

Journal des organismes sportifs du Sud-Ouest

Le 30 septembre 2013

L'été, le soleil et ... la gymnastique!



Venez découvrir la gymnastique!

Les 7 et 8 décembre 2013, le club accueillera sa première compétition de l'année. Une belle occasion de découvrir ce sport gratuitement, puisque l'entrée est libre pour tous!

Pour toute information, appelez le 514 872-3043, envoyez un courriel à info@gymgadbois.com, ou rendez-vous directement sur place la semaine de 13 h 30 à 19 h 30 et la fin de semaine de 9 h à 13 h 30.

Dans ce numéro :

L'été, le soleil et ... la gymnastique! 1

Apprendre à patiner en s'amusant dans le 1

Les Aquanautes de Montréal 2

Sauvetage sportif: le seul sport dont le but est de sauver des vies 3

Un mot de la division sports, loisirs et développement social 3

Sauvetage sportif: le seul sport dont le but est de sauver des vies (suite) 4

Les Jeux de la Rue 2013 5

Du 25 juin au 16 août, le club de gymnastique artistique Gadbois organisait son habituel camp d'été. Au programme : gymnastique, bricolages, jeux d'eau et piscine. Le mercredi était également l'occasion d'assister à des sorties diverses et variées, telles qu'une visite au mini-golf, à la plage Jean Drapeau ou encore à la patinoire.

Le camp d'été a accueilli plus de 500 enfants, dont beaucoup se sont découvert un intérêt pour la gymnastique artistique. Parmi les participants s'étaient également glissées quelques graines d'espoir, aussitôt recrutées pour les groupes compétitifs.

Session d'automne

La session d'automne est d'ores et déjà en cours au club de gymnastique artistique Gadbois, mais certaines places sont encore disponibles. Des cours sont offerts pour les enfants de 18 mois à 14 ans, tous les jours de la semaine et la fin de semaine.

Situé au deuxième étage du marché Atwater, le club offre également des cours de cheerleading, de tumbling et de trampoline pour les enfants, ainsi qu'un cours pour les adultes et de la gymnastique libre à partir de 16 ans, deux soirs par semaine.

Apprendre à patiner en s'amusant dans le Sud-Ouest

Depuis plus de 40 ans, le club de patinage artistique offre à la clientèle jeunesse du Sud-Ouest l'art du patinage artistique.

Le CPA Gadbois offre des cours pour tous les jeunes dès 3 ans, des entraîneurs formés par le programme de patinage Canada offrent des cours de groupe pour apprendre à patiner. Deux cours de patinage plus se donnent le vendredi, il reste encore quelques places, faites vite!

Des entraîneurs de patinage artistique offrent des cours privés à des patineurs qui souhaitent développer leur passion du patinage artistique. Ces enfants qui ont à coeur le patin voient vite leur milieu d'activités devenir un milieu de vie sain au CPA Gadbois.

Que votre enfant souhaite apprendre à patiner ou qu'il cherche un milieu pour l'entraînement de sa discipline de patinage artistique, le CPA Gadbois a une place pour lui!



Visitez notre site Internet au lien suivant : www.cpagadbois.ca

Derek Mott

Vice President
CPA Gadbois
514 937-1312





LES AQUANAUTES DE MONTRÉAL

Depuis le mois de juin 2013, Les Aquanautes de Montréal ont été très actifs. Plusieurs sorties de plongée ont été organisées et ont toutes connu un succès grâce à la grande participation de la population.

Le 22 juin, nous nous sommes rendus à Cardinal en Ontario et les participants au nombre de 25 ont grandement apprécié les plongées de dérive et plongées d'épave. Cette plongée nous donne l'impression de plonger dans un aquarium tellement il y a de poissons. On peut identifier la vie marine qui habite le fleuve St-Laurent. Nous avons clôturé la journée en offrant un BBQ à tous les participants.

Le 6 juillet, nous avons plongé à Brockville en Ontario. Nous avons encore une fois plongé sur 2 épaves, le Muskalonge et le Robert Gastkin. Après avoir pris le lunch à bord, nous nous sommes déplacés pour faire une plongée de dérive dans le fleuve St-Laurent. À la fin de la journée, les 22 participants se sont réunis dans un restaurant de la région pour le souper avant le retour à Montréal.

Le 20 juillet, nous avons organisé un party piscine où plus de 30 plongeurs se sont rencontrés autour de la piscine et du BBQ pour avoir du plaisir entre amis.

Du 12 au 23 août, nous avons formé des jeunes à la plongée sous-marine. Ce camp d'été de plongée sous-marine se répète depuis de nombreuses années et est très populaire auprès de la population. Nous avons transporté les jeunes et leurs parents à la carrière Morrison en banlieue de la Ville d'Ottawa pour leurs examens finaux. Nous avons offert à tous les participants le BBQ, les breuvages, les fruits et les légumes et les desserts, gracieuseté d'un marchand de la région de Montréal. Voir la photo de groupe. (Photo 1)

Le 24 août, nous nous sommes dirigés vers la Ville de Kingston en Ontario où le groupe de 22 participants a plongé sur l'épave du Wolfe Islander II. Entre 2 plongées, on a pu prendre le lunch à bord en voguant sur la rivière. Après une journée bien remplie, nous nous sommes tous rencontrés au restaurant de la marina pour un bon souper avant le retour à Montréal. Voir la photo du groupe après la plongée. (Photo 2)

Je dois aussi préciser que dame nature a beaucoup coopérer avec nous. La température a été merveilleuse lors de toutes nos sorties de plongée.

Du 9 au 20 septembre, nous faisons les inscriptions au Centre Gadbois de 17 h à 20 h pour les cours débutants, avancés et spécialisés. Venez vous inscrire et ainsi profiter des nombreux avantages qu'offre la plongée sous-marine. Les

cours débutent le 23 septembre à 19 h.

Le 21 septembre nous allons plonger à Cardinal en Ontario. Nous planifions de faire des plongées de jour, des plongées de nuit et des plongées de dérive. Nous offrons le BBQ à tous les participants. Venez en grand nombre nous rencontrer.

Plusieurs autres activités sont prévues pour cet automne ainsi qu'une plongée sous glace en février 2014.

Le 8 et le 9 février 2014, nous participons aux Jeux du Sud-Ouest et vous pourrez venir essayer la plongée sous-marine gratuitement et cette activité s'adresse à tous. Vous n'avez qu'à apporter votre maillot de bain.

À la fin mars 2014 un groupe de plus de 20 plongeurs se rendront dans l'île de San Andrés en Colombie afin de participer à une semaine de plongée et plusieurs autres activités. Ils pourront aussi se familiariser avec la faune, la flore et la population très accueillante de l'île.

Cordialement,

Serge Mercier / Guy Charlebois

COMPLEXE RÉCRÉATIF GADBOIS, 5485 CH.
DE LA CÔTE ST-PAUL, MONTRÉAL
(QUÉBEC) H4C 1X3 CANADA

Photo 1: Camp de jour Ottawa- Les instructeurs Serge Mercier (3^e à gauche) et Guy Charlesbois (au centre, en habit de plongée)



Photo 2: Kingston- Les instructeurs Serge Mercier (1^{er} à gauche) et Guy Charlebois (3^e à gauche)

Sauvetage sportif: le seul sport dont le but est de sauver des vies!

Avez-vous déjà entendu parler du sauvetage sportif? Si ce n'est pas le cas, laissez-moi vous introduire en quelques lignes à cette discipline. Le sauvetage sportif comporte trois volets distincts: le sauvetage sportif physique en piscine, le sauvetage sportif technique en piscine et le sauvetage sportif physique en plage. En ce qui concerne le sauvetage sportif pratiqué au club aquatique du Sud-Ouest (CASO), c'est principalement en piscine que les compétiteurs évoluent, du moins à ce jour.

Sauvetage sportif physique en piscine

Le sauvetage sportif physique en piscine est un ensemble d'épreuves chronométrées qui s'apparente à la natation, mais qui implique des outils de sauvetage. À titre d'exemple, l'épreuve de nage avec obstacles consiste à passer sous des obstacles qui simulent le passage sous les vagues en océan. D'autres épreuves impliquent l'utilisation de bouées tube, de cordes, de palmes de sauvetage et de mannequins de sauvetage tel que vous le voyez sur les photos.



Dans ce volet, quatre athlètes ont représenté le club CASO aux derniers championnats canadiens de sauvetage en piscine, une première expérience nationale des plus constructives pour le club. En termes de résultats, le club n'a pas mal paru en qualifiant ses athlètes pour les finales dans diverses épreuves, dont les relais « 4 x 25m obstacle » et « Medley » ainsi qu'aux épreuves individuelles « Medley de sauvetage sur 100m » et « Lancer de la corde ».

Sauvetage sportif technique en piscine

Le sauvetage sportif technique comporte pour sa part des épreuves qui se rapprochent du travail réel d'un surveillant-sauveteur. Plus précisément, les compétitions sont composées de 3 épreuves techniques et de 3 épreuves physiques tirées du volet physique en piscine du sauvetage sportif tel que décrit plus haut. Les épreuves techniques consistent en des mises en situation dans lesquelles les compétiteurs doivent intervenir avec ou sans trousse de premiers soins, selon l'épreuve. Voici un petit descriptif de chacune de ces épreuves.

Épreuve premiers soins

Dans l'épreuve « premiers soins », les compétiteurs doivent administrer les premiers soins et mettre en pratique leurs procédures d'urgence dans une

situation qui comporte plusieurs victimes dans un environnement choisi par les organisateurs. À titre d'exemple, lors des derniers championnats québécois de sauvetage, les compétiteurs de la catégorie « Senior » ont dû enfiler un habit de pompier pour intervenir dans une salle de filtration en épreuve préliminaire, alors qu'une ambulance les attendait pour les mener à un chantier de construction où des travailleurs s'étaient blessés lors de l'épreuve finale.



Épreuve Surveillance (Senior)/ Sauvetage (Jeunes sauveteurs)

Dans l'épreuve surveillance ou sauvetage, les compétiteurs doivent assurer la surveillance d'un bain libre régulier où plusieurs dizaines voir parfois plus d'une centaine de baigneurs nagent et profitent de l'installation. Évidemment, durant l'épreuve d'une durée ne dépassant pas 8 minutes selon la catégorie d'âge, plusieurs mises en situation nécessitant l'intervention des compétiteurs



Un mot de la division sports, loisirs et développement social

Bonjour à toutes et à tous,

Nous en sommes déjà à la 7^e édition de notre journal des organismes sportifs du Sud-Ouest. La valeur et l'intérêt de ce journal tiennent d'abord au fait que son contenu émane directement des organismes sportifs. Sans votre collaboration pour l'alimenter, il n'existerait pas. Je

profite donc de ce numéro pour vous remercier de votre apport et pour vous encourager à continuer.

Avant de vous laisser, je tiens à souligner le succès grandissant que connaît le baseball mineur dans notre arrondissement. Pour plusieurs raisons, ce sport a connu un déclin marqué au cours des

dernières années. Cependant, grâce à l'engagement de bénévoles dynamiques, nous avons commencé à renverser la tendance. Nous avons maintenant 4 équipes de niveau, 3 novice et 1 moustique qui accueillent 44 jeunes joueurs. Ces résultats sont très prometteurs et mon équipe continuera à épauler cette initiative excitante.

Sauvetage sportif: le seul sport dont le but est de sauver des vies! (suite)

se succèdent et un peu plus d'une dizaine de juges qualifiés procèdent à l'évaluation de la qualité des interventions. Comme durant l'épreuve de premiers soins, rien n'est laissé de côté pour assurer que l'épreuve se rapproche de la réalité : même les appels aux services d'urgence doivent être effectués et sont évalués!

Épreuve Priorité

L'épreuve priorité, quant à elle, évalue la capacité des compétiteurs à prendre des décisions rapidement et à intervenir de façon sécuritaire. En 1 minute 30 secondes, les compétiteurs doivent dès le coup de sifflet prendre conscience d'une situation d'urgence pouvant comporter jusqu'à 18 victimes pour les seniors, évaluer l'environnement, se faire un plan d'action et intervenir pour sauver le plus de victimes que possible en respectant les conditions propres à l'épreuve. Évidemment, tout est mis en œuvre pour augmenter la pression : musique forte, cris de paniques, yeux bandés... L'épreuve favorite des amateurs de sensations fortes!

Le club CASO présentera des équipes « Senior » (16 ans et plus) aux compétitions régionales et aux prochains championnats québécois de sauvetage pour une quatrième année consécutive en plus de tenir une invitation régionale

« Senior » et une invitation régionale « Jeunes sauveteurs » (catégories 11 ans et moins et 12-13 ans qui participe individuellement aux compétitions et catégorie 14-15 ans en duo).

De plus, pour sa toute première fois, le club ouvre ses portes aux plus jeunes dans le but de représenter CASO sur le circuit de compétition régionale « Jeunes sauveteurs » ainsi qu'aux prochains championnats québécois de sauvetage. Ces jeunes auront peut-être même l'opportunité de prendre part aux prochains Jeux du Québec ou le sauvetage sportif sera présenté pour la toute première fois à l'été 2014.

Une panoplie de projets attendent donc le club CASO dans cette toute nouvelle discipline qu'est le sauvetage sportif; le seul sport qui a pour but de sauver des vies.



Pour toutes questions ou renseignements supplémentaires concernant le sauvetage sportif ou pour venir essayer gratuitement le sauvetage sportif, n'hésitez pas à communiquer avec le Club Aquatique du Sud-Ouest au 514 802-7442.

Yannick Trudeau

Entraîneur-chef en sauvetage sportif

En collaboration avec

Amélie Turcotte

Membre du Club de sauvetage sportif

Marjolaine Gonneville

Photos

Les Jeux de la Rue 2013

Cette année, nos préliminaires se sont déroulés dans la Petite-Bourgogne, samedi le 25 mai dernier. À cause de la mauvaise température, le centre sportif de la Petite-Bourgogne nous a gentiment accueillis pour la tenue de l'événement. Après trois fausses alarmes incendie, les compétitions en hockey et en basketball ont pu enfin commencer!

Le CRCS St-Zotique a remporté l'or au hockey dans la catégorie 12-14, et de son côté, le centre Mgr. Pigeon a remporté l'or dans la catégorie 15-17. Au basketball c'est la maison des jeunes l'Escampette qui a remporté l'or dans la catégorie 12-14. Autre fait saillant des Jeux cette année, le Sud-Ouest a remporté la deuxième place au hockey cosom dans la catégorie 18-24 lors des finales interarrondissement qui se déroulaient le 7 août dans l'arrondissement Ahuntsic. Bravo!



En terminant, il est important de dire un GROS merci au centre sportif de la Petite-bourgogne, au centre Monseigneur Pigeon, au CRCS St-Zotique, aux loisirs St-Charles, au projet BUMP, à DJ Sports Club, à la maison des jeunes l'Escampette et à l'arrondissement le Sud-Ouest pour leur précieuse collaboration dans l'organisation des préliminaires. Un merci tout spécial à l'organisme Rap Jeunesse pour leur précieux soutien financier. On se donne rendez-vous au printemps 2014 pour d'autres préliminaires dans le Sud-Ouest! Suivez-nous sur Facebook!

<https://www.facebook.com/jeux.delarue>

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 :
514 872-1601

Messagerie :
geants@sympatico.ca
ajbissonnette@ville.montreal.qc.ca
genevieve.leclair@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 objectif : 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, association 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.