

## Une nouvelle année remplie de festivités et de projets !



Nous rentrons dans une nouvelle année et comme le veut la bienséance on souhaite des vœux de santé, de bonheur et d'argent... Bien entendu je vous souhaite tout cela, mais ce que je vous souhaite par-dessus tout c'est de savoir profiter des petits bonheurs simples,

ceux qui font du bien, ceux qui apportent un sourire et qui allègent le cœur...

L'année 2010 sera pour Adaptavie toute particulière, car nous célébrerons notre 30<sup>e</sup> anniversaire. Pour souligner cette étape importante, des événements spéciaux seront organisés tout au long de l'année. Surveillez notre site Internet [www.adaptavie.org](http://www.adaptavie.org) pour en connaître la programmation !

Parlant de notre site Internet, vous avez certainement remarqué que ce dernier a été complètement renouvelé. Il est plus convivial et fonctionnel. Nous le mettrons à jour régulièrement pour ajouter des nouvelles sur les membres et les activités que nous offrons. N'hésitez pas à nous communiquer vos bons coups.

Bonne session hivernale à tous et au plaisir de vous rencontrer sur les plateaux sportifs.

Mario Legaré  
Directeur général

## Félicitations à nos athlètes

Sans le savoir, lors de vos activités à Adaptavie, vous côtoyez des athlètes de niveau international...



M. Robert Labbé pratique le cyclisme à main depuis plusieurs années. À l'été 2009, il a participé au championnat du monde de paracyclisme en Italie. Il a remporté la médaille d'or à l'épreuve contre la montre ainsi que la médaille d'argent à la course sur route. Tout un exploit !



M. Jean-François Leclerc, qui a été reconnu par l'Assemblée Nationale ainsi que par Adaptavie, a livré de spectaculaires performances lors des Jeux mondiaux d'olympiques spéciaux tenus à Boise, Idaho, à l'hiver 2009. En plus de remporter l'or à trois reprises, le sprinter a signé un record mondial au 1600 mètres raquette. Nous lui souhaitons une saison hivernale aussi prometteuse que celles des dernières années.



L'équipe canadienne de goalball senior, dont fait partie M. Simon Tremblay, a remporté la médaille de bronze en battant l'Argentine à Colorado Spring (États-Unis) aux Jeux mondiaux 2009 de la Fédération internationale des sports pour aveugles (IBSA). Félicitations !



L'équipe de rugby en fauteuil roulant continue de performer. Lors du Championnat Canadien qui a eu lieu à Vancouver en 2009, elle a raflé les honneurs et la première place en soulevant la Coupe Campbell ! Félicitations à ces athlètes exceptionnels !

Alors, la prochaine fois que vous croisez ces vedettes, ne vous gênez pas pour les féliciter pour leurs efforts et leurs réussites!

Source: Roxanne Périnet-Lacroix,  
Coordonnatrice des activités sportives

Adaptavie Inc.  
525, boul. Hamel Est Local F-122  
Québec, Qc G1M 2S8  
418-529-9238  
[www.adaptavie.org](http://www.adaptavie.org)

## Capsule-santé : Doit-on attendre d'avoir soif pour boire ?



Lors d'un exercice physique, une quantité importante d'eau est perdue par la transpiration. Malheureusement, plusieurs personnes ont la mauvaise habitude d'attendre d'avoir soif pour boire. Saviez-vous que c'est lorsque le corps est déjà déshydraté entre 1% et 2% que le réflexe de soif se déclenche?

Pour conserver une hydratation optimale lors d'une activité physique, il est conseillé de boire à petites gorgées de 150 à 350 ml d'eau, toutes les 15 à 20 minutes. De plus, une bonne hydratation avant et après l'activité est nécessaire. Boire de l'eau, une action pour la santé!

Source : Mélanie Beaudoin, kinésiologue  
Cordonnatrice à l'accompagnement



## Adaptavie, chef de file en activités adaptées !

Adaptavie est heureux de partager son savoir avec les autres organismes oeuvrant pour les personnes vivant avec une déficience. À l'automne dernier, l'URLS de la Gaspésie et des Iles a approché Anne Germain, coordonnatrice aquatique d'Adaptavie, pour aller

donner une formation sur les activités aquatiques à tous les intervenants du territoire. Cette formation visait à leur donner des outils pour offrir une programmation d'activités adaptées avec un encadrement adéquat. Mme Germain fut bien accueillie et la formation

a été très appréciée. Adaptavie est fier d'être reconnu comme chef de file et référence dans le domaine de l'activité physique adaptée !

Source : Anne Germain  
Cordonnatrice aquatique

## Un intervenant d'Adaptavie qui se démarque !



À chaque session, les accompagnateurs de plateaux sont invités à souligner le dévouement de leurs collègues en décernant des mentions "Bons coups" suite à des services rendus ou à des actions qui sortent de l'ordinaire. L'équipe d'Adaptavie tient à féliciter Alvéric Alie qui a obtenu le plus de mentions à la session d'automne. Continue ton bon travail !

Source : Mélanie Beaudoin, responsable de plateaux

## Bienvenue aux nouveaux membres de l'équipe

L'équipe de l'administration d'Adaptavie compte désormais deux nouveaux membres. En effet, Mme Colette D'Amours, aide administrative et M. Mathieu Ducharme, stagiaire en récréologie, se sont joints à nous. Bienvenue!

## À surveiller

**La fièvre du hockey...** Première activité spéciale pour promouvoir le sport adapté, dans le cadre du 30e anniversaire d'Adaptavie. Le hockey soulèvera des passions dans nos locaux au mois de février... Soyez à l'affût, les détails concernant cette activité seront dévoilés très prochainement!



### L'équipe d'Adaptavie :

Mario Légaré, directeur général : [mario.legare@adaptavie.org](mailto:mario.legare@adaptavie.org), 418-529-9238 poste 222

Solange Grenier, secrétaire-réceptionniste : [solange.grenier@adaptavie.org](mailto:solange.grenier@adaptavie.org), 418-529-9238 poste 221

Marie-Hélène Bélanger, aide à la direction : [mh.belanger@adaptavie.org](mailto:mh.belanger@adaptavie.org), 418-529-9238 poste 226

Anne Germain, coordonnatrice aquatique : [anne.germain@adaptavie.org](mailto:anne.germain@adaptavie.org), 418-529-9238 poste 223

Roxanne Périnet-Lacroix, coord. des sports et des activités-santé, [roxanne@adaptavie.org](mailto:roxanne@adaptavie.org), 418-529-9238 poste 224

Mélanie Beaudoin, coordonnatrice à l'accompagnement, [melanie.beaudoin@adaptavie.org](mailto:melanie.beaudoin@adaptavie.org), 418-529-9238 poste 225

Mathieu Ducharme, stagiaire en récréologie, [mathieu.ducharme@adaptavie.org](mailto:mathieu.ducharme@adaptavie.org), 418-529-9238 poste 228

Colette D'Amours, aide-administrative, 418-529-9238 poste 0