage du marché Atwater.

Source et renseignement :
Michel Repussard :
Entraîneur-chef Club de
Gymnastique Artistique
Gadbois 514 872-3043



De gauche à droite: Geneviève Gagnon, Morgan Folkerson, Juliette Mezey, Karina Metelnitsky, Claudia B. Champagne, Claudia, Haruka Yoshida, Lorence Vanasse, Juliette Vermes Monty, Julie Cousineau (entraîneur) Evelyne Fournier-Sirois, Mathilde Fournier-Sirois, Annaëlle Provost-Légitime, Vinie Mura, Michel Repussard

INSCRIPTIONS AUTOMNE 2011

NOUVEAUTÉS POUR L'AUTOMNE 2011: PLONGEON MAÎTRE // INITIATION AU WATER-POLO // PLONGEON RÉCRÉATIF // NAGE SYNCHRONISÉE MAÎTRE // NATATION MAÎTRE LE MATIN ET SOIR // AQUAJOGGING // AQUA-POUSSETTE // AQUAFORME PRÉNATAL DE SOIR

Inscriptions en personne de **19 h à 21 h** au centre de loisirs Saint-Charles
1065, rue Hibernia (entre Grand-Trunk et Mullins)

Judi 1^{er} septembre // les clubs de Natation, Plongeon, Water-Polo, Nage Synchronisée
Judi 8 septembre // les cours de mise en forme
Vendredi 9 septembre // les cours Croix-Floue pour enfants et adultes

Programmation complète sur caso-montreal.com
Pour information supplémentaire :
mtl.caso@gmail.com - 514-802-7442




Événements à venir:

- Tournois de hockey des policiers: du 3 au 6 novembre 2011 aux arénas Sylvio et Georges-Mantha à Gadbois
- Compétition de natation CASO du 9 au 11 décembre 2011 à la piscine du centre Gadbois
- Tournois de hockey Bantam-Midget aux arénas Sylvio et Georges-Mantha à Gadbois
- Tournois de goalball de l'association des aveugles du Québec aux gymnase simple et double du Centre Gadbois
- Les jeux du Sud-Ouest 2012 au Centre Gadbois:
 - Vendredi le 3 février en soirée
 - Samedi e et dimanche , les 4 et5 février de 9h à 17h .



Le centre sportif Saint-Charles

La musculation sportive

Nouvelle venue en salle de musculation ou en salle spécialisée, la musculation sportive permet aux sportifs qui recherchent une amélioration de leur performance de développer des qualités athlétiques avec une nouvelle approche.

Il n'y a pas si longtemps, je débarquais à Dallas pour un stage donné par la National Strength and Conditioning Association (NSCA). Ce voyage était payé par la Fédération d'haltérophilie du Québec pour apprendre de nouvelles connaissances et aller voir les cactus du désert, me disais-je.

Je fus fasciné plutôt par les multiples conférenciers traitant de l'amélioration de la performance sportive et par le gigantisme américain dans le sport universitaire.

Un ancien lanceur de poids canadien, Bruno Pauletto, que j'ai rencontré là-bas était devenu l'entraîneur-chef de la salle de musculation de l'Université du Tennessee. Il me confiait que son budget était pratiquement illimité en musculation parce que le sport universitaire était une source importante de revenus. Par exemple, le stade de football contenait à l'époque plus de 80,000 places payantes. Ainsi sièges, casquettes, T-

shirts, bières et hot-dogs remplissaient les coffres de l'Université du savoir qui ces jours-là savaient plutôt bien compter.

Comme les victoires rapportent plus que les défaites, les postes des entraîneurs professionnels d'une dizaine de sports offerts par l'université étaient en jeu à chaque année et fonction des résultats sportifs, ces derniers mettaient donc une pression énorme sur les achats par l'Université.

La description qu'il me fit de sa salle de musculation et celle de la Southern Methodist University (SMU) de Dallas que j'ai visitée était pour le moins surprenante et contrastante avec les salles de musculation habituelles. Il n'y avait presque pas de machines d'entraînement, mais beaucoup de poids libre et surtout beaucoup de plateformes et de barres d'haltérophiles avec des supports à flexion (power racks).

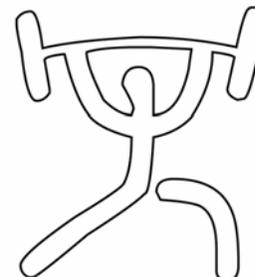
Ainsi, j'appris que l'amélioration de la puissance, de la force, de l'endurance, de différentes qualités motrices, de la spécificité d'un geste sportif, etc. étaient étudiées et développées en salle de musculation dans la recherche de la performance sportive pour la

compétition.

Nous disposons maintenant de ce service aux Géants. À la suite à une réorganisation au niveau du Personnel des Géants, nous avons engagé un entraîneur qui est non seulement spécialisé en haltérophilie pour l'élite, mais aussi dans le développement des qualités athlétiques.

Nick Roberts est diplômé du Memorial University of Newfoundland, est certifié niveau-2 Strength Coach du Poliquin International Certification Program et du Art Program. Comme athlète, il s'est entraîné à travers le Canada sous la supervision d'entraîneurs de différentes influences : russe, hongrois, syrien et bulgare.

Comme expérience en musculation sportive, il a notamment participé à l'entraînement de membres des Argonauts de Toronto, du club junior de natation de l'University of Toronto at Mississauga, de deux joueurs des Grand Rapids Griffins (hockey Ligue américaine), d'un lanceur de poids pour les Jeux du Canada, de l'équipe canadienne Olympique de bobsleigh en 2002 et enfin de joueurs de la Ligue de Hockey Junior Majeure du Québec.



« Nous disposons maintenant du service de musculation sportive aux Géants. »

Gadbois, site des compétitions de l'A.H.M.

L'Association Haltérophile de Montréal a décidé de choisir le Centre Gadbois comme site principal des compétitions de son calendrier.

La présence d'estrades permanentes et la configuration des plateaux d'entraînement permet de réaliser ces compétitions sans transport d'équipements et le club possède des équipements d'appoint certifiés comme notamment des balances électroniques calibrées.

Au niveau du matériel lourd, le club Les Géants possède les 5 ensembles (barres et disques) fabriqués par les équipe-

mentiers autorisés et reconnus par la Fédération Internationale (IWF), les jeunes aiment passer d'une barre à l'autre comme sur les photos des Champions du Monde qu'ils ont vus dans les magazines.

Uesaka (Japon), DHS (Chine), Werk-san (Turquie), Eleiko (Suède) et ZKC (Chine) sont les barres de compétitions reconnues et disponibles pour l'entraînement aux Géants.

D'ailleurs, la Fédération canadienne (CWFHC) s'est montrée intéressée à tenir à Gadbois un camp d'entraînement préparatoire aux Championnats du Monde qui auront lieu à Paris (France).

Comité des organismes sportifs du Sud-Ouest

Principaux emplacements:

- Complexe récréatif Gadbois
5485 chemin Côte Saint-Paul
- Centre récréatif Saint-Charles
1055, rue Hibernia
- Centre sportif de la Petite-Bourgogne
1825, rue Notre-Dame Ouest
- Centre Saint-Henri
521, place Saint-Henri
- Bureau d'arrondissement
815, rue Bel-Air, 1er étage

Téléphone : 514-872-2161

Messagerie :

geants@sympatico.ca

marie-maude.secour@ville.montreal.qc.ca

martin.gaze@ville.montreal.qc.ca

karine.robert@ville.montreal.qc.ca

Vous retrouverez toutes les coordonnées des organismes sportifs du Sud-Ouest dans le cahier des activités sur le site Internet de la ville de Montréal / Arrondissement Le Sud-Ouest, via l'onglet activités et loisirs.

Le comité des organismes sportifs du Sud-Ouest a pour buts et objectifs: promouvoir la qualité des programmes et services en matière de sports et d'activités physiques; regrouper les organisations constituant les acteurs du sport et de l'activité physique de l'arrondissement Le Sud-Ouest de la Ville de Montréal; exercer un leadership en matière de développement du sport et de l'activité physique au sein de l'arrondissement Le Sud-Ouest; soutenir les membres dans leurs missions et leurs actions; collaborer avec tout organisme, associations ou structure gouvernementale poursuivant des objectifs similaires; participer à l'élaboration des politiques de l'arrondissement Le Sud-Ouest de la Ville de Montréal en matière de sports et d'activités physiques; partager et développer une expertise entre les membres; soutenir les organismes au niveau de l'autofinancement.

Le comité souhaite également devenir une instance de consultation en matière de sport et d'activité physique pour les paliers municipaux et gouvernementaux.

Connaissez-vous le disc golf?

Vous avez déjà lancé un frisbee? Vous connaissez le principe du golf? Vous allez tomber en amour avec le disc golf! Le disc golf se pratique sur les mêmes règles de bases que le golf, mais : la balle et les bâtons sont remplacés par un frisbee; le trou est remplacé par un panier en métal.

Il s'agit pour le joueur de disc golf d'effectuer un parcours de 9 à 18 paniers en un minimum de lancers. Que vous soyez

seul, entre amis ou en famille, les éléments naturels du parc (arbres, buissons, relief, ...) sont autant de défis à contourner pour atteindre la normale du parcours.

Le disc golf existe officiellement depuis 1975, avec la création du premier parcours de disc golf en Californie (U.S.A), et compte maintenant plus de 3000 parcours répartis dans plus de 30 pays. Mais ce n'est pas la peine d'aller si loin pour y jouer toute l'année, et gratuitement : rendez-vous au parcours de disc golf du parc Ignace-Bourget (coin Newman et Jolicoeur, au sud-ouest de Montréal).

Ce parcours de disc golf est le premier de la grande région Montréalaise, fruit d'un projet

avant-gardiste entre l'arrondissement le Sud-Ouest, le Centre de Loisirs Monseigneur Pigeon et l'ADGM (Association Disc Golf Montréal).

L'essayer, c'est l'adopter : plus de 1500 personnes ont joué au disc golf lors des tournois, ligues et initiations organisées par l'ADGM depuis quatre ans, et ce, sans compter le jeu libre disponible tous les jours, pendant les quatre saisons. L'accès au parcours est public et gratuit, amenez vos frisbees et jouez!

Pour toutes autres questions concernant le disc golf (vidéos explicatives, initiation, tournoi, ligues et projet de parcours), visitez le site www.adgm.ca ou écrivez à info@adgm.ca



Exemple de coup de départ ("drive"), le panier est situé à 200 pieds de distance.



Un joueur en train de lancer au panier ("putting")