15 OCTOBRE 2012

Année 6—Numéro 8

Regroupement loisirs et sports Saguenay–Lac-Saint-Jean

L'Inter@tif

RLS
REGROUPEMENT LOISIRS ET SPORTS
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

MÉRITE SPORTIF RÉGIONAL

La ville de Dolbeau-Mistassini, hôtesse du 43e Mérite sportif régional !

Le RLS Saguenay–Lac-Saint-Jean, promoteur du Mérite sportif régional, est fier et heureux d'annoncer que le 43e gala du Mérite sportif régional se tiendra à la salle de spectacle de Dolbeau-Mistassini Desjardins Maria-Chapdelaine le jeudi 15 novembre 2012 à 17h30.

À voir ce mois-ci :

43e Mérite sportif régional P. 2

FADOQ - Lancement d'un ouvrage sur l'état du vieillissement au Saguenay-Lac-Saint-Jean P. 4

Observatoire québécois du loisir P. 6

Programme de financement des ARUS P. 9

Recrutement de missionnaires - 48e Finale des Jeux du Québec - Hiver - Saguenay 2013 P. 9

Invitation à la 1ère édition du Forum régional des entraîneurs sportifs P. 10

Cours théoriques pour entraîneurs sportifs (PNCE) P. 12

MÉRITE SPORTIF RÉGIONAL

Vente de billets

Le Regroupement loisirs et sports invite les organismes, les entreprises, les institutions scolaires ou les municipalités de la région du Saguenay et du Lac-Saint-Jean à se procurer des billets corporatifs, au coût de 75 $ l'unité, pour assister au 43e Mérite sportif régional, **jeudi le 15 novembre 2012** à la salle de spectacle de Dolbeau-Mistassini Desjardins Maria-Chapdelaine.

Chaque billet vendu permettra aux finalistes d'assister gratuitement à l'évènement. De plus, toutes les contributions réalisées avant mardi le 6 novembre 2012 seront inscrites au programme-souvenir du Mérite sportif régional 2011.

La soirée débutera à 17h30 avec un cocktail de bienvenue, suivie d'un souper à 18h30. La remise de prix, présentée sous forme de gala, commencera à 20h.

Également, les Associations régionales uni-sports (ARUS) peuvent se procurer des billets pour assister à l'évènement, à un prix spécial de 35 $ l'unité. Ainsi, les membres des organisations pourront supporter les finalistes associés à leur discipline lors de cette grande fête du sport au Saguenay-Lac-Saint-Jean. Nous prions les ARUS de se procurer leurs billets avant vendredi le 9 novembre, 16h.

Nous vous espérons en grand nombre pour le 43e Mérite sportif régional!

Le Mérite sportif régional est le plus grand gala de reconnaissance du sport amateur au Saguenay–Lac-Saint-Jean qui permet de reconnaitre et d'honorer le talent et les performances des athlètes, des équipes, des entraîneurs et des intervenants de tous les milieux sportifs de la région.

Chaque année, lors du gala, 42 disciplines sportives célèbrent les prouesses et l'excellence du sport amateur de la région et ce, dans 16 catégories bien distinctes :

- Athlète de l'année niveau international
- Athlète de l'année niveau national
- Athlète de l'année niveau provincial
- Athlète de l'année niveau régional
- Coéquipier de l'année
- Athlète de l'année – Personne vivant avec un handicap
- Athlète de l'année – Aîné (50 ans et plus)
- Équipe de l'année
- Entraîneur de l'année en sport individuel
- Entraîneur de l'année en sport collectif
- Club de performance de l'année
- Club sportif en développement
- Événement sportif « régional / provincial » de l'année
- Évènement sportif « national / international » de l'année
- Officiel de l'année
- Athlète par excellence, par discipline (lauréats désignés par les associations régionales uni-sports)

Lors de la remise de prix, chacun des lauréats reçoit une statuette appelée « Alexis ». Cette œuvre, conçue par la jonquiéroise Marie-Josée Desbiens, symbolise un athlète ou un bénévole hissant ses bras haut dans les airs en signe de victoire. Elle est nommée en l'honneur d'Alexis Le Trotteur, un personnage mythique de la région et par le fait même, la tête d'affiche de la 35e Finale provinciale des Jeux du Québec d'Alma, à l'été 1999.

Au cours de cette soirée, près de 300 convives sont interpelés et témoins de l'impact positif et majeur que peut jouer la pratique d'activités physiques dans la vitalité et le dynamisme des communautés du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

RLS
REGROUPEMENT LOISIRS ET SPORTS
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Un vieillissement inégal
et avec ses particularités régionales

fadoq
Région Saguenay - Lac-Saint-Jean - Ungava

Le Réseau FADOQ, Région Saguenay—Lac-Saint-Jean—Ungava a récemment publié un volumineux portrait du vieillissement de la population dans la région.

Cet ouvrage de 200 pages entend documenter l'évolution démographique, mettre en relief des spécificités régionales ainsi que certaines réalités propres aux MRC ou aux territoires équivalents. On y trouve différentes facettes du vieillissement telles que l'état de santé, le niveau de soutien social et les revenus. Il démontre également comment ce phénomène interpelle les institutions et l'ensemble de la communauté régionale dans les domaines de l'habitation, du travail et de la retraite, des déplacements, des loisirs et du bénévolat. Près de 200 documents ont été consultés pour sa réalisation.

Quelques données

En 2006, la région comptait 40 900 personnes de 65 ans et plus. Il y en avait en 2011, 7 300 de plus (48 180). Le vieillissement de la population est plus accéléré dans la région, le nombre des 65 ans et plus ayant augmenté de 17,80% comparativement à 16,42% dans l'ensemble du Québec entre 2006 et 2011, selon le tout dernier recensement de Statistique Canada. L'Institut de la Statistique du Québec prévoit que la part des 65 ans et plus dans la région se chiffrera à 30% en 2026 (23% pour l'ensemble du Québec).

Le nombre de ménages (groupe de personnes habitant un même logis) dont les membres ont 75 ans et plus devrait plus que doubler d'ici 2031 pour se chiffrer 29 000 dans la région. Faut-il le souligner, les personnes de ce groupe d'âge connaissent certaines pertes de capacités et une détérioration de leur état de santé. Le vieillissement ne se manifeste pas de la même manière sur l'ensemble du territoire régional. Si Saguenay et les environs semblent connaître une situation moins inquiétante, certains territoires ruraux tels que le secteur nord du Lac-Saint-Jean et le Bas-Saguenay Sud comptent de fortes proportions d'aînés dans leur population totale.

Quatre femmes de 65 ans et plus sur 10 vivent seules dans la région, ce qui dénote une facette de la faiblesse de leur soutien social. La situation des hommes vivant seuls est toute autre puisqu'ils sont 8,3% dans la région comparativement à 19% dans l'ensemble du Québec. Les femmes âgées de 65 ans et plus vivent dans la pauvreté, du moins si on les compare aux hommes : en 2004, le revenu des femmes (toutes sources) était de 64% de celui des hommes du même groupe d'âge.

La région se distingue par une proportion plus élevée de propriétaires de leur logis, comparativement à l'ensemble du Québec. Le phénomène se mesure également auprès des 75 ans et plus puisqu'en 2004, 54% d'entre eux étaient toujours propriétaires (66,2% pour l'ensemble de la population). Cela constitue une preuve éloquente du désir de vivre dans son milieu de vie le plus longtemps possible.

Or, les aînés de la région qui songent à s'établir dans une résidence privée pour personnes âgées n'ont pas la même étendue d'opportunités : en proportion de la population totale, ces logements sont plus nombreux dans les MRC Maria Chapdelaine et Lac-Saint-Jean Est. Chicoutimi et Jonquière se situent dans la moyenne régionale alors que La Baie et le Bas-Saguenay Sud est le territoire le moins bien doté. Cette situation pourrait engendrer un déracinement de plusieurs aînés forcés de quitter leur village ou leur quartier pour trouver un logis mieux adapté à leur condition.

Le taux d'activité connaît une chute marquée au tournant des 65 ans, tant dans la région qu'au Québec, mais les tendances changent. La part des travailleurs âgés au Québec est en croissance, particulièrement depuis le début des années 2000 ; celle-ci est passée de 30% à 40% pour le seul groupe des 65 à 69 ans entre 2000 et 2008. Mais, le taux d'emploi, tant pour les femmes que les hommes âgés, était nettement inférieur dans la région en 2006.

S'il faut reconnaître qu'une majorité de travailleurs prennent leur retraite parce que leur situation leur permet (revenus de pension, nombre suffisant d'années au travail), 7% le font pour venir en aide à un proche malade, ce qui traduit une facette du nombre important de ceux que l'on nomme les proches aidants. L'âge moyen de la retraite était de 64,8 ans en 2009 au Québec, environ un an de moins que dans l'ensemble du Canada.

La très grande majorité des personnes aînées qui ne conduisent pas de véhicule comptent sur l'aide d'un proche pour assurer leurs déplacements : il y a là tout un réseau d'aide naturelle qui s'active ainsi. Notons que le transport en commun ne constitue aucunement une alternative pour les aînés. On observe également que les femmes, les plus pauvres et ceux vivant en milieux ruraux sont les aînés les plus dépendants de l'automobile.

Les aînés s'adonnent principalement à la marche et à la randonnée pédestre comme principaux loisirs. Ils sont physiquement actifs et ce, à un niveau égal à celui qu'ils s'étaient fixé, comparativement aux 65 ans et moins qui se disent insatisfaits de leur niveau d'activité physique. Il s'agit là d'un indice annonciateur d'une bonne santé. Les aînés sont de plus en plus férus d'Internet : un peu plus d'un Québécois âgé de 55 ans et plus sur deux (54%) utilisait régulièrement l'Internet en 2010 et ce, majoritairement pour communiquer avec le courrier électronique ou pour s'informer. S'il est vrai que les aînés canadiens sont moins nombreux (36%) que les jeunes de 15 à 24 ans (58%) à faire du bénévolat, toujours est-il qu'ils y consacrent plus de temps (218 heures par année comparativement aux plus jeunes à 138 heures).

Cette recherche a également permis de défaire quelques mythes, dont celui prônant que la croissance des coûts de santé au Canada (7,4% en moyenne par année entre 1998 et 2008) serait attribuable au vieillissement de la population. Le vieillissement ne compterait que pour un faible 0,8% de la croissance des coûts selon l'Institut Canadien d'Information sur la Santé.

Présenté sous la forme d'un livre, cet ouvrage a été réalisé par Paul Girard de la firme Polarisation a qui le Réseau FADOQ avait confié le mandat. Il est maintenant disponible au bureau du Réseau FADOQ, Région Saguenay—Lac-Saint-Jean—Ungava. Une version électronique peut aussi être téléchargée au www.fadoqsaglac.com.

Source :
Patrice St-Pierre
Directeur général
FADOQ Région Saguenay—Lac-Saint-Jean—Ungava
418 668-4795

BULLETIN
VOLUME 10, NUMÉRO 2 - 2012

L'Observatoire québécois du loisir a récemment publié un bulletin, en voici un aperçu. Pour obtenir les bulletins complets consultez: www.uqtr.ca/oql

Le loisir au cœur du développement social et économique des villages

Par André Thibault, directeur de l'Observatoire québécois du loisir

Quand il permet aux citoyens de se rencontrer, de vivre ensemble des expériences agréables, de développer leur appartenance et de s'engager bénévolement, le loisir contribue à la qualité de la vie, à la réputation et à la capacité d'attraction de nouvelles familles ou de retraités dans les villages du Québec, et il facilite l'occupation dynamique du territoire.

En conséquence, au même titre que le développement économique, les communications et l'éducation, le loisir doit être clairement reconnu comme un secteur essentiel de la vie des communautés rurales et inclus explicitement dans les politiques et les programmes de développement de la ruralité québécoise.

Malheureusement, on le considère encore et souvent comme une activité marginale confinée au « terrain des loisirs ». De nombreux élus et citoyens déclarent que la municipalité rurale n'a pas les moyens financiers et matériels, et le nombre suffisant d'usagers pour soutenir des programmes et des infrastructures de loisir.

QUELQUES CHIFFRES : LE DÉFI DES RURAUX

• En loisir en général, « …dans les municipalités de moins de 500 habitants, on dépense 69,71 $ par habitant; dans celles de 500 à 4 999 habitants, les dépenses totalisent 107,79 $; enfin, dans celles de 5 000 à 9 999 habitants, on dépense 157 $. On est bien loin des 200 $ dépensés par personne dans la plupart des plus grandes municipalités. (…) La majorité des 741 municipalités de 500 à 4 999 habitants n'ont pas de service municipal de loisir. »

LE LOISIR : BIEN PLUS QUE LE TERRAIN DES LOISIRS, UN VILLAGE EN MOUVEMENT

S'il fut un temps où le loisir correspondait concrètement aux activités de terrain de jeux, de baseball, de hockey, de bingo et parfois du carnaval d'hiver, aujourd'hui il faut comprendre que, par le mot loisir, on entend l'ensemble des activités de temps libre qu'elles soient culturelles, sociales, en bénévolat, en plein air, en sport ou en activité physique. La bibliothèque, le club des fermières, les pistes de ski de fond ou de bicyclette, les plages, la chorale, l'OTJ (camp de jour), la marche, le festival, le tournoi sportif, les cours de photo ou de danse sont autant d'activités qui décrivent le loisir.

LES CONDITIONS DE SUCCÈS DU LOISIR DANS LES VILLAGES

Condition no 1 : Le leadership à reconnaître et à soutenir

On le constate, le leadership provient de plusieurs horizons, pas exclusivement de la municipalité et encore moins d'une décision ou d'une initiative du conseil municipal. Dans tous les cas, cependant, la municipalité et son conseil ont reconnu ce leadership et l'ont soutenu. Dans tous les cas, il y eut volonté politique et souplesse quant à la façon de faire les choses.

Prévost propose six fonctions de base au leader d'une communauté locale, qui doit être une personne inspirante, visionnaire, organisatrice, écoutante et capable de transformer en actes les idées et les opinions des autres autant que les siennes :

1. mobiliser la population et susciter les partenariats;
2. inspirer une vision commune et donner un sens aux événements et aux phénomènes;
3. rechercher les opportunités et passer à l'action;
4. utiliser et développer les ressources de la communauté;
5. instaurer et développer les ressources de la communauté;
6. savoir récompenser et souligner les efforts.

Dès lors, le premier geste qui permet de développer des services et des activités en loisir, et d'avoir du succès consiste à identifier les personnes ou les groupes de personnes qui veulent améliorer les choses, ont des projets mobilisateurs et sont déjà reconnus par les autres comme des leaders. Qui dit leadership dit mobilisation, centration sur l'action et maintien d'un rythme ou d'un élan d'action.

Condition no 2 : La mobilisation des forces de la communauté et du bénévolat

Au Québec, la municipalité par ses aménagements, ses équipements et son budget, les bénévoles par le temps qu'ils donnent, les associations sans but lucratif par leurs programmes, leurs activités de financement et les participants par les frais d'inscription contribuent presque à parts égales à l'existence et au financement des services de loisir. Il faut aussi mentionner les contributions d'institutions de santé et scolaires qui prêtent personnel, locaux et savoir-faire. Il est aussi important de souligner que le gouvernement du Québec a dépensé la majorité des sommes dévolues au Pacte rural à des projets à incidence de loisir.

Au-delà de la piastre, il y a, dans cette mobilisation, un formidable développement de capital humain et social des villages. C'est ce capital qui attire les nouveaux venus, résidents et entreprises, et crée un milieu de vie et une qualité de vie. C'est ce qui, en loisir public, justifie l'utilisation des fonds publics. Ce capital est tellement important que, la preuve est maintenant faite, le rôle du personnel payé n'est pas de remplacer cette mobilisation, mais de la faire croître et de la soutenir. À ce titre, le renouvellement du bénévolat et des façons de soutenir les bénévoles doit être considéré comme une priorité.

En milieu rural, il est clair que l'implication de tous constitue le seul moyen pour réussir à rassembler les ressources et les moyens de rendre disponible des services et des occasions de loisir. Le second geste à poser pour évaluer la capacité d'un village à offrir une qualité de vie consiste donc à mesurer sa capacité à mobiliser ses habitants et ses institutions.

Condition no 3 : La coopération… le réseau de villages ou le concert des clochers

Si, au niveau du village, on peut assez facilement se donner des moyens pour « voisiner », se rencontrer, fêter, marcher et jouer ensemble, c'est plus compliqué et ça requiert plus de moyens dès qu'on veut organiser une activité un peu plus spécialisée ou qui requiert un équipement plus important, dès qu'on veut aller plus loin dans la compétition sportive, aménager un piste de ski de fond ou que les jeunes veulent rencontrer leur amis de la polyvalente. Pour offrir une plus grande diversité d'activités, on a généralement recouru à des ententes intermunicipales.

Dans le passé, de nombreux villages ont été échaudés par l'obligation de reconnaître des équipements supramunicipaux ou par l'avidité de voisins ou de commission scolaires exigeant le gros prix pour l'accès à leurs équipements. De toute évidence, les villages, comme toute communauté locale, hésitent à devenir dépendants ou soumis à des institutions externes. Chacun veut garder son identité, son clocher dirait-on.

Il est aussi évident que la taille et la capacité de payer de plusieurs villages et le défaut de masses critiques nécessaires à la viabilité financière rendent impossibles l'acquisition, et parfois le maintien, de plusieurs équipements, infrastructures ou activités comme des plateaux sportifs et des lieux d'activités culturelles, certains cours tels la danse, le yoga ou la peinture, et, de plus en plus, les camps de jour ou OTJ.

Dans l'approche affaires, on met la viabilité financière d'infrastructures comme un aréna au centre des préoccupations plutôt que de tirer la «couverte» de son bord. Selon les milieux et les habitudes, on peut créer une corporation intermunicipale ou agir à l'intérieur de la MRC pour gérer un centre communautaire commun, un réseau de pistes cyclables, etc. Surtout, on s'assure d'avoir le nombre de pratiquants nécessaire à la santé financière et sociale des projets et des infrastructures communs. Dans tous les cas, les villages demeurent les actionnaires de ces projets.

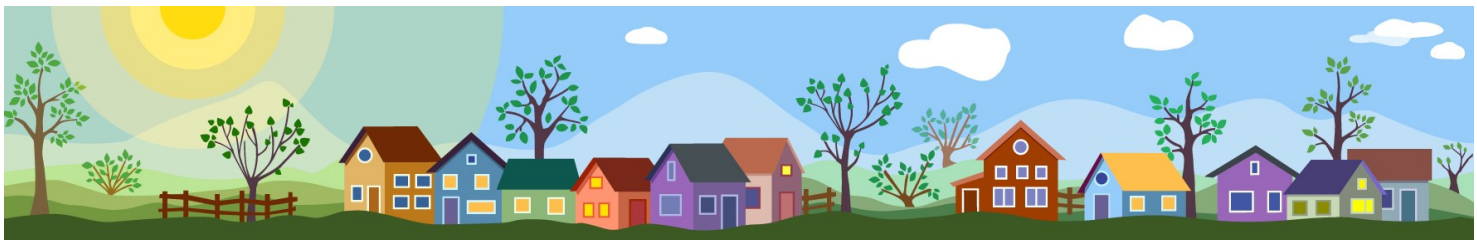
En travaillant en réseau, on met l'ensemble ou une partie de nos ressources et de nos programmes au service de nos populations. Par exemple, on peut publier un programme commun d'activités, rendre également accessibles nos installations à tous les résidents des municipalités sans frais additionnels. On a vu un village offrir à toute la population du territoire de la MRC un cours de danse parce que le professeur y résidait. On peut présenter ensemble des projets d'immobilisation aux gouvernements supérieurs, en y associant même la commission scolaire ou un CHSLD. On a vu trois villages offrir un programme commun de camps de jour partageant la même monitrice en chef, les mêmes sorties et plusieurs autres activités.

Condition no 4 : L'esprit d'entreprise et d'innovation

Dans tous les cas, il apparaît que les villages doivent faire preuve de créativité et de souplesse et OSER entreprendre hors des sentiers battus. Notamment, ils agiront avec de multiples partenaires. Plus important encore, on considérera le loisir non pas comme un secteur marginal, mais comme une stratégie de développement social, culturel et économique. Certains projets allieront tourisme et loisir, d'autres santé et loisir, d'autres éducation et loisir. À la veille d'une pénurie importante de main-d'oeuvre, il est également clair qu'il faudra associer le loisir aux stratégies d'attraction des industries pour que le recrutement de travailleurs réussisse.

DES GESTES POLITIQUES À POSER

Le loisir est donc au coeur du développement des villages du Québec et de la préservation de la ruralité. Pourtant, il reste perçu comme une réalité mal définie ou marginale. Le Pacte rural, par exemple, le nomme à peine. Des conseils municipaux le confinent au terrain de jeu. Les villages ont encore peine à s'associer par peur de perdre pouvoir et autonomie. On croit ceux qui dirigent depuis des lustres les comités divers en loisir quand ils disent que le bénévolat n'existe plus alors que Statistique Canada montre le contraire. Il faut surtout accepter de faire les choses autrement. Bref, le modèle qui assure l'équité entre les villages et l'accessibilité du loisir à la population reste à peaufiner et la volonté politique à s'affirmer.



Programme de financement des ARUS 2011-2012

Rapport - 2e tranche de subvention

Une somme de **5 081 $** est disponible pour les associations sportives. Les responsables doivent compléter le formulaire de rapport de 2e tranche. La somme sera répartie équitablement entre les associations qui auront retourné le formulaire. Le formulaire doit être retourné avant le 26 octobre 2012, 16h.

Lien pour avoir accès au formulaire :
http://www.rlssaguenaylacstjean.com/associations-regionales-de-sport.html

Missionnaires – Saguenay-Hiver 2013

Le Regroupement loisirs et sports Saguenay – Lac-Saint-Jean (RLS) offre l'opportunité de vivre ou revivre l'expérience des Jeux du Québec à titre de « **missionnaire** », lors de la 48e finale provinciale des Jeux du Québec à Saguenay à l'hiver 2013.

L'engagement d'animateurs(trices) permet de voir à l'encadrement de la délégation du Saguenay-Lac-Saint-Jean lors de la 48e Finale des Jeux du Québec à Saguenay. Vous devez être âgés de 18 ans , être disponible du 27 février au 3 mars 2013 (Finale des Jeux du Québec) et pour la rencontre de délégation le 3 février 2013.

Une expérience inoubliable, de belles rencontres et du plaisir garantie.

Pour postuler comme « missionnaire », envoyez votre curriculum vitae accompagné d'une courte lettre de motivation (pour en savoir davantage sur vos expériences professionnelles, bénévoles et sportives) avant vendredi le 11 janvier 2013, à agent.sport@rls-sag-lac.org ou par la poste : 414, Collard Ouest, Alma, G8B 1N2.

Le Regroupement loisirs et sports Saguenay-Lac-Saint-Jean
est heureux de vous convier à la

1ère édition du Forum régional des entraîneurs sportifs

Le forum aura lieu le **samedi 17 novembre 2012**
au Pavillon principal de l'Université du Québec à Chicoutimi.

L'objectif principal est de permettre aux entraîneurs de la région de pouvoir suivre un perfectionnement sur des thèmes touchant à une vaste gamme de disciplines sportives, sans avoir à sortir de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Et de permettre aux entraineurs régionaux d'approfondir des notions pouvant influencer leur entrainement, de progresser afin de faire évoluer leur sport, d'augmenter le niveau de leurs athlètes et de modifier leur approche avec leurs jeunes. Le coût de l'inscription pour la journée est très abordable soit 25 $. Les participants sont attendus à 8h au P0-5000.

Merci et au plaisir d'accueillir vos entraîneurs lors de cette journée.

Horaire de la journée

8h : Accueil
8h30 : Conférence de Mme Patricia Blackburn
10h : Pause
10h15 : Conférence de M. Étienne Hébert
11h45 : Pause dîner
12h45 : Conférence de M. Richard Trottier
13h35 : Conférence de M. Mario Léoné
15h15 : Pause
15h30 : Conférence de Mme Sophie Boily

L'alimentation dans un contexte de pratique sportive
Madame Patricia Blackburn
Professeure/Directrice-maîtrise en médecine expérimentale
Université du Québec à Chicoutimi

Une alimentation adéquate peut aider à optimiser les performances sportives et à récupérer suite à un effort physique. L'objectif de cet atelier est d'initier les entraîneurs à différents aspects liés à l'alimentation dans un contexte de pratique sportive. Des thèmes tels que l'hydratation, les boissons pour sportifs, le choix des aliments avant, pendant et après le sport seront abordés. À la fin de cet atelier, les entraîneurs seront plus en mesure de conseiller leurs athlètes quant au choix des aliments correspondant à leurs besoins.

Suite…

Qu'est-ce qu'une équipe
Monsieur Étienne Hébert
Professeure/Directeur DSS
Université du Québec à Chicoutimi

Étienne Hébert s'intéresse aux aspects psychologiques de l'intervention sportive. Ses travaux portent notamment sur le phénomène de la motivation et de la passion sportive chez les entraîneurs et les athlètes. Sa présentation visera à nourrir la réflexion sur la notion d'équipe ainsi que sur les interventions qui visent l'engagement des athlètes dans leur sport.

Relation entre entraineurs et officiels
Monsieur Richard Trottier
Ancien officiel de la LNH¸Directeur de l'arbitrage pour la LHJMQ

La **COMMUNICATION** entre les officiels et les participants lors d'une compétition, quelles sont ses avantages et ses désavantages ? La communication dans le sport reflète notre quotidien face au respect de l'autorité !

Fondement de l'entrainement physique pour un athlète et l'intégration dans un plan de développement
Monsieur Mario Léoné
Professeur / Responsable du programme de kinésiologie
Université du Québec à Chicoutimi

La préparation physique d'athlète peut s'intégrer à son programme d'entrainement. Plusieurs philosophies et méthodes d'entrainement sont disponible pour les entraineurs et leurs effets sur les athlètes auront un impact différent.

Prévention et dépistage des commotions cérébrales
Madame Sophie Boily
Physiothérapeute et propriétaire
Centre physio plus sport de Chicoutimi

Les blessures de type des commotions cérébrales sont de plus-en-plus présente dans le sport. Est-ce que nous sommes en mesure de bien intervenir ? Voici les éléments centraux de la conférence : définition, mécanisme de blessure, facteurs de risques, facteurs de mauvais pronostic, signes et symptômes, tests spécifiques / classification, traitement, critères de retour au jeu.

Inscription 25 $* *L'inscription ne comprend pas le repas
Pour s'inscrire il faut compléter le formulaire sur le site internet et le retourner avant 5 novembre 2012, 16h.
http://www.rlssaguenaylacstjean.com/forum-regional-des-entraineurs-en-sport.html

COURS THÉORIQUES POUR ENTRAÎNEURS SPORTIFS (PNCE)

Région Saguenay–Lac-Saint-Jean

Introduction à la compétition – Partie A (anciennement niveau 1)

Condition d'admission : Avoir 16 ans avant la date du stage.

- **Introduction au programme**
- **Prise de décision éthique**
- **Élaboration d'une séance d'entraînement**
- **Nutrition**

Coût : 95 $
Horaire prévu : 14 heures

Dates de formation :
24 et 25 novembre 2012 à Saint-Bruno

Information et inscription

Faites parvenir un chèque avant la formation au nom du RLS à l'adresse suivante :

Regroupement loisirs et sports Saguenay–Lac-Saint-Jean
414, rue Collard Ouest
Alma (Québec) G8B 1N2
Att: Alexandre Lallemand
418-480-2228
agent.sport@rls-sag-lac.org
ou en ligne à www.sportsquebec.com

RLS
REGROUPEMENT LOISIRS ET SPORTS
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Toute l'équipe du RLS
vous souhaite une Joyeuse Halloween !

Horaire d'ouverture des bureaux

Du lundi au vendredi

De 8 h à 12 h
De 13 h à 16 h

Conception de l'inter@ctif : Maryse Delagrave

Parutions de l'Inter@tif
Prochaine parution le 16 novembre 2012

L'inter@ctif s'avère un bulletin électronique tiré à plus de 600 exemplaires. Son contenu est axé sur les activités qui se déroulent au cours du mois de la diffusion ou sur des informations spécifiques pouvant intéresser nos lecteurs. N'hésitez pas à nous faire parvenir vos articles avant le 10 de chaque mois à rls@rls-sag-lac.org.

414, Collard Ouest
Alma Qc G8B 1N2
Tél.: 418 480-2228
Fax: 418 668-0265
rls@rls-sag-lac.org
www.rlsslsj.qc.ca

Éducation, Loisir et Sport
Québec

Le Regroupement loisir et sport est subventionné par ce ministère.