

Le 17 avril 2012

Dans ce  
numéro :Nouveaux cours  
au Club de gym **2**Des médailles  
en taekwondo **2**La Petite-  
Bourgogne s'il-  
lustre JDM **2**7E Dan et le  
titre de Kyoshi **3**Camp d'été et  
sorties les  
Aquanauts **3**Relance du ba-  
seball mineur **3**La saison se  
termine en  
force CPVMG **4**Retour sur les  
Jeux de Mon-  
tréal **4**Événements à  
venir **4**CASO surf sur  
la vague **5**Suite de l'arti-  
cle de CASO **6**

## Félicitations aux champions de karaté

Nous sommes de retour du championnat canadien et voici les résultats des athlètes qui s'entraînent à Gadbois. Nommé athlète senior masculin de l'année par Karaté Canada: Sorin ALEXANDRU. Il revient avec 3 médailles d'OR dans la catégorie de combat moins de 84 kg, Open et équipe hommes QC. Sorin a gagné tous ses combats... WOW!!

Guy VIAU a fait une excellente performance en combat

chez les hommes de moins de 60 kg. Il revient médaillé d'Argent.

Henry TCHIBOZO s'est également classé et a remporté la médaille d'Argent en combat chez les hommes U21 de plus de 78 kg. Pour obtenir tous les résultats de la compétition, veuillez naviguer sur la page de Karaté QC. <http://www.karatequebec.com/nouvelles.asp>

Le championnat canadien de karaté a eu lieu à Vancouver

BC du 16 au 18 mars dernier. Sorin et Guy se préparent pour le US open qui aura lieu le week end de Pâques. Bonne lecture et surtout BRAVO à nos CHAMPIONS!!!



De gauche à droite:  
Guy, Sorin et Henry

Premier atelier du programme d'auto-  
défense FIT4DEFENSE au Québec à Gadbois

Le 11 mars dernier, nous avons eu un premier atelier de formation pour instructeurs FIT4DEFENSE.

Fit4Defense est un programme qui augmente l'assurance en soi chez le jeune, à travers un entraînement d'autodéfense, prise de conscience de soi-même et développement de compétences de vie.

Il offre aux instructeurs un curriculum efficace et standardisé qui livre aux jeunes l'information et les techniques nécessaires pour acquérir des habiletés de leadership, un comportement responsable, améliore la communication et contrôle les impulsions agressives. Ceci mène à la prévention de la violence, à une meil-

leure sécurité et à une réduction de risques dans leur environnement social.

Cette formation a été développée pour la mise en place du programme Fit4Defense dans



Plus de 30 participants à cet événement  
Fit4Defense

les clubs d'arts martiaux, écoles, centres communautaires et agences de services sociaux. De plus, ce programme est subventionné par Karaté Canada et intéressera particulièrement: les instructeurs de karaté, d'éducation physique, les spécialistes en récréation ou tout spécialiste du milieu d'aide social.



## Nouveaux cours de conditionnement physique au Club de gymnastique artistique Gadbois

Montréal, lundi 2 avril 2012 - Le club de gymnastique artistique Gadbois augmente la diversité de son offre avec une série de cours de conditionnement physique destinés aux adultes. Reconnu depuis plusieurs années pour la qualité de son enseignement en gymnastique artistique, le club de gymnastique artistique Gadbois a développé une série de 3 cours axés sur la mise en forme. Dispensés par une équipe de professionnels, ces cours ont lieu chaque semaine entre 10 h et 13 h au 2<sup>e</sup> étage du marché Atwater.

Maman-bébé le jeudi à 10 h : Cours de remise en forme pour les mères ayant un bébé âgé entre 2 mois et 1 an. Les cours sont d'une durée de 55 minutes et aident à créer une complicité entre maman et bébé.

Gym douce pour les aînés le mardi 13 h : Cours d'étirements et renforcement musculaire pour les aînés. Les cours sont d'une durée d'une heure et aident à garder en forme et plein d'énergie.

Gym adulte le jeudi 12 h : Cours de gymnastique acrobatique pour les adultes. Les cours sont d'une durée de 55 minutes. Ce cours est destiné aux adultes ayant un niveau débutant.

Camp d'été pour les enfants : Du 25 juin au 17 août, le Club de gymnastique artistique Gadbois tiendra encore une fois cette année son réputé camp de jour. Avec ses volets récréatif et compétitif, le camp s'adresse à tous les enfants âgés de 5 à 13 ans qui souhaitent soit s'initier à la gymnastique ou parfaire leurs connaissances dans cette

discipline. Outre la gymnastique, des sorties, des visites à la piscine et des jeux en plein air font également partie des activités proposées.

Pour s'inscrire aux cours pour adultes ou au camp d'été 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>e</sup> étage du marché Atwater.

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



## Des médailles en taekwondo pour la Petite-Bourgogne

Le 11 février dernier, huit élèves du Centre sportif de la Petite-Bourgogne ont participé au championnat provincial de taekwondo organisé par l'association régionale de Lanaudière. Cette compétition se déroulait au Complexe sportif Claude Robillard et regroupait plus de 500 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 plusieurs médailles.

Au nombre des médaillés on retrouve ; Asma Talha médaille d'or dans la catégorie U9 ; Gustave Martin médaille d'or dans la catégorie U9 ; Scott Qavavauq médaille d'argent dans la catégorie U 11 ; Brandon Mathu-

rin médaille de bronze dans la catégorie U9 ; Othmane Talha médaille de bronze dans la catégorie U15 ; Ajeevan Nadarajah médaille de bronze dans la catégorie U17 ;

Félicitations à tous ces athlètes pour leurs belles performances!

**« Les élèves du Centre sportif de la Petite-Bourgogne se sont distingués en remportant plusieurs médailles. »**

## La Petite-Bourgogne s'illustre aux Jeux de Montréal 2012

Le 31 mars dernier, cinq jeunes de la Petite-Bourgogne ont représenté la région du Sud-Ouest lors de la 35<sup>ème</sup> édition des Jeux de Montréal. Leur participation a permis une belle récolte pour l'arrondissement puisqu'ils ont raflé un total de cinq (5) médailles soit; 4 d'or et une d'argent. Nos jeunes se sont beaucoup amusés et ils ont fièrement représenté le Sud-Ouest lors de cette compétition qui se déroulait au Centre Roussin dans l'arrondissement Rivières-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles.

Nos médaillés sont Asma Tal-

ha médaille d'or dans la catégorie U9 ; Gustave Martin médaille d'or dans la catégorie U9 ; Brandon Mathurin médaille d'or dans la catégorie U9 ; Scott Qavavauq médaille d'or dans la catégorie U 11 ; Nicolas Chen médaille d'argent dans la catégorie U7 ;

Félicitations à tous nos champions pour leurs belles performances et un gros merci à leurs parents qui sont venus aider et encourager!



Gustave Martin, Nicolas Chen, Brandon Mathurin, Scott Qavavauq, Asma Talha

## Kancho Robertson revient de son séjour au Japon avec un 7e dan et le titre de KYOSHI

Veillez vous joindre à moi pour féliciter notre Sensei, Kancho Robertson. Depuis plus de 45 ans, Kancho démontre un mode de vie martial exemplaire ... avec passion et détermination à

l'entraînement et à l'enseignement du karaté, Kancho a réussi son passage de ceinture 7e dan (Nanadan) et se mérite le titre Kyoshi avec l'approbation de Hanshi Masaru Inomoto au Ja-

pon. (Février 2012)

Photo par Ian Barrett

Shihan Provencher

Directrice Yoshukan Québec



Kancho Robertson

## Camp d'été et sorties chez les Aquanautes

L'École de Plongée Sous-Marine Les Aquanautes de Montréal offrent un super camp d'été de plongée sous-marine aux jeunes de 11 à 17 ans. Ce camp aura lieu au Centre Gadbois du 13 au 24 août 2012. Ce camp tout inclus comprend : 60 heures de formation théorique et pratique ; les livres et les cartes de décompression ; tout l'équipement nécessaire ; la formation en piscine et en eau libre ; le transport par autobus aller-retour Montréal-Ottawa lors de la certification ; les examens, la carte de plongeur, le certificat mural et la photo de groupe ; le déjeuner et le BBQ lors de la journée de certification ; le camp est d'une durée de 2 semaines du lundi au vendredi de 8 h 30 à 15 h 30.

Venez profiter de la saison de plongée avec nous. Nous organisons plusieurs sorties de groupe afin de mettre à profit votre expérience acquise lors de votre formation.

Voici une liste non exhaustive de ces sorties :

Le 23 juin, l'épave du Conestoga: cette sortie s'adresse à tous et un BBQ est inclus. Le 7 juillet on plonge les épaves dans la région de Brockville en Ontario. Du 29 juillet au 3 août, on plonge au Parc Sous-Marin de Fathom Five à Tobermory sur le Lac Huron. Nous avons loué 2 bateaux de 20 mètres pour cette occasion. Cette excursion de plongée est un tout inclus à l'exception des soupers. Il nous reste encore 4 places de disponible. Le 11 août, on plonge la carrière Flintkote à Thetford Mines dans le cadre d'une exposition d'art et de sculpture sous-marine. Le 25 août on se dirige vers Kingston en Ontario pour faire des plongées de jour et de nuit. Du 13 au 24 août aura lieu le camp d'été de plongée sous-marine pour les jeunes de 11 à 17 ans. Du 10 au 21 septembre de 17 h 30 à 20 h 00, on fait les inscriptions au Centre Gadbois pour les cours de l'automne. Pour de plus ample informations, veuillez communiquer avec :

Serge Mercier : 514-346-4781

## Relance du baseball mineur cet été au parc Gadbois

Il nous fait plaisir d'annoncer la relance d'une association de baseball mineur à l'arrondissement. En effet, le club de développement sportif du Sud-Ouest (CDSSO) en collaboration avec la division sports, loisirs et développement social ont décidé d'offrir aux jeunes du Sud-Ouest l'occasion de pratiquer à nouveau ce sport sur le terrain du parc Gadbois.

En plus d'être une excellente façon de profiter des bienfaits de l'activité physique, le baseball développe la vitesse, la coordination main-œil et la concentration. Le baseball est un sport de stratégie qui exige de la concentration pour anticiper le jeu et réagir au sprint sur une action courte. Le baseball fait travailler le lan-

cé, l'attrapé, la frappe et la course. La pratique du baseball apprend aux enfants à devenir de fins stratèges, à relever des défis et bien se comporter avec leurs adversaires, à travailler en équipe, à se surpasser sur le plan individuel. Sans oublier que le baseball contribue au maintien d'un poids-santé, à la réduction de la tension artérielle et du stress, à la solidité des os et au maintien de la souplesse et d'une bonne posture.

Le baseball est un des rares sports d'équipe à prestation individuelle. Au baseball les enfants apprennent à collaborer, à obéir aux entraîneurs, à concentrer leur énergie, à développer des aptitudes individuelles: les enfants identifient leurs points forts, frapper,

lancer ou attraper la balle et réalisent des exploits dans de multiples aspects du jeu.

Alors si votre jeune cherche une nouvelle activité, n'attendez plus et venez l'inscrire : plaisir garanti! Quelques bénévoles ont déjà manifesté leur intérêt à devenir entraîneur ou assistant-entraîneur. À cette date, il ne reste qu'un jour d'inscription qui est le mercredi 18 avril de 18 h 30 à 20 h à Gadbois. Si vous êtes intéressé, vous pouvez joindre soit CDSSO par courriel au : [cdssosport@videotron.ca](mailto:cdssosport@videotron.ca) ou Annie-Josée Bissonnette, agente de développement au 514 872-1601.



## La saison se termine en force pour le Club de patinage de Vitesse Montréal-Gadbois

La saison de patinage de vitesse se terminait fin mars avec les championnats de fin de saison. Le club avait des représentants à tous les niveaux, autant québécois que canadien : 2 patineurs à la sélection nationale #2 à Calgary; 11 patineurs au Championnat Québécois à Chicoutimi dont 2 patineurs qui se sont mérités le titre de champions québécois (2 médailles d'or, 1 d'argent et une de bronze); 3 patineurs à la finale provinciale à Rivière-du-Loup; 14 patineurs au championnat de l'Ouest du Québec (8 médailles individuelles : 4 or, 3 argent et 1 bronze et 7 médailles aux relais); 4 patineurs au championnat canadien à Richmond (6 médailles individuelles et 2 aux relais) 1 patineuse au championnat canadien de l'est (3 médailles individuelles et 1 aux relais); 3 médaillés

au niveau initiation à la finale régionale; plusieurs participants aux Jeux de Montréal et la médaille d'argent à ces mêmes Jeux.

De plus le club s'est fait remarqué au championnat Québécois par des histoires de familles plutôt inusitées, tel que publié sur le site de la fédération québécoise de patinage de vitesse :

“Un fait à souligner lors du Championnat québécois est celui de la famille Pettersen-Coulombe, membres du CPV Montréal-Gadbois. Les quatre enfants, Flavie, Bruno, Émile et Jérôme avaient comme objectif de se tailler une place pour participer au Championnat québécois. Objectif atteint car les quatre patineurs de cette famille étaient présents. Nous saluons cet exploit et ce fait rare



Les 4 enfants Pettersen-Coulombe aux championnats Québécois (Flavie, Bruno, Émile et Jérôme)

dans notre sport! (...) Parmi les gagnants de ce championnat, les sœurs et frères Blais, Danaé et Cédrik du CPV Montréal-Gadbois ont respectivement remporté le titre de champion dans la catégorie juvénile féminin et junior masculin. “

## Retour sur les Jeux de Montréal

Ces 31 mars et 1<sup>er</sup> avril derniers se tenait la 35<sup>e</sup> édition des Jeux de Montréal sous le thème de l'île des champions... un trésor. Plus de 215 athlètes du Sud-Ouest y ont fièrement représenté leur arrondissement. Je leur offre mes félicitations les plus sincères. Je lève aussi mon chapeau aux organismes qui, année après année, poursuivent leur implication aux Jeux de Montréal et qui restent toujours aussi dévoués envers leurs jeunes sportifs. Je n'oublie pas non plus l'implication primordiale des parents et des bénévoles, sans qui la délégation du Sud-Ouest ne serait pas aussi grande et motivée que ce que nous avons pu constater lors des Jeux. Bravo !



Cette année, le Club aquatique du Sud-Ouest a remporté la discipline du plongeon et est arrivé deuxième au water-polo.

Le Club d'haltérophilie les Géants de Montréal a remporté sa discipline haut la main! Le club de patinage de vitesse Montréal-Gadbois s'est également démarqué avec une seconde place au classement général des arrondissements. Enfin, l'académie de karaté Yoshukan et le club de développement sportif du Sud-Ouest ont tous les deux remporté la troisième place en karaté bien sur et au tennis de table. Pour tous les résultats consultez le site Internet des jeux : [www.jeuxdemontreal.ca](http://www.jeuxdemontreal.ca) La 36<sup>e</sup> édition des Jeux de Montréal aura lieu du 3 au 7 avril 2013, tenez-vous prêt!



## Événements à venir:

- 20 avril: Fête de fin d'année et AGA CPV Gadbois et fête de fin d'année de HSO au Centre Gadbois
- 20 au 22 avril: Olympiques spéciaux Centre Gadbois
- 4-5 et 6 mai: Championnat par équipe (natation) au Centre Claude-Robillard
- 12 mai: Compétition des maîtres plongeon à la piscine Gadbois
- 12 mai 17h30: Hommage aux bâtisseurs et souper spaghetti au Centre Gadbois, adulte s15\$ et enfants de 10 ans et moins 10\$
- 19-20 mai: Championnat espoir piscine Saint-Henri
- 27 mai 10h à 16h : Jeux de la rue au Centre St-Charles
- 1er juin 19h: Gala de nage synchronisée piscine Gadbois
- 2 juin: Tournois de golf CASO au Golf Atlantide, 160 \$, sous la présidence de Bernard Circé, porte parole : Patrick Carpentier, coureur automobile
- 15 juin 17h: Fête de fin d'année de CASO

## CASO surf sur la vague en beauté cette année !

Eh oui! Nous aimons fendre les vagues, et cette saison est particulièrement enthousiasmante pour CASO, le Club Aquatique du Sud Ouest, qui continue avec plaisir et énergie à développer quatre disciplines aquatiques (soit la natation, le plongeon, le water-polo et la nage synchronisée) pour nos jeunes dans l'arrondissement du Sud-Ouest. Saviez-vous qu'à deux pas de chez vous, vous trouverez au bord de nos piscines des jeunes passionnés par leur sport, des entraîneurs dédiés à leur progression et qui développent sans cesse l'esprit d'équipe et d'entraide qui a toujours prévalu au sein de CASO, une équipe de gestion et des parents bénévoles qui ont à cœur d'offrir aux jeunes un environnement sportif permettant de concilier sports et études, et bien plus encore? Laissez-nous le plaisir de partager avec vous quelques-unes des réalisations de notre club aquatique cette saison afin de vous donner le goût de vous jeter à l'eau...



Nous sommes déjà rendus à la moitié de la saison des compétitions en plongeon et nous pouvons être satisfaits des résultats à ce jour. Nous avons obtenu de multiples

médailles aux rencontres régionales dans les épreuves juniors ainsi que dans les épreuves des maîtres (adultes). Le club a envoyé aux jeux de Montréal une délégation de 15 plongeurs, dont 4 dans la catégorie d'âge 7 ans et moins...et nous avons gagné la bannière de plongeon! Ceci est un excellent indicateur de la santé de cette section et démontre que la relève est prête à relever les défis des compétitions de niveau supérieur.

CASO montre également sa présence au niveau provincial Espoir en étant l'un des 10 clubs de la province y participant. En plus, CASO organisera le dernier rendez-vous de la saison les 19 et 20 mai prochains à la piscine St-Henri. Nous attendrons avec impatience les plongeurs de partout dans la province. En fait, saviez-vous que CASO fait partie d'un « Club Sélect » en plongeon au Québec? Il est l'un des 6 clubs dans toute la province qui engage au moins un entraîneur de plongeon à temps plein. Nous pouvons en être fiers!

Cela ne s'arrête pas là... le plongeon sera présent à l'été 2012. Des cours récréatifs

seront offerts dans les piscines du Sud-Ouest et nous serons également présents à la piscine olympique du Complexe aquatique du parc Jean-Drapeau avec des cours pour tous les niveaux ainsi que pour les adultes. L'horaire complet sera affiché sur le site Internet de CASO ([www.casomontreal.com](http://www.casomontreal.com))



Nos nageurs ont également fait des vagues cette saison : en plus des nombreuses médailles qu'ils ont récoltées lors des compétitions locales, déjà 4 d'entre eux se sont qualifiés pour les Championnats Nationaux groupe d'âge qui auront lieu à Calgary cet été, et nous espérons envoyer quelques nageurs supplémentaires pour cette compétition de haut calibre. Au chapitre des compétitions, CASO jouit d'une belle reconnaissance sur la scène provinciale, car notre club a obtenu l'organisation de la finale régionale en vue des Jeux du Québec. Cette compétition de haut niveau aura lieu le 15 avril à la piscine Gadbois et est toujours très attendue des nageurs de Montréal, car elle permet de sélectionner les meilleurs nageurs qui pourront alors former l'équipe de Montréal-Concordia. Toute une réalisation pour notre club!

De plus, notre club exporte une de ses membres, la nageuse Célia Bessaou, au championnat national de natation en Algérie. Il s'agira d'une première expérience internationale et d'une première compétition outre-mer pour CASO, mais on peut d'ores et déjà dire que cela ne sera pas la dernière compétition internationale.

Grande première à CASO, et nous sommes fiers de l'annoncer : le club accueille dans ses rangs, pour la première saison, 2 nageurs avec un handicap qui vont pouvoir s'entraîner en compagnie des autres jeunes du club. La para-nageuse Valérie Gareau, membre de CASO natation, a déjà été sélectionnée pour participer au camp de l'équipe du Québec en vue des Jeux du Canada 2013!! Un grand bravo pour cette magnifique performance.

Un des grands défis de nos jeunes qui s'entraînent régulièrement en natation est de concilier la pratique de leur sport avec les études, surtout lors de l'entrée à l'école secondaire et au collégial. Nous avons travaillé fort pour trouver des solutions qui puissent être gagnantes pour tous et augmenter l'accès au sport à un maximum de jeunes. Nous sommes très fiers d'annoncer

que CASO est, dès cette année, mandataire du programme Sports-Études sanctionné par la Fédération de Natation du Québec. Plusieurs de nos jeunes bénéficient déjà d'un horaire adapté aux plages d'entraînement qui concilie le travail scolaire avec leur passion sportive. Nous mettons présentement en place un programme similaire en « concentration sports-études » en partenariat avec les écoles secondaires de l'arrondissement. Restez informés!

Une autre discipline qui explose à CASO est le water-polo. On doit souligner la première victoire de l'équipe de CASO lors d'un tournoi invitation d'envergure, la Coupe CAEM pour les M12! Cette grande étape a pu être franchie grâce au travail assidu des athlètes et de l'arrivée d'un nouveau personnel d'entraîneurs au début de la saison. La nouvelle réputation de l'équipe de water-polo a permis une belle augmentation du nombre d'inscriptions au cours de la saison; nous sommes passés de 24 inscriptions à maintenant 40. La relève est déjà présente pour les années à venir.

Les nouveaux entraîneurs, épaulés par le comité des parents, se sont attelés à organiser le premier tournoi Montréal-Métro à CASO, qui s'est déroulé à la piscine St-Henri en mars. Ce fut un grand succès grâce à l'implication de plus de 20 personnes parmi le personnel de CASO, des parents et des athlètes eux-mêmes. Enfin, avec les récents résultats dans la catégorie M14, nous pouvons affirmer que l'équipe de water-polo est passée d'un club récréatif de quartier à un pôle de développement régional dans la formation d'athlètes complets de niveau élite. Le prochain objectif est une victoire lors des prochains championnats québécois M14! Pour la saison à venir, nous souhaitons continuer notre développement récréatif tout en visant une place parmi les équipes élites de haut niveau dans la catégorie M16. Un défi que nous avons plaisir à relever!



## 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
- Club de gymnastique artistique Gadbois  
155, rue Greene
- Bureau d'arrondissement  
815, rue Bel-Air, 1er étage

### Téléphone :

514 872-2161

### Messagerie :

geants@sympatico.ca

marie-maude.secours@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 but 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 sports et d'activités physiques pour les paliers municipaux et gouvernementaux.

## CASO surf sur la vague en beauté cette année ! Suite de l'article (page 5)

Il ne faudrait pas oublier nos athlètes de nage synchronisée, qui ont su se démarquer lors de la première moitié de la saison cette année. En effet, nos équipes compétitives, soit l'équipe Novice, qui regroupe des jeunes qui en sont à leur première ou deuxième année de pratique du sport, et l'équipe Développement, composée de nageuses qui ont trois à quatre années d'expérience, ont toutes deux remporté l'or au régional, se méritant un passeport pour les Championnats provinciaux qui auront lieu en mai. De plus, lors de la Finale des Jeux de Synchro Québec qui regroupait des athlètes des quatre coins de la province, une de nos solistes du groupe Développement s'est mérité la médaille d'argent dans sa catégorie, devançant ainsi 17

personnes.

Ces résultats reflètent les efforts soutenus et la persévérance de nos jeunes athlètes, épaulés par des entraîneurs motivés et dévoués. En visant le développement de compétences essentielles à la pratique de la nage synchronisée, comme la flexibilité, la musculation, la coordination, le contrôle du corps et de l'esprit et les compétences artistiques, on accompagne non seulement l'athlète dans sa réussite sportive, mais aussi l'individu dans l'actualisation de son plein potentiel. La nage synchronisée étant avant tout un sport d'équipe, les jeunes apprennent à composer avec les difficultés et les forces d'autrui et à travailler de façon coopérative. Nous avons pour objectif de faire rayonner CASO au sein de

la Fédération de nage synchronisée du Québec et de s'imposer comme club aquatique d'envergure. Nous souhaitons augmenter le nombre d'inscriptions pour l'an prochain afin d'accroître nos équipes. Nous prévoyons aussi organiser davantage d'événements d'envergure la saison prochaine, comme une compétition régionale ou provinciale. Bref, les succès vécus cette année nous encouragent à relever de nouveaux défis!

Nicolas Leblanc (plongeon),  
Simon Pascal Brouillette  
(natation), Francis Menard  
(water-polo), Valérie Bélanger  
(nage synchronisée)

