



# Bulletin

## LA VOIX DE VIAGYM

Numéro 3 - VOIX DE VIAGYM

Décembre 2008

### Ouverture des inscriptions en ligne au secteur Développement

**Le système d'inscriptions en ligne sur internet a connu un énorme succès au moment de son lancement alors que 190 inscriptions étaient enregistrées dans les 3 premières heures de mise en service.**



# Joyeux Noël!!

## À tous nos membres!!

### Sommaire :

- \* Le programme Développement Viagym et sa philosophie
- \* VIAGYM finaliste au gala Griffon d'OR
- \* Chronique PHYSIO
- \* Qu'est-ce que le camp Jeune Élite
- \* Capsule Humeur
- \* Collation Santé

Cela fait maintenant quelques années que la direction du club Viagym souhaitait améliorer le mode d'inscription à ses cours pour son programme développement. Nous voulions éviter, autant que possible, que notre clientèle soit obligée de continuer à faire la queue de longues minutes le soir des inscriptions sans savoir si le cours désiré n'allait pas être complet au moment d'arriver à la table d'inscription.

Également, nous voulions diminuer les risques d'erreur générés par des inscriptions prises manuellement par plusieurs bénévoles en même temps, tout comme les problèmes liés à la distribution et la réception de formulaires par la poste ou remis directement sur place, pouvant comporter des erreurs ou omissions nécessitant des appels téléphoniques multiples et souvent déplaisants pour notre clientèle.

L'inscription en ligne au moyen d'un site internet sécurisé est maintenant bien implantée au Québec. De plus en plus d'organismes ou de municipalités sont passés à ce mode d'inscription avec des résultats très satisfaisants. Viagym s'y met à son tour en s'associant à une société qui a fait ses preuves, Isimo, dont vous pourrez consulter le site internet général à l'adresse suivante : [www.isimo.ca](http://www.isimo.ca)

C'est là un grand pas que fait Viagym; toujours dans une perspective contemporaine d'amélioration de ses services à la clientèle.



## Le Programme Développement de Viagym et sa philosophie

Le club de gymnastique Viagym adopte, à compter de l'hiver 2009, un nouveau contenu gymnique pour son Programme Développement afin de répondre le plus fidèlement possible aux besoins de sa clientèle de 7 ans et plus en gymnastique artistique féminine.

Viagym est heureux de tout mettre en œuvre pour satisfaire les jeunes qui désirent s'épanouir dans ce magnifique sport gymnique et qui souhaitent y développer diverses aptitudes favorisant leur saine croissance.

Le programme Développement de Viagym, ses entraîneurs et son personnel se donnent pour mandats prioritaires :

- ♦ de s'assurer que les jeunes prennent plaisir à pratiquer la gymnastique et le trampoline
- ♦ de développer leur condition physique générale
- ♦ de les initier aux techniques gymniques
- ♦ de contribuer à leur progression qu'importe leur bagage antérieur en gymnastique
- ♦ et de leur permettre l'exercice de la gymnastique dans un environnement sécuritaire comportant une discipline adéquate dans le gymnase.



### Cahier du Nouveau Programme Développement

#### 7 ans et plus; Gymnastique Artistique Féminine

Le cahier est divisé en plusieurs sections. Ces sections s'identifient par des niveaux de couleur.

Dans chaque section de couleur, il y a des mouvements à

exécuter au cheval, aux barres, à la poutre et au sol. De plus, chaque mouvement inscrit dans le cahier comporte des critères de réussite.

Quand tous les critères de réussite associés au mouvement sont cochés par l'entraîneur, ce dernier va tout simplement estampiller le cahier de votre enfant au côté de son mouvement réussi.

Pour que votre enfant se mérite l'obtention de son épinglette d'une couleur quelconque, il doit avoir réussi un nombre minimal de mouvements dans chaque niveau de couleur.

Voici le nombre de mouvements par niveau de couleur que votre enfant doit atteindre pour recevoir son épinglette.

Les couleurs sont énumérées ci-dessous par ordre d'évolution.

- 1- Mauve = 23 estampes Viagym/ 30 mouvements
- 2- Jaune = 23 estampes Viagym/ 30 mouvements
- 3- Bleu = 23 estampes Viagym/ 30 mouvements
- 4- Orange = 23 estampes Viagym/ 30 mouvements
- 5- Rouge = 23 estampes Viagym/ 30 mouvements
- 6- Vert = 23 estampes Viagym/ 30 mouvements
- 7- Rose = 23 estampes Viagym/ 30 mouvements
- 8- Noir = 23 estampes Viagym/ 30 mouvements

Lorsque votre enfant aura atteint le nombre de mouvements requis ci-dessus, il pourra passer au niveau de couleur suivant.

Il est important de considérer que les cours sont diversifiés et qu'ils ne s'en tiennent pas uniquement au contenu du cahier. Il est donc fort possible qu'un jeune progresse beaucoup plus que ce que traduit le nombre de crochets et d'estampes dans son cahier.

Plus votre enfant évolue au sein de notre légende de couleurs, plus les mouvements demandés sont exigeants et difficiles.

Le nouveau programme permet de développer des qualités motrices et physiques telles que la coordination, la force musculaire, la flexibilité, la puissance, l'endurance et il permet également de se préparer éventuellement à tenter d'accéder au secteur compétitif ou alors de poursuivre une formation continue au sein du programme Développement.

*source : Julie Therrien*

## Viagym, finaliste au Gala du Griffon d'Or de Terrebonne



Le 18 octobre 2008 au Théâtre du Vieux-Terrebonne a eu lieu le 13<sup>e</sup> Gala du Griffon d'Or. L'événement a pour objectif de souligner les réalisations et les performances des citoyens et des organismes de Terrebonne, de rendre hommage à l'excellence et à la persévérance dans les domaines du sport, des arts et de la culture et du milieu communautaire. Animé par Marina Orsini, le gala était encore cette année un éclatant succès. La fébrilité régnait dans la salle du TVT pleine à craquer où tous attendaient de connaître les lauréats de la soirée. Finalement, nos deux finalistes n'ont pas reçu les grands honneurs mais au terme de la soirée tous les finalistes étaient gagnants tellement leurs performances étaient grandioses.

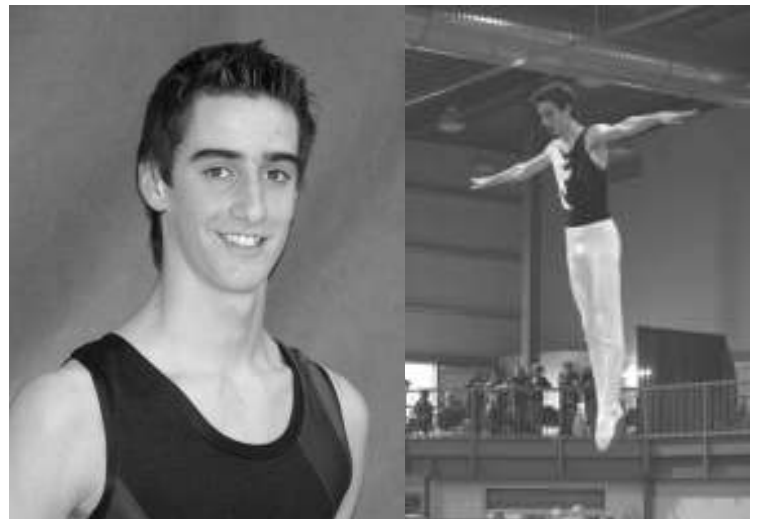
### Finaliste: Sport Athlète par excellence-Adulte

#### Bruno McClish Sport de Trampoline

Son implication et la dévotion qu'il porte à son sport font de lui un exemple pour les jeunes. Athlète et entraîneur au secteur Développement, il est fort apprécié de tous ceux qui le côtoient. Activement impliqué dans son milieu, Bruno est depuis trois ans déjà, un des organisateurs bénévoles de l'événement FestiTrampo qui est l'activité de clôture de la saison.

Sa pratique du sport de trampoline lui a valu de nombreux titres de champion. Le dernier titre en importance à son palmarès n'était rien de moins que le titre de **Champion Canadien dans la catégorie Novice 15 ans et plus**, remporté à Calgary en fin de saison 2007-2008.

Toutes nos félicitations pour ce parcours impressionnant et pour ce titre de **Finaliste du GRIFFON D'OR**.



### Finaliste: Sport Athlète par excellence-Adulte

#### VIAGYM - Sélection canadienne olympique de trampoline

Le club de gymnastique Viagym a été l'hôte d'une compétition d'envergure nationale en trampoline le 11 mai dernier dans ses nouvelles installations de la Cité du sport de Terrebonne.

2008 étant une année olympique, le Canada avait le droit de présenter trois athlètes, un homme et deux femmes, aux jeux Olympiques de Beijing. Les meilleurs trampolinistes du pays se sont donc donnés rendez-vous à Terrebonne pour l'occasion afin d'obtenir une place sur l'équipe canadienne.

Rappelons qu'aux olympiques Karen Cockburn et Jason Burnett ont obtenu des médailles d'argent, alors qu'ils avaient remporté la sélection olympique à Viagym en mai.

Viagym possède une grande expérience dans l'organisation de compétitions. Malgré tout, la sélection olympique a marqué une première, en raison du calibre des compétiteurs présents qui étaient, dans leur discipline, les meilleurs au Canada et, pour certains, les meilleurs au monde.

Pour un temps, Terrebonne est devenu le point de mire du trampoline grâce à un emplacement extraordinaire que tous les participants ont souligné, le centre Viagym et la qualité de l'organisation de la compétition qui s'est déroulée dans une atmosphère festive et très joyeuse. De nombreux bénévoles ont mis à la main à la pâte pour faire un succès de l'événement.



## Chronique physio: Le syndrome fémoro-rotulien

Le syndrome fémoro-rotulien (SFR) ou fémoro-patellaire est un problème qui se présente fréquemment chez les gymnastes de niveau développement et compétitif.

Il est caractérisé par une douleur à la face antérieure du genou survenant soit lors d'une période prolongée en position assise avec les genoux fléchis ou lors de sauts et réceptions répétés. La douleur peut également survenir à la course et ainsi qu'à la marche lorsque le syndrome est plus avancé.

Le SFR est souvent causé par un déséquilibre musculaire entraînant un glissement et un frottement anormal de la rotule sur le fémur et le tibia. L'affaissement de l'arche plantaire du pied peut également contribuer à maintenir ce syndrome. Il est donc très important que les gymnastes et les entraîneurs soient attentifs à la façon dont se fait la réception de sauts et la course. Lors des sauts et de la course, les genoux (milieu de la rotule) doivent être en ligne avec le deuxième orteil et l'arche plantaire du pied doit être présente (il doit y avoir un creux entre le sol et le pied).

Il est important de mentionner que ce syndrome se traite facilement en physiothérapie avec un programme d'exercices adapté comprenant des étirements et un renforcement spécifique des muscles de la cuisse. Le plan de traitement comprend également des exercices d'équilibre afin d'augmenter la stabilité du membre inférieur, une application régulière de glace (2-3 fois /jour pendant 10 minutes) ainsi que de la thérapie manuelle. Le physiothérapeute est aussi présent pour guider la gymnaste dans son retour au sport. Il est très rare que celle-ci doive cesser complètement la gymnastique lors d'un SFR. Habituellement, nous cessons les tâches les plus douloureuses en les remplaçant par des exercices de musculation, et ce, pour une période d'environ 2 semaines.

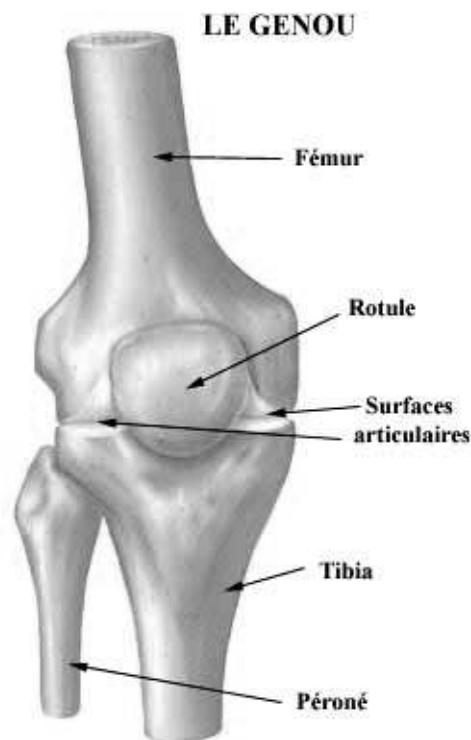
Si votre enfant se plaint de douleur à la face antérieure du genou depuis plus d'une semaine, n'hésitez donc pas à consulter un physiothérapeute qui cernerá le problème exact et vous donnera tous les conseils nécessaires concernant le plan de réadaptation et le retour progressif à la gymnastique.

Janie Chrétien pht

# PhysioEotra

1436, Grande Allée 450-964-5222

Cité du Sport de Terrebonne 450-961-5671



## Qu'est-ce que le camp Jeune Élite?

Le programme Jeune Élite permet à 32 jeunes du Québec, de participer à 2 camps de perfectionnement par année à l'extérieur de leur lieu habituel d'entraînement. Il y a deux critères de sélection soient l'année de naissance et le niveau de l'athlète. Chez Viagym en GAF, pour l'année 2008-2009, nous avons 10 athlètes sur un maximum de 32 qui représentent le club. Voici les noms : **Audrey Gascon Neveu, Émilie Dumont, Mégane Lussier Bolduc, Crystel Beauregard, Virginie Girouard, Lydia Couturier, Annabelle Racine, Cynthia Morin, Élie Boudreau et Sarah Lussier Bolduc.** À ces dix gymnastes s'ajoutent **Cindy Bordeleau et Anaïs Taillefer,** également identifiées suite aux résultats de compétitions de l'année dernière.

Durant ces deux fins de semaine, l'entraîneur et son ou ses athlètes sont encadrés par des personnes ressources en gymnastique et par des cadres techniques. Ainsi, l'entraîneur peut demander conseil pour aider un athlète à réussir un mouvement en particulier et pour perfectionner ses méthodes. Pour un athlète, il est possible d'avoir l'avis d'un autre entraîneur.

Selon les propos que j'ai recueillis, ce n'est pas une fin de semaine de tout repos. Les jeunes se lèvent tôt et doivent suivre le groupe toute la journée. Mais ce qu'il faut retenir c'est que les jeunes adorent cela. Ils se retrouvent entre amis, couchent à l'hôtel et s'entraînent dans un environnement différent que celui qu'ils connaissent. Pour eux, c'est une expérience extraordinaire qui vaut bien des efforts. Merci !

*Texte: Martin Racine  
avec la collaboration d'Annabelle Racine et de  
Mégane Lussier Bolduc*

## Secteur Trampoline

Dans le secteur Trampoline, 2 athlètes de Viagym ont obtenu leur laissez-passer au camp, il s'agit de Jean-Christophe Martel chez les 12 ans et moins, et de Maxim Dandurand qui a participé dans la catégorie 10 ans et moins.

## Secteur GYMNASTIQUE



**Audrey Gascon Neveu, Émilie Dumont, Mégane Lussier Bolduc, et Crystel Beauregard**



**Jean-Christophe Martel et Maxim Dandurand**

## Capsule Humeur

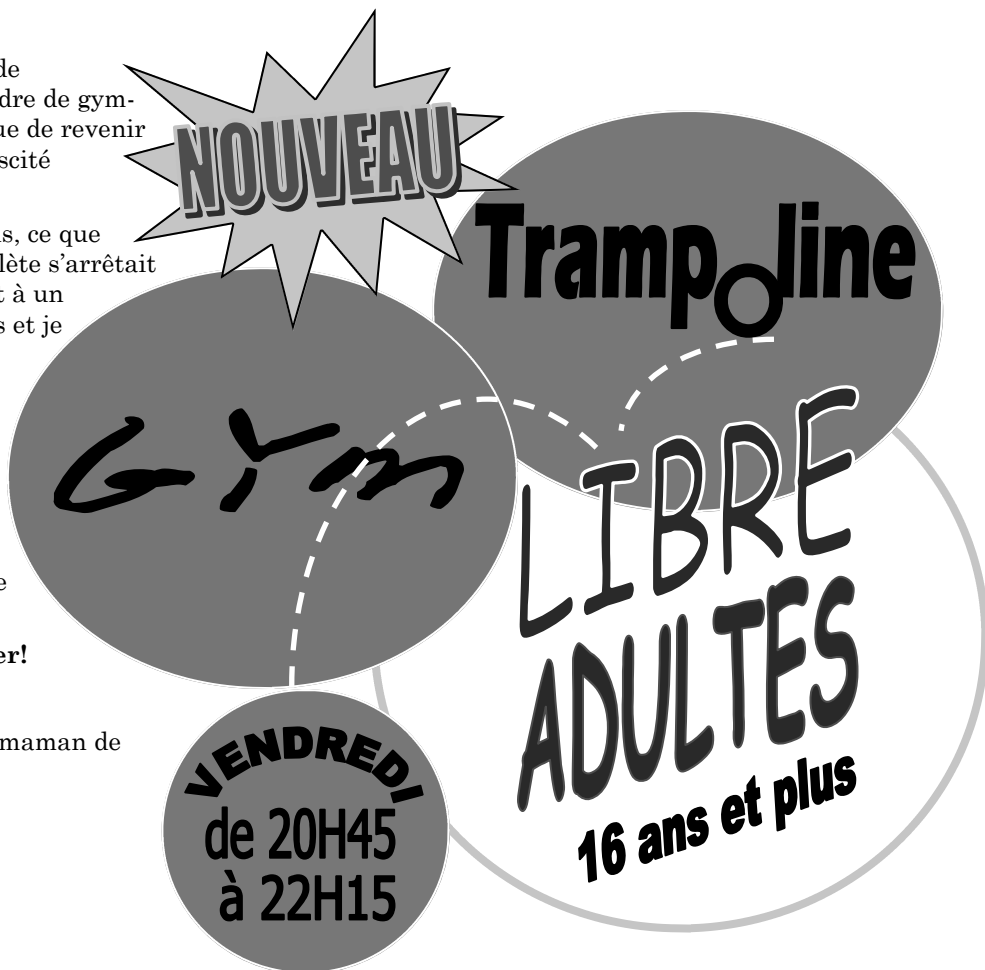
Dernièrement j'ai eu le grand bonheur de renouer avec la gymnastique dans le cadre de gym-libre le vendredi soir. Quelle fébrilité que de revenir s'entraîner comme gymnaste! Cela a suscité beaucoup d'émotions et d'ambitions!

Comme ancienne gymnaste, il y a 19 ans, ce que je pouvais dire de mon expérience d'athlète s'arrêtait à : "J'étais gymnaste!" comparativement à un Hockeyeur qui peut dire : J'étais, je suis et je serai. Maintenant, cette époque est révolue, j'étais, je suis et je serai toujours gymnaste.

Il n'y a pas d'âge pour s'amuser et se sentir adolescent à nouveau. Venez jouer et vous défouler avec moi! Au plaisir de vous rencontrer et j'espère pouvoir vous transmettre ma passion de la gymnastique.

**Seul pré-requis : le désir de s'amuser!**

Annie Royal, 34 ans, membre du CA et maman de gymnastes



*Venez faire l'expérience de  
« votre » GYM!*

*Centre VIAGYM -Cité du sport*

*La session hiver débute*

*le 16 janvier 2009*

*Vendredis soirs de 20h45 à 22h15*

*Plaisir garanti!*



Commanditaire de prestige

# Collation SANGÉ

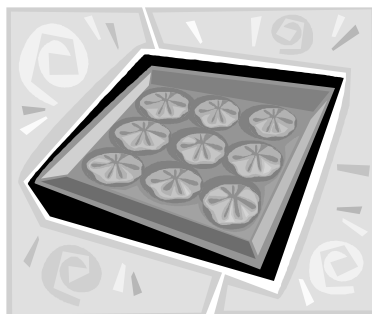


## Barres énergétiques muesli

Cette recette nous a été fournie par une spécialiste en kinésiologie, il s'agit de barres granola, remplies de bons ingrédients

- 2½ tasses de flocons d'avoine
- ½ tasse de farine de soya
- ½ tasse de poudre de lait écrémé
- ½ tasse de germe de blé, légèrement grillé
- ½ tasse d'amandes hachées grossièrement ou en lamelles
- ¼ abricots secs, hachés
- ¼ tasse de dattes hachées
- ½ tasse de raisins secs ou canneberges séchées
- ½ c. à thé de sel
- 1 tasse de miel pâle, baratté
- ½ tasse de beurre d'arachides naturel
- 1 c. à table d'huile de canola
- 2 c. à thé de vanille

- \* Préchauffer le four à 325 °F
- \* Huiler légèrement un moule allant au four de 9 x 13 pouces.
- \* Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients secs, les amandes et les fruits.
- \* Dans une poêle, faire chauffer le miel, le beurre d'arachides et l'huile à feu très doux jusqu'à ce que ce mélange soit homogène. (la préparation ne doit pas bouillir)
- \* Ajouter la vanille.
- \* Ajouter ce mélange chaud aux ingrédients secs.
- \* Brasser pour rendre la pâte uniforme.
- \* Verser dans le moule et presser fermement.
- \* Placer sur la grille au milieu du four.
- \* Laisser cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les rebords soient devenus dorés ou brunie légèrement.
- \* Laisser refroidir 10 minutes avant de couper en 24 barres.
- \* Laisser refroidir complètement avant de les placer dans un sac de plastique.
- \* Entreposer au réfrigérateur. Se conservent plusieurs semaines au frais.



**Donne 24 barres;**  
**Calories 162**  
**Protéines 5 g**  
**Glucides 25g**  
**Fibres 3g**  
**Lipides 5 g**

*Merci à tous nos commanditaires*



**Partenaire d'Excellence**



**Commanditaire de prestige**



Cité du SPORT  
2495, boulevard des Entreprises  
Terrebonne, Québec  
J6X 4J9

Téléphone : 450 492-7219  
Courriel:viagym@bellnet.ca  
www.viagym.org