



Bulletin

LA VOIX DE VIAGYM

Numéro 4 - VOIX DE VIAGYM

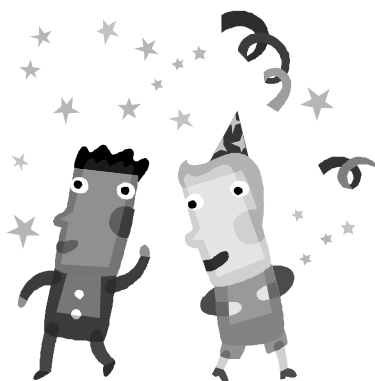
Mars 2009



CAMP
DE
JOUR

INFORMATIONS

www.viagym.org



Sommaire :

- * Caroline Tanguay... en camp d'entraînement au Mexique !
- * Une nouvelle venue: Lesley Ann Lines
- * Le potentiel de VIAGYM.. Nos athlètes
- * Chronique PHYSIO
- * Poste de coordonnateur au Développement: Martin Gascon
- * FESTIGYM 2008 en images

Un voyage en "OR" pour deux athlètes de VIAGYM en ARGENTINE

Lors de leur participation aux Championnats panaméricains de trampoline qui ont eu lieu en Argentine en décembre dernier, Jean-Christophe Martel et Alexandre Bartolo se sont brillamment illustrés remportant 6 médailles dont 5 en or!

Les deux trampolinistes ont vécu une expérience hors de l'ordinaire alors qu'ils se rendaient à Buenos Aires en Argentine en compagnie de leur entraîneuse Christine Paquin.

Chez les 11-12 ans, Jean-Christophe a remporté trois fois le titre de champion panaméricain dans les disciplines suivantes: le trampoline, le synchro et le double-mini. Tout un exploit pour cet athlète qui en était à sa première expérience sur la scène internationale.

Quant à Alexandre il a décroché la première place en trampo et en double-mini, en plus de terminer deuxième en synchro dans la catégorie des 13-14 ans. Alexandre avait aussi participé en novembre 2007 à la compétition de Championnats du monde de trampoline tenue à Québec.

Un avenir prometteur pour nos deux jeunes athlètes qui s'entraîneront maintenant en vue des Championnats canadiens de trampoline qui se tiendront en juin, dans la ville d'Hamilton, en Ontario.

BRAVO! À NOS MÉDAILLÉS!



Alexandre Bartolo
Catégorie 13-14 ans



Jean-Christophe Martel
Catégorie 11-12 ans



Desjardins
Caisse populaire
Terrebonne



MRC
Les Moulins
TERREBONNE + MASCOUCHE

Caroline Tanguay... en camp d'entraînement au Mexique !

...Une brève entrevue avec notre Caro...

Quel était cet événement auquel tu as participé au début janvier 2009 ?

« Comme membre d'Équipe Québec, j'ai eu la chance de participer à un camp d'entraînement d'une semaine à Cancun au Mexique. »

Qu'est-ce que l'Équipe Québec ?

« C'est un groupe composé des 18 gymnastes québécoises qui ont le mieux performé tout au long de l'année dans différentes catégories nationales. L'Équipe Québec est nommée à chaque année par la Fédération de Gymnastique du Québec qui nous offre de participer à des expériences de compétitions ou de camps d'entraînement au niveau national ou international. »

Avec qui t'entraînais-tu (gymnastes d'autres clubs / entraîneurs) ?

« Je m'entraînais avec les filles avec qui je compétitionne habituellement ainsi que des plus fortes que moi. Ça m'a permis de voir ce que les autres gymnastes font et vivent et j'ai aussi pu cotoyer Nansy Damianova, une olympienne du Québec. Il y avait bien sûr leurs entraîneurs, en plus de David (*Altmeyer*) mon entraîneur, qui pouvaient aussi me donner des conseils. »

Pourquoi faire un camp d'entraînement hors du pays ?

« Cela nous permettait de voyager ensemble ; de nous habituer au décalage horaire ; à des températures différentes et à un gymnase différent pour ainsi mieux nous adapter aux appareils en compétitions. Nous pouvions aussi avoir des conseils d'autres entraîneurs. »

Quel était votre horaire lors de ce camp ?

« Nous nous entraînions de quatre à cinq heures tous les jours. Nous avons eu le vendredi de congé afin de faire une activité de groupe avec toute l'Équipe Québec. »

Qu'est-ce que cette activité t'a apporté ?

« Cette activité m'a beaucoup motivée et m'a permis de m'habituer à de nouvelles conditions pour mieux m'ajuster en compétition. J'ai pu améliorer certains mouvements en préparation pour mes prochaines compétitions. »

Quelles sont tes prochaines étapes cette année en gym ?

« Mes prochaines étapes sont de bien m'entraîner pour bien performer aux Championnats Québécois en avril afin de pouvoir aller aux Championnats Canadiens au mois de juin en Ontario. »

Caroline Tanguay

MEMBRE D'ÉQUIPE QUÉBEC
GYMNASTE SÉNIOR NATIONAL
CLUB DE GYMNASTIQUE VIAGYM



Caro (à l'extrême droite) « petite pause plage Cancun » en compagnie d'autres membres de l'Équipe Québec.



Une nouvelle venue à VIAGYM: LESLEY ANN LINES



Scolarité

Graduée **Pierrefonds Comprehensive High School** 1994

(High Honours, winner Royal Lepage bursary, Rolls Royce scholarship)

DEC, Creative Arts (Theatre concentration)

John Abbott College, 1996 (High Honours)

Bach. **Concordia University**, 2001

Early Childhood and Elementary Education.

Minor in Theatre (avec distinction)



Expériences

- Entraîneure depuis 17 ans, dont 5 ans au niveau récréatif (incluant les 1 à 2 ans et les 2 à 4 ans) et 12 ans au niveau compétitif (les 4 dernières années incluant le niveau national)
- Chorégraphe de plusieurs routines lauréates de prix de la meilleure chorégraphie au niveau provincial.
- Entraîneure de plusieurs championnes québécoises au réseau provincial.
- Entraîneure d'équipe pour la région Lac St. Louis aux Jeux du Québec 2002 et 2004.
- Entraîneure de l'équipe du Québec Tyro 4 aux Championnats de l'Est 2005.
- Entraîneure de l'équipe du Québec Pré-Novice 2006.
- Entraîneure et chorégraphe de la gagnante du prix « Meilleure Chorégraphie à la poutre » aux Championnats Canadiens 2006.
- Entraîneure de l'équipe Québec Novice National aux Championnats de l'Est et aux Championnats Canadiens 2008.

Lesley Ann Lines

Profil: Entraîneure

Formations

- 12 ans sous la direction de Hana et Josef Hulka (entraîneurs Niveau 4 avec 40 ans d'expérience aux niveaux National et International.)
- Niveau 3 du PNCE.
- Stage en psychologie sportive, été 2002.
- Plusieurs camps jeune élite, et semaines aux camps de gymnastique du Québec (Gymrep)
- Brevet de secourisme.

Intérêts / Réalisations

Gymnaste de niveau provincial,

Plongeuse niveau national,

Comédienne dans plusieurs pièces de théâtre et comédies musicales et.... surtout ...

Maman du petit Evan.



Les gymnastes de la relève Viagym reconnues parmi les meilleures

Janvier aura été important pour le Club Viagym, plusieurs athlètes ont participé à des camps d'entraînement spécifiques donnés par les fédérations Canadiennes et Québécoises.

Tout d'abord, du 9 au 11 janvier dernier se tenait à Montréal un important **Camp Pré Novice canadien**.

À l'issue de son classement en compétitions, **Audrey Gascon Nepveu** aura été retenue par **Gymnastique Canada** parmi les 30 meilleures Pré Novices de l'est du pays pour participer à cet important événement de formation et d'échanges.

Accompagnée de son entraîneure **Johanne Soucy**, Audrey aura pu côtoyer les autres gymnastes de la relève canadienne tout en profitant d'opportunités d'entraînements avec les conseils de divers spécialistes externes ainsi que de séances de formations en physiologie et en psychologie sportive.

Par la suite, la **Fédération de Gymnastique du Québec** tenait un second

Camp provincial Jeune Élite les 17 et 18 janvier 2009 à Gatineau.

Le club Viagym y était présent avec une imposante délégation de 12 gymnastes identifiées grâce à leurs performances en programme DÉFI ou en réseau national. Viagym présentait ainsi à cet événement le plus grand nombre de gymnastes de tous les clubs du Québec !

Cindy Bordeleau; Audrey Gascon Nepveu; Anaïs Taillefer; Émilie Dumont; Mégane Lussier Bolduc; Crystal Beauregard; Virginie Girouard; Lydia Couturier; Annabelle Racine; Cynthia Morin; Elly Boudreau et Sarah Lussier Bolduc étaient accompagnées d'une équipe d'entraîneurs hors pairs : **David Altmeyer; Lesley Ann Lines; Johanne Soucy et Marie-Ève Carignan**.

Le programme Jeune Élite de notre fédération de régie offre annuellement aux entraîneurs et jeunes gymnastes de la relève de se rencontrer et de profiter d'occasions d'entraînements conjoints, d'échanges et de formations de pointe. Évidemment, pour être admis à ce programme, les jeunes filles doivent se clas-

**Audrey Gascon
Nepveu aura été
retenue par
Gymnastique
Canada parmi les
30 meilleures Pré
Novices de l'est
du pays**

ser parmi les meilleures de la province et Viagym est très fier de l'excellent travail de ses entraîneurs, dont la réputation n'est plus à faire dans le milieu, ainsi que des efforts et de la qualité de ses gymnastes.

Que Viagym soit le club québécois présentant le plus nombre de gymnastes de relève à ce niveau est un précédent à souligner.

La dévotion de nos petites de relève et de nos entraîneurs est heureusement appuyée par des partenaires exceptionnels : la **MRC Les Moulins – Villes de Terrebonne et de Mascouche**; la **Caisse Desjardins Terrebonne**; **BFI Canada** et **Physio Extra** que nous tenons à remercier chaleureusement.

Calendrier des compétitions

Date	Événement	Ville	Club
2009 Mars			
14-15	GAF-Troisième sélection Division 1	Terrebonne	Viagym
21-22	GAF-Troisième sélection Division 4 / Nationale	Gatineau	Gymélites
28-29	GAF-Troisième sélection division 3	Estrie	Hirondelles
28-29	TR - Troisième Coupe Québec Prov+Nat.	Rive-Sud	Acro-Gym
2009 Avril			
4-5	GAF-Qualification provinciale	Laval	Laval-Excellence
18-19	GAF-Troisième DEFI Provincial (Niv3 à 6)	Rive-Sud	Gym-Richelieu
25-26	GAF-TR Championnats québécois	Montréal	Gymnacentre
2009 Mai			
9-10	GAF- Championnats de l'Est	Terre-Neuve	FGT-N
9-10	TR- Championnats de l'Est	N-Écosse	NSGF
16-17	GAF-Quatrième DEFI provincial (Niv3 à 6)	Gatineau	Gymélites
23-24	GAF-Championnat par équipe	Repentigny	Gymnika
2009 Juin			
1-7	GAF-TR Championnats Canadiens	Ontario	Hamilton

Le potentiel de VIAGYM ... Nos athlètes

Gymnastique Artistique - Saison 2008-2009

Sport-Études

De gauche à droite:

Léa Mei Chicoine,
Sandrine Ouellette,
Julie Beauregard,
Élisabeth Castonguay-Asselin,
Cindy Bordeleau,
Caroline Tanguay,
Alexandra Perrault,
Valérie Perreault,
Anaïs Taillefer,
Laurence Berthe



Super Relève A

De gauche à droite:

Elly Boudreau,
Cynthia Morin,
Florence Rodrigue,
Béatrice Rodrigue,
Maude Jacob-Lépine,
Annabelle Racine,
Sarah Lussier-Bolduc

Orientation

Pré-Novice

De gauche à droite:

Virginie Girouard,
Émilie Dumont,
Marjory Bastien,
Lydia Couturier,
Audrey Gascon Nepveu,
Mégane Lussier-Bolduc,
Crystal Beauregard



Le potentiel de VIAGYM ... Nos athlètes

Super Relève

1ère rangée:

Monica Palumbo,
Anne F. Gascon Nepveu,
Laora Campagnaro,

2e rangée:

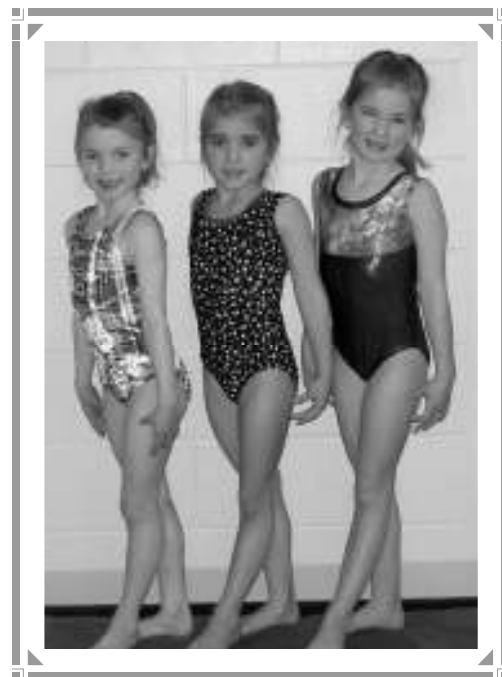
Amélie Brisebois,
Myriam Léveillé,
Amélie DaSilva

Médaille:

Allyson Raymond

Entraîneur:

Marie-Ève Carignan



Super Relève B

De gauche à droite:

Marie Jade Émond-Lapierre,
Kassandra Pérusse,
Danaé Bourret,
Coralie Lewis,
Mégane Gendron,
Mégan Raymond,
Catherine Gauthier

Entraîneur:

Andréa Lussier-Gagné

Relève

De gauche à droite:

Alexe Gauthier,
Sarah Maude Duplantie,
Éve Dubuc



Petite Relève

De gauche à droite:

Émy Dufresne,
Simone Mercier,
Sandrine Blanchette,
Julianne Heissat Charron,
Ariane Pelletier,
Ashley Raymond



Provincial 2

De gauche à droite:

Émilie Lemelin,
Marie-Ève Pérusse,
Alexandra Tremblay,
Vicky Neves,
Ann Sophie Adam Côté,
Camille Asselin,
Maude Bertrand Roux,
Camille Asselin-Prince,
Vicky Larivière

Entraîneurs:

Nathalie Nepveu
Martin Gascon



Provincial 1

1ère rangée:

Patricia Lessieur,
Sophie Alamé,
Alexia Bilikas,
Kristina Tremblay,
Catherine Bossinotte

2e rangée:

Alexandra Gascon Nepveu,
Kelly Anne Monette,
Maryse Castonguay-Dion,
Chloé Ducharme,
Kim Basque-Froment

Circuit Régional

1ère rangée:

Joëlle Macoul,
Sarah Prud'homme,
Émilie Ducharme,
Chloé Vaudry,
Camille Deshaies

2e rangée:

Marie-Pier Dussault ,
Carolane Delisle,
Alexandra Patterson-Long,
Marie-Jeanne Favreau,
Arielle Théorêt ,
Chloé Dégarie

Absentes: Valérie Boutet,
Éloïse Provost Carrière

Entraîneurs:

Julie Therrien
Andréa Lussier-Gagné



Le potentiel de VIAGYM...Nos athlètes

Sport de Trampoline - Saison 2008-2009

National & Provincial

1ère rangée:

Marie-Ève Roussel,
Marie-Ève Rose,
Jean-Christophe Martel,
Maxim Dandurand,
Mathieu Huel,
Christophe Decoste-Labelle,
Loïc Cardinal

2ème rangée:

Bruno McClish,
Nycolas Joyal,
Alexandre Bartolo,
Rebekka Lagacé-Cusiak,
Annie Lamoureux,
Marika Girard,
Christophe Gélinais

Entraîneurs:

Christine Paquin
Marie-Annick Paquin



Relève

1ère rangée:

Florence Millette,
Élodie Elliott,
Marianne Rancourt,
Giuliana Desrochers,
Lorie Chartrand

2ème rangée:

Zachary Lavallée,
Émy Blass,
Nathanaël Payette Raynauld,
Kirsten Landry,
Maxime St-Denis

Entraîneurs:

Gabrielle Forget
Emily Kogej-Mérineau

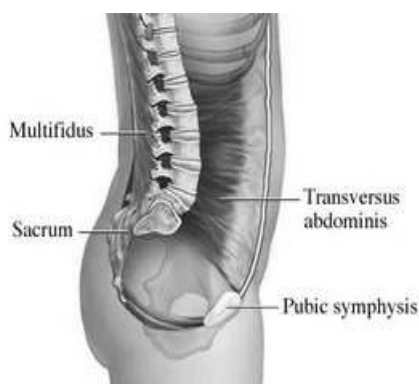


Chronique physio: Instabilité lombaire

La douleur lombaire est un problème fréquent chez les gymnastes de niveau récréatif et encore plus de niveau compétitif. Les causes d'une douleur lombaire peuvent être multiples et il est important d'éliminer les causes médicales telles que les fractures, les scolioses, les malformations congénitales, etc. pouvant être passées inaperçues jusqu'à ce jour. Une simple radiographie peut alors nous aider à éliminer ces problèmes. La plupart du temps par contre, la douleur lombaire chez les gymnastes ne provient pas d'une origine médicale, mais plutôt d'une instabilité lombaire.

L'instabilité lombaire apparaît lorsque les muscles et les ligaments ne sont plus capables de faire leur travail de stabilisation des vertèbres du dos. Cette instabilité survient surtout parce que les gymnastes vont constamment chercher le maximum de mouvement possible dans leurs articulations. Elles font des mouvements extrêmes que le corps humain n'est pas habitué de supporter. Cela amène donc un étirement toujours plus grand des ligaments qui sont alors incapables de reprendre leur forme initiale. C'est comme lorsqu'on étire un élastique trop loin; celui-ci perd sa capacité d'élasticité et il ne peut plus soutenir les objets qu'il entoure. Étant donné qu'il n'est pas possible de rendre un ligament plus fort, il faut alors renforcer les muscles dits stabilisateurs du dos afin qu'ils empêchent un mouvement trop grand des vertèbres.

Les principaux muscles stabilisateurs sont le transverse de l'abdomen et les multifides. Ce sont des muscles qui sont collés contre la colonne vertébrale en avant et en arrière de celle-ci. Lorsqu'ils se contractent, ils provoquent une légère pression verticale sur les vertèbres empêchant ces dernières de trop bouger une sur l'autre. Ce sont ces muscles que nous renforçons en physiothérapie avec les gymnastes entre autre avec un ballon d'exercices.



La première étape du programme de renforcement musculaire est de comprendre et d'intégrer par le cerveau la contraction musculaire à faire. Par la suite, nous travaillons les muscles dans des positions stables (position couchée, assise et debout sur place). Une fois cela assimilé, nous sommes prêts à les travailler sur des surfaces instables (ballon, tapis, trampoline). En dernier lieu, les gymnastes réussissent à contracter leurs muscles stabilisateurs dans leurs mouvements de gymnastique. Le dos est alors bien stabilisé et les douleurs diminuées.

En terminant, il est important de mentionner qu'une douleur lombaire n'est pas un phénomène normal pour une gymnaste et que cette dernière ne doit pas tolérer un tel problème en se disant que c'est banal pour une gymnaste d'avoir des douleurs dans le bas du dos. Si les maux persistent plus d'une semaine et qu'ils ne diminuent pas, il serait préférable de consulter un physiothérapeute qui pourra les soulager, mais surtout donner à l'athlète un bon programme d'exercices afin de renforcer ses muscles et d'éviter toute récurrence.

Janie Chrétien pht

PhysioEotra

1436 Grande Allée (450) 964-5222

Et à la Cité du Sport (450) 961-5671

Poste de coordonnateur au secteur Développement

Bonjour,

C'est avec grand plaisir que j'ai pris en charge, en janvier dernier, la coordination du programme Développement du Club de gymnastique Viagym.

Mon objectif principal se traduit par la volonté de poursuivre l'offre d'une structure d'encadrement efficace, visant au développement global ainsi qu'à une pratique agréable et sécuritaire de nos sports gymniques et ce, pour le plus grand bien de vos enfants.

J'aimerais faire de chaque cours de gymnastique et de trampoline une grande fête ludique où vos enfants sauront se développer, via leur pratique sportive, tout en s'amusant. Nous poursuivons notre quête incessante d'amélioration des services offerts à Viagym et c'est pourquoi je puis vous assurer que je suis tout à fait ouvert à tout commentaire constructif.

En tant que coordonnateur je tiens de plus à vous dire que lorsque vous nous confiez vos enfants j'en prends la responsabilité et je continuerai de faire tout en mon pouvoir pour qu'ils soient en sécurité, qu'ils s'amusent et qu'ils progressent.

Je suis constamment en relation directe avec nos entraîneurs pour qu'ils soient sensibilisés à la même cause et aussi fiers que moi que vous nous confiez ce que vous avez de plus précieux : VOTRE ENFANT.

Merci de nous faire confiance et bon FestiGym et FestiTrampo !

Martin Gascon
Coordonnateur programme Développement
Club de gymnastique Viagym inc.

Formation

Niveau 3 en gymnastique complété;

Formation à titre d'intervenant en premiers soins.

Intérêts / Réalisations

Intérêts en préparation physique; biomécanique; psychologie de l'entraînement et de la performance ainsi qu'en conception et réparation d'équipements de gymnastique;

Sports pratiqués : Hockey Junior AAA / Baseball;

Papa de trois jeunes filles... gymnastes !



Scolarité

Diplôme d'études professionnelles en finition de meubles;

Scolarité en techniques de loisirs.

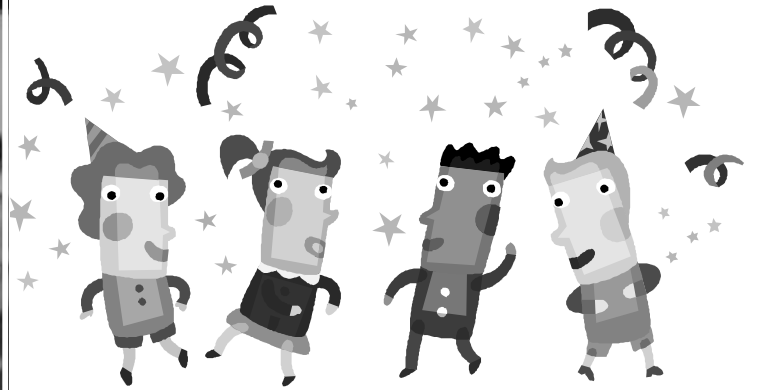
Expérience

Entraîneur au niveau provincial depuis sept (7) ans en plus d'implications au niveau récréatif à titre d'entraîneur ou de responsable dans divers clubs au Québec;

Coordonnateur au programme Développement Viagym depuis 2009;

Entraîneur de plusieurs gymnastes classées aux Championnats Québécois.

FESTIGYM HIVER 2008 ... en images



FESTIGYM
Hiver 2008



FESTIGYM HIVER 2008 ... en images



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