

## Mot du président

Une nouvelle année débute et déjà nos agenda sont remplis jusqu'au mois d'août.

Qu'à cela ne tienne, nous ferons de cette année une des plus fertiles en tenues d'événements sportifs; finales régionales, finales québécoises, Championnat Canadien, Coupe Canada de rugby, Invitation Kiewit, tous des événements qui ont une chose en commun, les bénévoles.

Dès que j'ai commencé à écrire ce mot, j'ai pensé à ceux et celles qui travaillent souvent dans l'ombre de nos organismes. Nul doute que les permanents de l'AQSFR apportent leur support et leur expertise à la réussite de ces organisations mais chaque présentation exige pour sa réalisation, une bonne quantité de ressources

humaines, de talents, de temps à partager.

C'est pourquoi je souhaite grandement, pour cette année 2010, que les gens qui entourent les activités de l'AQSFR s'impliquent encore davantage dans ce qui sera le futur de leur association. Ainsi, si nous voulons donner des meilleurs services et développer les sports adaptés, nous avons besoin de savoir, comme dirigeants, comment vous la trouvez votre association. Quels sont les éléments que vous appréciez et les améliorations auxquelles vous pensez.

Un élément important dans ce genre de réflexion est la diversité des sources de revenus. Avez-vous déjà pensé à la valeur des services offert par l'AQSFR?

À ces questions, vous avez peut-être des réponses, des idées ou simplement un commentaire qui nous pourrait nous aider à cheminer.

Si nous voulons grandir comme association, accueillir et développer de nouveaux sports et améliorer nos services aux membres nous avons besoin de l'implication de tous car c'est pour vous que l'AQSFR est, et c'est par et pour vous que l'AQSFR sera.

Bonne année d'activités!

Paul Desjardins,  
président  
aqsfr@aqsfr.qc.ca



## TABLE DES MATIÈRES

Alexandre Dupont à la Summer Down Under	2
Équipe féminine canadienne de basketball	2
Un entraîneur plutôt zen...	3
Activités « Au-delà des limites » réussies	4
Où est-ce qu'on s'entraîne cet hiver?	5-6
Invitation Kiewit	6
L'espoir dans le main	7-8
Classements Basketball	9
Calendrier	10



## Alexandre Dupont participe à la "Summer Down Under Series" en Australie

Seul québécois à faire ainsi cette année, Alexandre Dupont a décidé de prendre quelques semaines loin du froid et d'aller s'entraîner à la chaleur et au soleil d'Australie pour le mois de janvier. En prime, trois compétitions pour compléter le voyage et lancer officiellement sa saison en vue des championnats du monde qui se tiendront en Afrique du Sud l'hiver prochain.

Les deux premières étapes furent sur piste à Canberra et

Sydney où on retrouvait des gros noms de la scène internationale tels Kurt Fearnley, Marcel Hug et David Weir.

Par la suite, Alexandre a terminé son périple dans l'hémisphère sud avec la course de 10 km sur route de l' OZ Day. La course était encore une fois très relevée, les meilleurs au monde étant encore présents. Voici les résultats des courses :

### Rencontre sur piste du Summer Down Under

100m : 15.06  
200m : 26.78  
400m : 49.85  
800m : 1 :39.73

### Rencontre sur piste SOPAC

100m : 17.71  
200m : 27.30  
400m : 49.95  
800m : 1 :38.30

### 10Km de l'OZ Day

9<sup>e</sup> position en 22 :04 :00

## Trois québécoises en sein de l'équipe nationale de basketball

Chantal Benoît (Neuf) pour qui la connaît, une « vétérante » remarquable, sera à nouveau de l'équipe nationale. Elle y sera cette fois-ci en compagnie de Cindy Ouellet de Québec étudiant présentement à l'Université de l'Alabama et de Elaine Allard du CIVA de Montréal. Elles ont

été retenues au sein de l'Équipe nationale féminine de Basketball en fauteuil roulant qui prendra part aux Championnats du monde qui seront présentés à Birmingham (Angleterre) du 5 au 10 juillet prochain. Il s'agira d'une première fois pour Cindy et Elaine.

L'Équipe canadienne tentera d'y décrocher un cinquième titre consécutif de cette compétition qui a lieu tous les quatre ans. Un défi de taille considérant la jeunesse de la nouvelle formation de l'équipe féminine canadienne.

Félicitations et bonne chance !!



## Un entraîneur plutôt zen...

Il est de ces rencontres dont on sort en se disant: Tiens, je viens de vivre quelque chose ! L'entrevue qui suit en fait partie.

Il était une fois un étudiant en Éducation physique à l'Université Laval qui, dans son cheminement, s'est retrouvé en faire un stage à l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec. Résultat : coup de foudre.

De stages en stages, de remplacements en remplacements, suite à un Baccalauréat en Éducation physique et une maîtrise en physiologie, notre invité s'est retrouvé permanent en rééducation pour les personnes blessées médullaires et ça fait 25 ans que ça dure.

Mais, dans tout cela, il a ses prédictions, les sports aérobies : course longue distance, vélo, ski de fond, etc. et il se dit que les personnes avec qui il travaille pourraient bénéficier de leur pratique. En effet, outre les effets sur la condition physique, la pratique d'activités physiques et de sports a une composante sociale importante; elle implique de sortir d'un éventuel isolement, de rencontrer des gens, former et entretenir des relations bref, créer, souvent après un changement majeur dans son existence chez les accidentés, une vie remplie où on peut très bien atteindre des objectifs élevés. Pour ses objectifs à lui, une réponse toute simple, de celle qu'on voudrait entendre plus souvent : « Je veux amener les athlètes là où ils veulent aller! » C'est moins une question d'ambitions que chercher à combler des besoins. Bref, un entraîneur tout à fait centré sur les athlètes plutôt que sur les seuls résultats, ceux-ci ne

venant que récompenser les efforts déployés.

Ça ne l'a tout de même pas empêché de développer d'excellents athlètes comme Charles Moreau et Sébastien Fortier qui viennent de participer à une Coupe du monde de ski nordique (France) où ils tentaient de se qualifier les Paralympiques de Vancouver.

Sébastien est un spécialiste des courtes distances et Charles est plus à l'aise dans les longues distances. (Au moment où ces lignes sont écrites, En Bref n'avait malheureusement pas les résultats des courses).

La question vient en tête lorsqu'on traite de sports pour personnes en fauteuil roulant. Elle concerne les différences entre ces pratiquants et les personnes dites régulières. À cela, il répond que c'est sensiblement la même chose si ce n'est au plan de la thermorégulation (le contrôle de la température interne du corps) où il faut être prudent, les dangers de perte de sensibilité des membres inférieurs dans les sports d'hiver d'où des dangers d'engelures et le soin qu'il faut apporter à gérer les charges d'entraînement qu'on impose vue l'utilisation presque exclusive des muscles des épaules ce qui peut causer de sérieux débalancements musculaires.

Il faut aussi, lorsque les personnes débutent l'entraînement, garder en mémoire que plusieurs ont un deuil à faire de leur style de vie antérieur. Il ne faut donc pas forcer mais bien les laisser apprivoiser et développer leur pratique à leur propre rythme. Il faut aussi, parfois, une certaine dose de patience car les progrès sont sou-



vent longs à venir et tenir compte que les pratiquants ont à prendre conscience de nouvelles limites qui s'ajoutent à des préoccupations bien légitimes: comment concilier pratique de l'activité physique, entraînement et travail, vie avec un conjoint, interrogations sur le futur que la vie réserve, etc. Finalement, ce n'est que lorsque les pratiquants sont prêts qu'on peut réellement commencer à intervenir.

Somme toute, une conversation qui prouve que tout est possible en autant qu'on sache identifier chez les entraîneurs comme chez les athlètes, ses objectifs, demeurer réaliste, mesurer la portée de l'engagement, et enfin, s'engager pleinement dans la poursuite de ses buts.

Ah oui, c'est qui cet entraîneur ?

Il s'agit de Pierre Pomerleau, entraîneur en sports d'endurance au Rouge et Or de l'Université Laval et en ski de fond pour Skibec, entraîneur de Dean Bergeron, athlète international de l'année 2009 à Sports Québec.

Pierre Pomerleau, une personne à découvrir, un modèle à suivre.

Roger Perreault



## Deux activités très réussies

### « Au-delà des limites » à Saint Jean-sur-le- Richelieu

Le 16 janvier dernier le Centre montérégien de réadaptation a organisé une journée découverte des sports adaptés. Au menu, volleyball, soccer, basketball, conditionnement physique, boccia et paracyclisme. Les participants inscrits au basketball ont eu la chance d'être encadrés par Marc-Antoine Ducharme, coordonnateur sportif à l'AQSFR et entraîneur de l'Équipe du Québec Junior de Basketball en fauteuil roulant présentement en préparation pour les Jeux du Canada de 20 en plus de côtoyer sur le court deux jeunes athlètes de la relève québécoise, Maude Jacques et Francis Vallée.

Merci aux trois experts du basket pour leur présence qui fut fort appréciée!



### ... et à Drummondville

Le centre de réadaptation l'InterVal a quant à lui organisé une superbe journée de ski de fond

para-nordique. Nous vous invitons à aller visionner le petit film de la journée à l'adresse Facebook de l'AQSFR, question de vous donner envie d'aller jouer dehors!

Bravo et merci aux organisateurs et aux intervenants :

- Anne-Sophie Babin
- Catherine Lajoie
- Emmanuelle Chaput
- Cathy Fréchette
- Sylvie Hamelin
- Élise Drouin
- Michel Beaudet
- Francine Laforce-Bisson
- Yves Bourque
- Marie Hébert



Les gens qui désirent découvrir les sports en fauteuil roulant ou en faire partager la découverte à d'éventuels pratiquants peuvent communiquer avec  
**Anne-Renée Thibault**  
 514 252-3108 poste 3828.

L'AQSFR tient à remercier ses généreux collaborateurs



## Où est-ce qu'on s'entraîne cet hiver ?

### Athlétisme

#### **Athlétisme Sherbrooke**

Piste de l'U. de Sherbrooke  
 Selon les disponibilités de  
 l'entraîneur et de la piste  
 Contact : Jean Laroche  
 Jean.Laroche@usherbrooke.ca

#### **Rouge et Or**

Horaire 2010 non connu  
 Contact: Pierre Pomerleau  
 Pierre.Pomerleau@irdpq.qc.ca

#### **St-Laurent Select**

Piste Ben Leduc – St-Laurent  
 Horaire 2010 non connu  
 Contact : Richard Tétreault  
 RichardTetreault@yahoo.ca



### Basketball

#### **Bulldog de Québec**

AA et AAA  
 Mardi-Jeudi 20:00 à 22:00  
 Mini  
 Samedi 9:00 à 12:00  
 Willbrod Bhérer  
 5, rue Robert-Rumilly  
 Contact: Pierre poulin  
 poulgang@hotmail.com

#### **Citadelles de Québec**

samedi 12:00  
 IRDPQ 525, Boul. Hamel  
 Contact: Alain Roy  
 Tra 418 844-5000 # 8196  
 Rés 418 663-1192  
 Cel 418-809-1192  
 AlainRoy@videotron.ca

### Basketball (suite)

#### **CIVA de Montréal**

AAA et Récréatif  
 Lundi de 19h30 à 22h00  
 AA et AAA  
 Mercredi 19h30 à 22h30  
 Mini  
 Samedi 9:00 à 12:00  
 Joseph Charbonneau  
 8200 Rousselot  
 Contact: Martin Gadouas  
 tel: 514 935-1109

#### **Gladiateurs de Laval**

Mardi-Jeudi 20:00 à 22:00  
 École Internationale de Laval  
 5075 boul. du Souvenir Ouest  
 Contact: Marc Antoine Ducharme  
 maducharme4@hotmail.com

#### **Kamikazes de St-Hyacinthe**

Mini Kami  
 Vendredi 19h00 à 21h00  
 École Sacré-Cœur  
 775, rue Sacré-Cœur Ouest  
 Contact : Marcel Laurence  
 marcel.laurence@sympatico.ca  
 AA

École Hyacinthe Delorme  
 2700, rue T.D. Bouchard  
 Contact: Jean Roy  
 exhaust@hotmail.com

#### **Kodiack des Laurentides**

Mini  
 Dimanche  
 1000 112<sup>ième</sup> avenue  
 St-Jérôme  
 Contact: Paul Desjardins  
 arlphl\_pauld@hotmail.com



### Basketball (suite)

#### **Patriotes de Sherbrooke**

Minis  
 lundi 19 h 00 à 20 h 30  
 École du Phare 405, rue Sara  
 AA  
 mardi 19 h 30 à 21 h 30:  
 Bishop's College School  
 80 Moulton Hill Road  
 Contact: Jacques Vermette  
 819 846-0152  
 VermetteJ@live.ca

#### **Sept-îles**

mardi de 19:00 à 21:00  
 Gym du Centre Socio-Récréatif,  
 500 avenue Jolliet  
 Contact : Christian Ratté  
 christianratte@hotmail.com

### Cyclisme

Aucun club officiellement inté-  
 gré, pratique indépendante des  
 athlètes.  
 Contact : Patrick Coté  
 514 252-3108 poste 3479



### Curling

#### **Club de Curling Lennoxville**

Contact: Daniel Janidlo  
 Rés 819 569-1991  
 Cel 819 571-1667  
 galtblue@yahoo.com

#### **Club de curling Victoria/ Québec**

Contact: Jacques Palasse  
<http://www.ccv.qc.ca/>

## Où est-ce qu'on s'entraîne cet hiver? (suite)

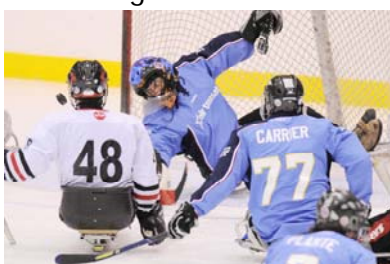
### Hockey luge

#### Transat Montréal

Contact: Maxime Gagnon  
HockeyLuge@hotmail.com

#### Hockey Luge Laval

Contact: Serge Racine  
racineserge@hotmail.com



### Rugby

#### Québec Félics d'Adaptavie

Centre François Charron  
(IRDPO)  
mardi 6h00 à 8h30  
jeudi 8h00 à 9h30  
Contact: Jeannot Demers  
yodem25@hotmail.com

#### Montréal

Centre de réadaptation  
Lucie Bruneau  
vendredi 7h00 à 9h00  
Contact: Maxime Toupin  
Toupin.Maxime@gmail.com

#### St-Jérôme Kiodak

Polyvalente de St-Jérôme  
vendé 8h00 a 10h00  
Contact: Carl Girard  
Carl.Girard@yahoo.ca

### Tennis

#### ATFRRMontréal

Louis Nissim  
Nissim.Louis@hotmail.com

#### ATFRRO

Contact: André Boutet  
boutet90@videotron.ca

## Invitation Kiewit 2010

L'année 2010 marque le 6<sup>e</sup> anniversaire de cette compétition connue jusqu'à maintenant sous l'appellation Événement AQSFR devenue, pour souligner l'importante contribution de son parrain, l'Invitation Kiewit.

Avec sept sports au programme puisque cette année s'ajoute à la grille traditionnelle le Curling et le hockey luge, il s'agit d'une première qui montre l'évolution constante de la pratique des paraspport au Québec.

C'est du 4 au 6 juin que seront présentées au Collège Lionel-Groulx et au Parc Ducharme de Sainte-Thérèse, des épreuves d'athlétisme, basketball, curling, cyclisme à main, hockey luge, rugby et tennis.

Le Programme « Au-delà des limites » offrira encore cette année aux jeunes ayant une déficience physique une occasion en

or de côtoyer des athlètes de haut niveau, et même de partager leur vie pendant deux jours alors qu'ils pourront les voir en compétition, manger et discuter avec eux.

L'AQSFR désire souligner les importantes contributions en équipements, locaux et services qu'elle reçoit de la municipalité de Sainte-Thérèse et du Collège Lionel-Groulx.

Le comité organisateur est à pied d'œuvre depuis l'automne et tout laisse croire que cette fin de semaine de compétitions auxquelles s'ajoute l'Assemblée générale annuelle de l'AQSFR sera encore une fois un grand succès. Ceux et celles qui désirent se rapprocher des athlètes et donner un coup de main peuvent le faire en devenant bénévole. Il y a des fonctions pour tous les goûts et pour toutes les aptitu-

des. N'hésitez pas à visiter le site de Kiewit 2010 et compléter le formulaire d'offre de services.

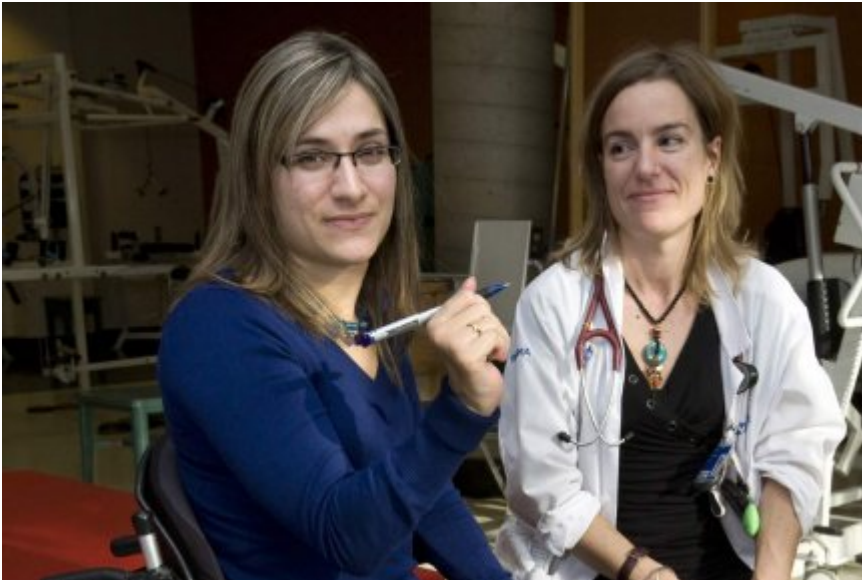
Pour tous les autres, nous vous attendons en grand nombre pour vous faire partager le goût de l'effort de plusieurs des meilleurs athlètes en fauteuil roulant du Québec et l'excitation que procure leurs prouesses.

Pour information : Anne-Renée Thibault, 514 252-3108 poste 3828





## L'espoir dans la main (Publié : CyberPresse, 1er février 2010)



Tétraplégique depuis un accident de plongeon, Marie-Claude Lapierre peut désormais, grâce au transfert tendineux dont elle a bénéficié, tenir un stylo et utiliser la souris de son ordinateur. «C'est du cas par cas, précise son médecin, la Dr Géraldine Jacquemin, mais la raison pour laquelle on accepte d'en parler aujourd'hui, c'est qu'on y croit. Maintenant, on peut dire aux patients qu'il y a de l'espoir une fois qu'ils se rétablissent sur le plan moteur.» Photo: Robert Skinner, La Presse

La vie de Marie-Claude Lapierre a basculé deux fois. La première, c'était quatre jours après avoir fêté ses 18 ans, quand elle est devenue tétraplégique à la suite d'un plongeon dans la piscine hors terre de sa cour. La deuxième fois, c'était grâce à une première chirurgicale au Québec: un transfert tendineux. Une intervention qui lui a redonné l'usage de la main droite. Avec, à 24 ans, l'espoir de réinventer sa vie.

Marie-Claude Lapierre et sa physiatre, la Dr Géraldine Jacquemin, de l'Institut de réadaptation Gingras-Lindsay à Montréal, ont la complicité de

deux vieilles amies. Des regards approbateurs s'échangent, de doux sourires et voilà que la Dr Jacquemin se met à raconter à La Presse le parcours de combattante de sa patiente. Et, par la bande, le sien, pour parvenir à lui offrir une intervention appelée transfert tendineux, une procédure déjà bien implantée en Europe, mais qui en est à ses premiers pas au Québec.

Marie-Claude ne peut pas se déplacer sans son fauteuil roulant. Son chien-guide est sa carte d'accès vers le monde extérieur. La blessure à sa moelle épinière a paralysé son

tronc, ses jambes en entier et une partie de ses bras. Avant l'opération, elle n'arrivait pratiquement pas à bouger les doigts de ses deux mains. Des activités simples comme mettre des rôties dans le grille-pain, se brosser les dents ou les cheveux étaient impossibles sans le port d'un bracelet adapté. Et la possibilité d'écrire à nouveau un jour n'était qu'un rêve, l'inaccessible étoile.

Il y a cinq ans, la Dr Jacquemin a commencé à s'intéresser à la possibilité d'un transfert tendineux sur Marie-Claude. Avec le soutien de la physiothérapeute et de l'ergothérapeute qui accompagnent Marie-Claude à l'Institut de réadaptation, la physiatre a donc commencé à planifier une opération.

«Un gros travail de collaboration, note-t-elle. Nous sommes allées rencontrer des spécialistes de l'Europe et des États-Unis.» Puis, un chirurgien plasticien de renom, le Dr Alain Danino, rattaché au CHUM, a accepté d'embarquer dans l'aventure. C'est lui qui a effectué l'opération à l'hôpital Notre-Dame, en octobre 2008.

«La chirurgie s'est faite en deux temps, explique la Dr Jacquemin. La première fois, on a pris un des muscles qui fait la flexion du coude de Marie-Claude. Comme elle en a trois, on en a pris un puis on l'a transposé dans sa main droite pour qu'il fasse l'extension des doigts de la main au lieu de celle du coude.»

## L'espoir dans la main (suite) (Publié : CyberPresse, 1er février 2010)

### Le transfert tendineux

Le transfert tendineux consiste à déloger un muscle qui fonctionne encore, dans un membre qui peut fonctionner sans sa présence, pour le loger dans une autre partie supérieure touchée par une paralysie. La procédure chirurgicale en tant que telle n'est pas complexe, mais elle demande une évaluation minutieuse de la mobilité des muscles et des membres au préalable, et une longue période de réadaptation. Au Québec, un seul autre transfert tendineux a été effectué depuis l'intervention pratiquée à la main de Marie-Claude Lapierre, cette fois sur un tétraplégique de la région de Granby. Le chirurgien était le même: le Dr Alain Danino, du CHUM, reconnu pour la reconstruction faciale. En Suède, on estime que 30 à 40% des tétraplégiques bénéficient d'un transfert tendineux.

Quatre semaines de plâtre. Quatre mois de réadaptation, à répéter quotidiennement les mêmes gestes pour obtenir l'ouverture des doigts. Le chirurgien a ensuite procédé à la deuxième étape, celle qui permettrait à Marie-Claude de fermer les doigts. Un muscle qui fonctionnait encore et qui faisait l'extension de son poignet droit a été prélevé. Il a été greffé sur les fléchisseurs de ses doigts.

Aujourd'hui, la main droite de Marie-Claude peut se serrer. Elle arrive à écrire, à faire des «doubles-clics» avec la souris de son ordinateur muni d'une application de prise de notes vocales. Elle peut préparer son déjeuner, se sécher les cheveux.

Ouvrir des portes. Celles de son avenir.

«Quand j'ai eu mon accident, je n'avais pas terminé mes études collégiales. Maintenant, j'ai recommencé l'université, explique Marie-Claude. J'ai plusieurs idées. Je pense que je vais travailler en relation d'aide, mais mon choix n'est pas encore arrêté.»

fonctionnait encore et qui faisait l'extension de son poignet droit a été prélevé. Il a été greffé sur les fléchisseurs de ses doigts. Aujourd'hui, la main droite de Marie-Claude peut se serrer. Elle arrive à écrire, à faire des «doubles-clics» avec la souris de son ordinateur muni d'une application de prise de notes vocales.

Elle peut préparer son déjeuner, se sécher les cheveux. Ouvrir des portes. Celles de son avenir. «Quand j'ai eu mon accident, je n'avais pas terminé mes études collégiales. Maintenant, j'ai recommencé l'université, explique Marie-Claude. J'ai plusieurs idées. Je pense que je vais travailler en relation d'aide, mais mon choix n'est pas encore arrêté.»

Sans vouloir parler d'un «chemin de croix», Marie-Claude et son médecin s'entendent pour dire que l'opération est exigeante. «C'est six mois, un an supplémentaire de réadaptation à ajouter à celle du trauma. « Alors, il faut y penser comme il faut », dit Marie-Claude.

« C'est du cas par cas, précise la Dr Jacquemin. Mais la raison pour laquelle on accepte d'en parler aujourd'hui c'est qu'on y croit. Maintenant, on peut dire aux patients qu'il y a de l'espoir une fois qu'ils se rétablissent sur le plan moteur. On a commencé lentement mais sûrement, parce qu'on ne voulait pas créer inutilement de listes d'attente.»

Sara Champagne, LaPresse

### En chiffres

- Dans l'ouest du Québec, il y a de 120 à 130 nouveaux cas de lésions médullaires par année, dont la moitié sont des tétraplégies;
- Plus de 41 000 Canadiens vivent avec une lésion médullaire, et on enregistre chaque année 1200 nouvelles lésions au pays;
- 84% des blessés ont moins de 34 ans;
- Les causes les plus communes de lésions médullaires au Canada sont les collisions en véhicules motorisés (55%), les autres conditions médicales et les blessures sportives (27%), et les chutes (18%).

Source: Institut de réadaptation Gingras-Lindsay à Montréal



# Résultats et classements saison au 03 février

Mini	PJ	V	D	PP	PC	Points	Rang
Mini-Bulldogs de Québec	9	9	0	459	338	18	1
Mini-Tornades de CIVA	11	7	4	522	463	18	2
Minikami de St-Hyacinthe	10	5	5	388	377	15	3
Mini-Kodiak Laurentides	10	4	6	441	456	14	4
Mini-Pat's de Sherbrooke	10	0	10	276	452	10	5

AAA	PJ	V	D	PP	PC	Points	Rang
Gladiateurs de Laval	11	9	2	776	684	18	1
CIVA de Montréal	11	5	6	689	718	10	2
Royals d'Ottawa	10	2	8	574	637	4	3

AA	PJ	V	D	PP	PC	Points	Rang
Patriotes de Sherbrooke	7	7	0	354	186	14	1
CIVA jr de Montréal	7	6	1	297	185	13	2
CIVA de Montréal	6	5	1	276	181	11	3
Kamikazes St-Hyacinthe	8	3	5	270	333	11	4
Citadelles de Québec	10	3	7	240	326	10	5
Lynx de Chaudières-A	9	1	8	274	428	10	6
Jazz d'Ottawa	7	2	5	202	274	9	7

### Samedi 23 janvier 2010 Hauts Sommets, St-Jérôme

Mini-Kodiak des Laurentide 41

Mini-Tornades de CIVA 52

Mini-Bulldogs de Québec 40

Minikami de St-Hyacinthe 22

Mini-Tornades de CIVA 46

Mini-Bulldogs de Québec 48

Mini-Kodiak des Laurentide 32

Mini-Pat's de Sherbrooke 18

Mini-Tornades de CIVA 32

Minikami de St-Hyacinthe 43

Mini-Pat's de Sherbrooke 22

Minikami de St-Hyacinthe 35

### Dimanche 17 janvier 2010 Hyacinthe-Delorme, St-Hyacinthe AAA

CIVA de Montréal 63

Royals d'Ottawa 45

Royals d'Ottawa 59

Gladiateurs de Laval 66

Gladiateurs de Laval 78

CIVA de Montréal 84

Royals d'Ottawa 63

CIVA de Montréal 59

### Samedi 16 janvier 2010 Hyacinthe-Delorme, St-Hyacinthe AA

Citadelles de Québec 37

Kamikazes de St-Hyacinthe 35

Kamikazes de St-Hyacinthe 34

Patriotes de Sherbrooke 46

Jazz d'Ottawa 20

Patriotes de Sherbrooke 40

Jazz d'Ottawa 31

Citadelles de Québec 42

Lynx de Chaudières-A 39

Citadelles de Québec 36

Patriotes de Sherbrooke 49

Lynx de Chaudières-A 31

## Calendrier » Février 2010

### Février 2010

Date	Discipline	Événement (Horaire)	Site (Trajet)	Endroit
6	Basketball	<a href="#">Ligue provinciale AA #5</a>	<a href="#">Sacred Heart High School</a>	Ottawa, ON
7	Basketball	<a href="#">Ligue provinciale AAA #5</a>	<a href="#">Sacred Heart High School</a>	Ottawa, ON
13	Basketball	Camp équipe du Québec junior		
14	Basketball	Camp équipe du Québec femme	<a href="#">Marie Rivier</a>	Drummondville
14	Basketball	Camp équipe du Québec homme	<a href="#">Marie Rivier</a>	Drummondville
15-21	Basketball	<a href="#">camp de sélection équipe canadienne masculine</a>	<a href="#">Université de Toronto</a>	Toronto
20	Basketball	<a href="#">Ligue provinciale mini #5</a>	<a href="#">Antoine Girouard</a>	St-Hyacinthe
27	Basketball	<a href="#">Ligue provinciale AA #6</a>	<a href="#">Bishop college school</a>	Sherbrooke
28	Basketball	<a href="#">Ligue provinciale AAA #6</a>	<a href="#">Bishop college school</a>	Sherbrooke

**À louer :** Une chambre dans une résidence d'habitation Rose et Bleu fournis. Intérêt pour le mouvement coopératif serait apprécié !  
**Un logement adapté** (4 et demi) pour **2 personnes** (non négociable) se libère à la coopérative d'habitation Rose et Bleu fournis. Intérêt pour le mouvement coopératif serait apprécié !  
 (plateau Mont-Royal) à la 1<sup>er</sup> étage, accessible en fauteuil roulant, électros non Isabella 514-523-0937

### L'équipe AQSFR

514 252-3108  
[www.aqsfr.qc.ca](http://www.aqsfr.qc.ca)

Directrice générale  
**José Malo**, poste 3464  
[jmalo@aqsr.qc.ca](mailto:jmalo@aqsr.qc.ca)

Adjoint à la direction  
**Roger Perreault** poste 3647  
[rperreault@aqsr.qc.ca](mailto:rperreault@aqsr.qc.ca)

Coordonnateurs sportifs :  
 Athlétisme, paracyclisme, rugby, triathlon  
**Patrick Côté** poste 3479  
[pcote@aqsr.qc.ca](mailto:pcote@aqsr.qc.ca)  
 Basketball, curling, hockey luge, tennis  
**Marc Antoine Ducharme** poste 3608  
[maducharme@aqsr.qc.ca](mailto:maducharme@aqsr.qc.ca)  
 Programme Au-delà des limites  
**Anne-Renée Thibault** poste 3828  
[arthibault@aqsr.qc.ca](mailto:arthibault@aqsr.qc.ca)

