

JOURNAL DES  
ORGANISMES SPORTIFS

DATE DE PARUTION: 13 JANVIER 2012

LE CLUB DE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE GADBOIS ACCUEILLE LA PREMIÈRE  
COMPÉTITION DE LA SAISON SUR LE CIRCUIT RÉGIONALDANS CE  
NUMÉRO :SUIVE ARTICLE  
CLUB DE GYMNAS-  
TIQUE ARTISTIQUE  
GADBOIS 2QUELQUES NOU-  
VELLES DU CLUB  
DE PATINAGE DE  
VITESSE DE GAD-  
BOIS 2LE PARCOURS DE  
DISC GOLF DU  
SUD-OUEST FÊTE  
SON DEUXIÈME  
ANNIVERSAIRE ! 2DES MÉDAILLES  
EN TAEKWONDO À  
LA PETITE-  
BOURGOGNE 3DÉBUT DE SAISON  
« CANON » À CASO PLON-  
GEON 3UN MOT DE LA  
DIRECTION 3DES NOUVELLES  
DE L'ACADÉMIE  
DE BOXE LP ET DU  
KARATÉ YOSHU-  
KAN 4ÉVÉNEMENTS À  
VENIR 4L'HIVER 2012 À  
CASO 5LES GÉANTS  
PEAUFINE UN  
COURS DE TYPE  
« CROSSFIT » 5SÉMINAIRE AUTO-  
DÉFENSE À VENIR  
LE 21 JANVIER 6

Montréal, lundi le 28 novembre 2011 – Les 18 et 19 novembre, le Club de gymnastique artistique Gadbois a tenu la première compétition de la saison sur le circuit régional. Le club a accueilli 250 gymnastes en provenance de 17 clubs situés dans les régions du Montréal métropolitain, de Lanaudière et du Centre-du Québec. Le Club de gymnastique artistique Gadbois a fait bonne figure lors de cette compétition. Il était représenté par 38 gymnastes qui se sont mérité une quarantaine de médailles.

De ce nombre, plusieurs gymnastes se sont mérité des médailles au total des engins ainsi qu'à un engin spécifique. Il s'agit de :

CR1 (8-10 ans)

Médaille d'or: Megan Vaillan

court, Pénélope Tousignant et Zoé Petzer

Médaille d'argent : Victoria Johnson, Emma Richard, Camille Ménard et Annie Bouchard

Médaille de bronze :

Darian Dotchev et

Stéphanie Brunie

CR1 (11 ans)

Médaille d'or: Lilou Fianu,

Mia Gilepsie,

Béatrice Ouellon

Médaille d'argent:

Maria-Luisa Tambasco

Médaille de bronze :

MariaLaura, Tambasco, Emma

Leblond, Renée Bellerive et Allison Benoit

CR2 (8-10 ans)

Médaille d'or :Mary Roper

CR2 (11 ans et plus)

Médaille d'or :

Sophie Pilote (2),

Miriana Pointel-Abetto (2),

Victoire Messonnier et

Britannie Gilbert(2)

Médaille d'argent : Miriana

Pointel-Abetto, Sophie Pilote

Médaille de bronze :

Alexandra Pudju, Milie Cliche,

Éa Sauvé, Victoire Messonnier

Suite page 2.

DÉPOUILLEMENT D'ARBRE DE NOËL AU CENTRE SPORTIF DE LA PETITE-  
BOURGOGNE

Dans le cadre du programme Vision vers l'avenir, le PDQ 15 et le Centre sportif de la Petite-Bourgogne ont organisé un dépouillement d'arbre de Noël qui a eu lieu le 10 décembre 2011.

L'événement qui s'est tenu au Centre sportif de la Petite-Bourgogne, en présence de quelques élus, a permis de récompenser une centaine de jeunes et de bénévoles qui ont participé aux activités organisées tout au long de la dernière année.

Au programme il y avait quelques parties de soccer amicales opposant les jeunes, les entraîneurs et quelques représentants du service de police.

En plus des parties de soccer, les participants ont eu droit à un goûter et à une remise de cadeaux pour clôturer l'événement.

Ce fut un événement très apprécié de tous!

Lieu : Centre sportif de la Petite-Bourgogne

Date : samedi le 10 décembre 2011

Heure : 13 h



## SUITE: LE CLUB DE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE GADBOIS ACCUEILLE LA PREMIÈRE COMPÉTITION DE LA SAISON SUR LE CIRCUIT RÉGIONAL

### CR3

Médaille d'or :

Diana Tverdohle(4),

Juliette Fournier,

Mildred Balanos-Lopez

Médaille d'argent :

Mildred Bolanos-Lopez(5),

Claire Szabo

Médaille de bronze :

Jadyn Lemieux.

«Le circuit régional représente une excellente occasion pour les jeunes gymnastes de se familiariser avec les compétitions en plus de servir de tremplin pour plusieurs d'entre elles qui évolueront par la suite sur le circuit provincial» mentionne monsieur Michel Repussard, directeur du club.

### Session d'hiver-printemps

La période d'inscription pour la session d'hiver-printemps débutera le 5 décembre pour les nouveaux membres. Des cours sont offerts pour tous les niveaux (récréatif et compétitif) et s'adressent aux enfants âgés de 18 mois et plus.

Pour s'inscrire ou pour obtenir de plus amples informations visitez le [www.gymgadbois.com](http://www.gymgadbois.com) ou communiquez avec nous au 514 872-3043 ou passez nous voir au 2<sup>ème</sup> étage du marché Atwater.

Source et renseignements :

Michel Repussard (Entraîneur-chef)



## QUELQUES NOUVELLES DU CLUB DE PATINAGE DE VITESSE DE GADBOIS

Un super début de saison pour les patineurs du CPV Gadbois: du niveau initiation au niveau élite, le club s'est mérité des médailles à chaque compétition et les patineurs en ont impressionnés plus d'un avec leur excellente technique et leur amélioration de temps. Plusieurs patineurs se sont qualifiés pour deux compétitions nationales qui se tenaient au début décembre à Calgary. Ils étaient accompagnés d'un de leur coach et

ancien membre de l'équipe nationale: Steve Dubois.

### Qualification Nationale: 6 patineurs de Gadbois sélectionnés!

6 patineurs de Gadbois se sont qualifiés pour la qualification nationale qui a eu lieu à Calgary les 8 et 9 décembre passés :

- Flavie Petterson-Coulombe
- Valérie Alby
- Élisabeth Ward
- Jean-Cristophe Marando

- Jesse London
- Julien Collin-Demers (Ontario)

Cette compétition accueille les 32 premiers patineurs canadiens de chaque sexe âgés entre 14 et 19 ans et est un événement de sélection pour le Championnat du monde junior 2012 qui se tiendra à Melbourne, en Australie, du 2 au 4 mars.

« Bravo à tous les athlètes du club de patinage de vitesse de Gadbois! »

## LE PARCOURS DE DISC GOLF DU SUD-OUEST FÊTE SON DEUXIÈME ANNIVERSAIRE !

Le premier parcours de disc golf sur l'île de Montréal (aussi appelé "Frisbee Golf") a fêté ses 2 ans cet automne! Pour l'occasion, un tournoi a été organisé à Ville-Émard le 5 novembre dernier, réunissant plusieurs dizaines de joueurs de 10 à 60 ans.

Deux rondes de 12 paniers ont été jouées par tous les participants au cours de la journée, puis une ronde finale pour les 12 meilleurs joueuses et joueurs du jour,

afin de couronner le vainqueur du Tournoi Anniversaire.

Petit rappel pour ceux qui n'ont jamais joué au disc golf, le principe est simple : les mêmes règles de bases que le golf s'appliquent, mais la balle et les bâtons sont remplacés par un frisbee et le trou est remplacé par un panier en métal (voir la photo).

Les bénéfices du disc golf sont nombreux : respect de

la nature, accessible à tous âges quelque soit la forme physique et peu coûteux, car il suffit simplement de posséder un frisbee pour commencer à jouer ! (L'utilisation du parc de disc golf du parc Ignace-Bourget est publique et gratuite.)

Alors n'hésitez pas à essayer le disc golf, un loisir de plein air accessible à toutes et à tous : seul, entre amis ou en famille!

Pour toutes autres questions concernant le disc golf (vidéo explicative, initiation, tournoi, ligues et projet de nouveaux parcours), visitez le site [www.adgm.ca](http://www.adgm.ca) ou écrivez à [info@adgm.ca](mailto:info@adgm.ca).



## DES MÉDAILLES EN TAEKWONDO À LA PETITE-BOURGOGNE

Le 28 novembre dernier, huit (8) élèves du Centre sportif de la Petite-Bourgogne ont participé au championnat provincial de taekwondo **Coupe Dando**.

Cette compétition d'envergure regroupait plus de 800 athlètes de tous âges provenant de tous les coins du Québec.

Les élèves du Centre sportif de la Petite-Bourgogne se sont distingués en remportant un grand total de huit médailles.

Les médaillés furent :

Samer Asmar : médaille d'or dans la catégorie sénior

Ajeevan Nadarajah: médaille d'or dans la catégorie U17

Jonathan Tardy: médaille d'argent dans la catégorie sénior

Othmane Talha: médaille d'argent dans la catégorie U15

Scott Qavavauq: médaille d'argent dans la catégorie U 11

Asma Talha: médaille d'argent dans la catégorie U9

Gustave Martin: médaille de bronze dans la catégorie U9

Brandon Mathurin: médaille de bronze dans la catégorie U9

Félicitations à tous ces athlètes pour leurs belles performances!



## DÉBUT DE SAISON « CANON » À CASO PLONGEON

La section plongeon du club aquatique du sud-ouest a connu un début de saison 2011-2012 remarquable.

En effet, le club a augmenté son nombre de plongeurs de presque 150 % avec maintenant 47 athlètes. Ce résultat est dû aux nouveaux programmes de plongeon récréatif et de maîtres plongeurs offerts aux adultes.

En parallèle, les athlètes des groupes compétitifs se sont entraînés depuis le mois de septembre pour se préparer au début de la saison de compétition. La première compétition régionale aura lieu à Blainville au début décembre. Le second arrêt du club aura lieu à Gatineau pour le championnat provincial Espoir. Nous leur

souhaitons tout le succès mérité et le moins d'éclaboussures possible dans leurs figures!

Sous une autre note, après deux ans d'attente, le club CASO s'est doté d'un filet pour le trampoline à la piscine St-Henri. Cette nouvelle infrastructure permet aux athlètes d'améliorer la hauteur de leurs sauts et de développer leur orientation spatiale tout en assurant leur sécurité.



Pour terminer, l'entraîneur-chef Nicolas Leblanc a été nommé finaliste au gala de plongeon Québec dans la catégorie meilleure entraîneur Espoir. Une nomination prestigieuse décernée après seulement deux ans à la tête de la section plongeon de CASO.

Pour de plus amples d'informations, visiter notre site internet au [www.caso-montreal.com](http://www.caso-montreal.com).

## 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.

Cette deuxième édition met en valeur les activités de nos partenaires ainsi que leurs réussites. 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

## DES NOUVELLES DE L'ACADÉMIE DE BOXE LP ET DU KARATÉ YOSHUKAN

**L'ACADÉMIE DE BOXE LP** est dirigée par Louise Provencher, instructrice Chef certifiée PNCE\* niveau 4 et Joël Leclerc entraîneur certifié PNCE\* niveau 1.

Nous offrons un programme de boxe de mise en forme approuvé par la fédération Québécoise de boxe olympique.

L'Académie de boxe LP regroupe des jeunes plus de 10 ans, adolescents et adultes. Parmi ces participants, la majorité pratique la boxe pour la mise en forme, tandis que quelques individus sont inscrits dans un cadre compétitif.

Notre programme a été conçu afin d'offrir une méthode d'entraînement stimulante et enrichissante spécifiquement pour la mise en forme et sans contact. Pratiqué en toute sécurité, chaque personne augmente sa vigueur et vise une meilleure forme physique. Conséquemment, la pratique de la boxe mise en forme développe une meilleur

leure confiance et estime de soi. Ultimement, l'Académie se veut un endroit qui rassemble des gens ayant besoin de se surpasser physiquement tout en abordant des valeurs d'égalité, de respect et d'harmonie.



### KARATÉ YOSHUKAN (novembre 2011)

Nous avons fait des entraînements avancés de karaté avec Kancho Robertson au début novembre. Il est le fondateur du style Yoshukan. Plusieurs membres des Académies Yoshukan de Montréal sont présents sur la photo de groupe. Kancho nous rend visite à Gadbois 2 à 3 fois par année.



### MENTION SPÉCIAL EN KARATÉ:

Sorin Alexandru a remporté une médaille de bronze en combat chez les hommes -84kg aux Jeux Pan Américain en octobre dernier. Il est le seul Québécois à nous avoir représenté en karaté lors de cet important tournoi.

## ÉVÉNEMENTS À VENIR:

- Tournois de hockey Bantam-Midget du 3 au 22 janvier 2012 aux arénes Sylvio et Georges-Mantha au centre Gadbois.
- Compétition de Judo Monde les 21 et 22 janvier 2012 au centre Gadbois.
- Tournois de goalball de l'association des aveugles du Québec du 27 au 29 janvier 2012 aux gymnase simple et double du Centre Gadbois.
- Les jeux du Sud-Ouest 2012 au Centre Gadbois:
  - Vendredi le 3 février en soirée
  - Samedi et dimanche, les 4 et 5 février de 9 h à 17 h.
- Revue sur glace du club de patinage artistiques du Sud-ouest les 30-31 mars et le 1<sup>er</sup> avril 2012 à l'aréna Sylvio-Mantha.



Le centre sportif Saint-Charles

## L'HIVER 2012 À CASO

L'année débute en grand au Club Aquatique du Sud-Ouest. D'abord, nous sommes très heureux de la nouvelle concernant le bain Émard: la piscine reste ouverte!

De plus, nous avons quelques nouveautés à notre programmation. En effet, nous offrons maintenant deux cours de prénatal en soirée, soit à Gadbois et à Émard les mercredis et jeudis soirs. Nous offrons aussi une panoplie de nouveaux cours Croix-Rouge qui pourront intéresser petits et grands.

Pour vous inscrire, visitez notre site internet [www.caso-montreal.com](http://www.caso-montreal.com) ou passez nous voir au centre St-Charles situé au 1055 rue Hibernia, le lundi, mardi, mercredi ou vendredi de 9 h à 17 h ou le jeudi de 9 h à 20 h. Les inscriptions débutent le 1<sup>er</sup> décembre pour la session d'hiver 2012.

Toutes ces activités sont

réparties entre les piscines Émard, Saint-Charles, Gadbois et Saint-Henri.

Saviez-vous que tous nos clubs continuent à recruter même durant l'hiver? En natation, les maîtres ont maintenant la possibilité de s'entraîner deux matins par semaine.



CASO organise trois compétitions cet hiver, et tous nos jeunes auront la chance de démontrer leur talent à la piscine Gadbois.

En plongeon, il y a maintenant plus de 45 membres inscrits et 3 compétitions sont à venir dans nos installations, dont une pour les maîtres. Plusieurs cours d'initiation sont offerts.

En water-polo, nous sommes

heureux d'avoir réussi à créer un nouveau groupe, les U16. Ainsi, si des jeunes de 17 ans et moins désirent pratiquer ce sport, ils sont invités à faire un essai avec nous. De plus, nous serons les hôtes d'une compétition de Waterpolo à la piscine Saint-Henri.



La nage synchronisée recherche des nouvelles athlètes de 4 ans et plus qui pourront démontrer leur savoir-faire lors des Jeux du Sud-Ouest et du gala de fin d'année. Adultes comme jeunes, vous êtes bien sûr invités à venir essayer ce sport lors d'un entraînement avec nous.

Le club offre aussi des formations de moniteurs d'aquafitness, de croix rouge, de croix de bronze et de médaille de bronze, de requalification SN et cours de premiers soins. Surveillez nos offres de formation sur notre site Internet.

Bonne année 2012, santé et succès



## LES GÉANTS PEUFINE UN COURS DE TYPE « CROSSFIT »

Nous sommes à peaufiner et expérimenter un cours de type CrossFit (haute intensité et résistance) qui aura lieu en soirée, en janvier, en même temps que l'haltérophilie.

Nos haltérophiles s'entraînent à toutes heures, mais sont aussi groupés sur rendez-vous selon les niveaux et le besoin d'encadrement.

Comme c'est un mélange d'haltérophilie et d'entraînement physique, nos haltérophiles ne seront pas dérangés et faire connaître l'haltérophilie dans le Sud-Ouest c'est la princi-

pal mission de notre Charte.

Nous investissons substantiellement en ce moment pour de la formation et en équipements pour préparer et bâtir le schéma des cours.

Ces équipements seront aussi utilisés par nos haltérophiles en complémentarité et lors des camps de jour en été dont nous nous proposons de réussir à les amener faire des séances pour de la découverte de l'haltérophilie.

## 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

Téléphone : 514-872-2502

Messagerie :

geants@sympatico.ca

martin.gaze@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.

## SÉMINAIRE AUTODÉFENSE À VENIR LE 21 JANVIER 2012

Détenteur d'un Baccalauréat en Éducation physique depuis 1995, je suis instructeur de karaté à temps plein. Aux athlètes, j'enseigne que le résultat d'un combat est moins important que le fait de rester présent à l'adversaire tout au long de l'engagement. Selon moi, ne jamais abandonner, est l'aspect d'un match sportif qui demeure le plus pertinent en situation d'autodéfense. Mon expérience, en tant qu'instructeur à l'École nationale de police du Québec au début des années 2000, m'a donné la chance de travailler avec des personnes approchant le domaine de la sécurité avec rigueur et professionnalisme. Depuis, je suis partisan d'une approche analytique et rationnelle de la défense personnelle et je crois que l'on doit considérer une agression comme un accident résultant d'un désordre psychologique et social. À cet égard, il faut prévenir ces accidents de la même manière

et avec le même but que lorsqu'on se prépare à offrir les premiers soins à une personne subissant un malaise physique : à l'aide de connaissances, d'habiletés et d'outils dans le dessein de préserver la vie.

La mise au point du porte-clés Yoogo est le résultat de ces années d'intérêt et de recherche de la simplicité et de l'efficacité.

Au plaisir de partager avec vous.  
Georges A. Bernatchez, Président de  
Projections Yoogo inc.

**21 janvier 2012**

**Gadbois 14 h à  
16 h**

**FRAIS DE PARTICIPATION –  
PARTICIPATION FEE**

25 \$ par participant incluant un Yoogo  
25 \$ per participant including a Yoogo

**Communiquez avec**

**Shihan Provencher**

**514 935-8592 ou**

**info@yoshukanmontreal.com**

**si vous avez besoin de renseignements additionnels**

