



Coup de patin

Volume 31, numéro 4 / number 4

Février 2007 / February 2007

Pas de patinage aux 4 Glaces les 10-11 février et les 17-18 février 2007

Plus haut, plus loin, plus fort

Higher, Further, Stronger

Que ce soit dans un test d'habileté, pour passer un écusson de Patinage Plus, lors d'une compétition ou même pour traverser la glace sans tomber à l'École des Petits, nos membres font constamment preuve d'une persévérance exemplaire.

Au cours des dernières semaines, d'autres de nos patineurs ont fait preuve de courage et de ténacité : Charlotte Bélair et Cassandra Caron-Grenier, qui ont bien performé aux Championnats Canadiens, ainsi que Harrison Sean Ta et Averly Ann Carr qui se trouvent cette semaine aux Championnats Canadiens Junior. N'oublions pas non plus tous nos patineurs qui ont compétitionné en fin de semaine dernière aux Jeux de la Participation, préambule aux Jeux du Québec. Bravo à tous ces patineurs, continuez d'être un exemple pour les plus jeunes!

Whether in a Test, to pass a badge in CanSkate, in a competition or even just to cross the ice in Tots Class, our members constantly show a lot of persistence. Recently, four of our skaters also showed such courage :

Charlotte Bélair and Cassandra Caron-Grenier, who skated in the Canadian Championships, as well as Harrison Sean Ta and Averly Ann Carr who are this week at the Junior Canadians. Congratulations to all these skaters and thanks for showing our younger members such a good example!



Rencontre Jeunes Étoiles / Jeunes Étoiles Competition

464 patineurs prendront d'assaut la glace de l'aréna Michel-Normandin les 10 et 11 février prochain, dont 48 du CPA Brossard pour la Rencontre des Jeunes Étoiles. Pour mener à bien cette importante compétition, le CPA Brossard lance un appel aux parents de tous les patineurs du Club. En donnant un minimum d'une heure à divers endroits de la compétition, les parents bénévoles permettent à leur enfant de continuer à bénéficier de tels événements. En arrivant à l'aréna une heure ou deux heures plus tôt que prévu, votre fin de semaine ne sera pas plus remplie et votre enfant aura la satisfaction de voir son parent offrir son aide à son club. Et si votre enfant ne participe pas, pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour qu'il ou elle encourage ses amis?

464 skaters will compete on Michel-Normandin Arena's ices on February 10 and 11, including 48 Brossard FSC members. The Club needs as much volunteers as possible, for at least an hour over the weekend. By coming an hour or two earlier, you will ensure that the Club can host such events, and your weekend will still be free for your other activities. If your child does not compete in this event, why not give him a chance to applaud his or her friends?

Pour informations ou pour aider :

Lovina Brown, co-présidente (450) 923-1039

For more info or to offer help

Note : Nous avons aussi besoin d'aide AVANT la compétition. We also need help BEFORE the event is held.



NOVA Synchro

L'équipe NOVA est invincible! Au cours de la fin de semaine passée, aux Championnats provinciaux de Sherbrooke, nos équipes Juvénile, Junior, Adulte Festival et Adulte compétitif ont remporté les médailles d'or! L'équipe Novice compétitif a eu la deuxième place de sa catégorie alors que les Pré-novice et Pré-juvénile de St-Hubert ont remporté le bronze. Une mention toute spéciale à la nouvelle équipe Pré-juvénile de Brossard qui s'entraîne depuis l'automne seulement et qui a réussi toute une performance.

Félicitations à nos patineurs et bonne chance pour les Régionaux à Terre-Neuve ainsi que les Canadiens à Chicoutimi.

NOVA is the team to beat. This past weekend at the Provincial Championships in Sherbrooke our Juvenile, Junior, Adult Festival, and Adult Competitive teams brought home gold medals. The Novice Competitive a silver, and the Pré-Novice and Pré-Juvenile of St-Hubert a bronze, not to mention our own Pré-Juvenile of Brossard who skated at their best.

Congratulations to all our skaters and good luck at the Regionals in Newfoundland and the Canadians in Chicoutimi. Bravo! Keep up the good work.

Vous avez des suggestions pouvant mener à l'amélioration du fonctionnement du CPA Brossard?

Que ce soit au sujet de l'horaire, des tarifs ou d'autres dossiers, n'attendez pas et faites-nous part de vos commentaires le plus tôt possible. Au cours des prochains mois, le conseil d'administration commencera la préparation de la prochaine saison et la meilleure façon de répondre aux besoins des patineurs est de connaître leur opinion! Écrivez-nous à jbeauvais@shaggcommunications.com

Have an opinion that could help improve your FSC?

Share it with us, whether on the schedule, the registration fees or any other dossier. Don't wait and write us at jbeauvais@shaggcommunications.com as your

Executive committee will soon be preparing next season!

Information sur l'alimentation et le sport

Pour bien se préparer aux événements sportifs, il importe de bien se nourrir. Voici différents sites Internet qui fournissent de l'information à ce sujet, tels que colligés par l'entraîneur Pierre Henry, observateur à l'Association régionale de patinage artistique de la Rive-Sud. (Source : Association Canadienne des Entraîneurs)

FRANÇAIS	ENGLISH
L'alimentation AVANT l'entraînement ou la compétition : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Fluids-and-Foods_BEFORE_FR_06.pdf	Fluids and Foods BEFORE Training/Competition : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Fluids-and-Foods_BEFORE_06.pdf
L'alimentation PENDANT l'entraînement ou la compétition : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Fluids-and-Foods_DURING_FR_06.pdf	Fluids and Foods DURING Training/Competition : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Fluids-and-Foods_DURING_06.pdf
L'alimentation APRÈS l'entraînement ou la compétition : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Fluids-and-Foods_AFTER_FR_06.pdf	Fluids and Foods AFTER Training/Competition : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Fluids-and-Foods_AFTER_06.pdf
Alimentation de récupération chez les athlètes des écoles secondaires : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_recovery_fr.pdf	Recovery Nutrition for High School Athletes : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_recovery.pdf
Alimentation en compétition : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/AwayHomeFr.pdf	Nutrition Away From Home : http://www.coach.ca/
Alimentation et indicateur de fer : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_Iron_indicator_fr.pdf	Iron Indicator : http://www.coach.ca/admin/
Alimentation riche en glucides : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_research_provesit_fr.pdf	Research Proves It - A High Carbohydrate Diet is Essential : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_Research_provesit.pdf
Comptage de l'apport en calcium : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_calcium_counter_fr.pdf	Calcium Counter : http://www.coach.ca/admin/
De l'alimentation des athlètes à la planification des repas http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Meal_Plans_FR_2006.pdf	From Training Diet to Meal Plans : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Meal_Plans_EN_2006.pdf
Énoncé de principes visant les suppléments nutritionnels : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/NUT_enonce-supplements_sept06.pdf	Position Statement on Nutritional Supplements : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/NUT_Position-statement-supplement_SEPT06.pdf
Faire des choix judicieux : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Wise_Food_Selections_French.pdf	Making Wise Food Selections on the Road : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Wise_Food_Selections.pdf
Faites le plein d'énergie avec les glucides : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/	Energize with carbohydrate! : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Carbohydrate.pdf
Glucides, hormones et endurance http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/GSSI_Carbs-Hormones-End_FR.pdf	Carbohydrates, Hormones, and Endurance Performance : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/GSSI_Carbs-Hormones-End.pdf
Indicateur de matières grasses : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_fat_finder_fr.pdf	Fat Finder : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_fat_finder.pdf

HORAIRE DE DIFFUSION - RDS
42e Finale des Jeux du Québec - MRC de l'Assomption
 Du 2 au 10 mars 2007

<i>Dates</i>	<i>Sujets</i>	<i>1^{re} diffusion</i>	<i>1^{re} rediffusion</i>
Samedi 3 mars	Cérémonie d'ouverture	12 h à 14 h (en différée)	
	Résumé quotidien 1 heure	23 h à 24 h (direct)	
Dimanche 4 mars	Résumé quotidien 1 heure	23 h à 24 h (direct)	Lundi 5 mars 9 h à 10 h
Lundi 5 mars	Résumé quotidien 1 heure	17 h à 18 h (direct)	Mardi 6 mars 9 h à 10 h
Mardi 6 mars	Résumé quotidien 1 heure	17 h à 18 h (direct)	Mercredi 7 mars 9 h à 10 h
Mercredi 7 mars	Résumé quotidien 1 heure	17 h à 18 h (direct)	
Jeudi 8 mars	Résumé quotidien 1 heure	17 h à 18 h (direct)	Vendredi 9 mars 10 h 30 à 11 h 30
Vendredi 9 mars	Résumé quotidien 1 heure	17 h à 18 h (direct)	
Samedi 10 mars			
Dimanche 11 mars	Cérémonies de clôture	13 h 30 à 15 h (en différée)	Lundi 12 mars 9 h 30 à 11 h



Mille mercis...

* Mme Johanne Boileau, responsable des costumes pour près de 10 ans (elle ne sait plus tellement ça fait longtemps, dit-elle!)

* M. George Mack, webmestre du www.cpabrossard.qc.ca depuis 2004

Many thanks to :

*Johanne Boileau, Costume Clerk for so many years she can't remember

*George Mack, webmaster for www.cpabrossard.qc.ca since 2004

Prochaines dates de tests / Next Test Sessions

Au CPA Brossard : **13, 20, 22 et 23 mars 2007**

Brossard FSC : **March 13, 20, 22 and 23, 2007**

Tests centralisés Rive-Sud : **19-20-21 février 2007**

South Shore Centralized : **19-20-21 February**

Il se peut que nous ne recevions pas tous les résultats de tests à temps pour la parution des tableaux ou du Coup de patin. S.V.P. aviser la responsable des tests de tout oubli.

Informations : **Brigitte Caron (450) 466-5119**



Case postale 6,
succ. Place du
Commerce
Brossard (Qc)
J4W 3L5
CA 2006-2007

BEAUVAIS, Joanne (450) 926-8373
jbeauvais@shaggcommunications.com
Présidente, déléguée régionale, Coup de
Patin, Relations publiques
MCGIRR, Linda (450) 676-9481
mcgirr@ca.inter.net
V-P exécutive, patinage synchronisé,
PP-SP vendredi
CARON, Brigitte (450) 466-5119
V-P administratif, tests
BROWN, Lovina (450) 923-1039
brownlovina@hotmail.com
V-P technique, assistante de programme
et compétitions
MICHAUD, Manon (450) 671-3956
gmichaud@videotron.ca
Secrétaire, support à divers dossiers
PELLERIN, Nicole (450) 443-3291
npellerin@videotron.ca
Trésorière
QUESNEL, Laurie (450) 671-0174
laurie@malowany.ca
Équipe de perfectionnement
BERNARD, Éric (450) 465-9900
ericbernard669@hotmail.com
Représentant des entraîneurs
LEBLANC, Carole (450) 676-4704
Sécurité, Capitaine de glace, Hospitalité
TOU, Mohammed (450) 678-4676
Équipement
WALDVOGEL, Terry (450) 656-6978
mvwaldvogel@videotron.ca
Inscriptions
FLEMING, Catherine (450) 466-1592
Dépistés, lauréats
BIEN-AIMÉ, Jude (450) 656-1124
Revue sur Glace
bienaimj@hotmail.com
NAPOLEON, Nikki (450) 923-9141
Financement

Entraîneurs accrédités par le CPAB / Accredited coaches

Niveau PNCE	Nom entraîneur	Téléphone	Années expérience	Niveau comp.	Niveau style libre	Niveau habilités	Niveau danse
4	Normand, Josée	(450) 632-8180	26	Sénior	Or	Or	Junior Argent
3	Ostiguy, Richard	(450) 445-9375	24		Or	Or	Or
3	Bernard, Éric	(450) 465-9900	19	Novice / Couple	Or	Sénior Argent	Sénior Bronze
3	Mondion, Josée	(450) 638-4492	19		Sénior Argent	Sénior Argent	Or
3	Périgny, Line	(450) 260-1517	19	Junior	Or	Or	Or
2	Ostiguy, Élise	(514) 349-8275	13	Sénior	Or	Or	Diamant
2	Charbonneau, Nancy	(450) 462-0978	9		Junior Argent	Or	Diamant
2	Millaire, Caroline	(450) 671-6416	6		Or	Or	Diamant
2	Pelletier, Marie	(514) 482-9865	6	Junior	Or	Or	Or
1	Philibert, Marie-Josée	(450) 466-4435	9	Novice	Or	Or	Or
1	Doré, Cynthia	(450) 619-6397	7		Sénior Bronze	Sénior Bronze	Or
1	Huppé, Annie	(450) 445-9187	6		Junior Argent	Or	Or
1	Marcone, Kristina	(450) 672-5327	4	Novice	Or	Or	Or
	Briand, Catherine	(450) 447-1488		Sénior	Or	Or	Diamant
	Bouchard, Valérie	(450) 466-2798		Novice	Or	Or	Or
	Boileau, Myriam	(450) 465-3520	2	Novice	Or	Or	Or
	Caron-Grenier, Cassandra	(450) 466-5119		Junior	Or	Or	Or
	Caron-Grenier, Sara Kim	(450) 466-5119			Or	Or	Or
	Fernandez, Sara	(450) 466-1402	2	Novice / Jr Couple	Or	Or	Or
	Ferraro, Claudia	(450) 443-3291	2		Sénior Bronze	Or	Or
	Gabriel, Monica	(450) 672-4454	1		Or	Or	Diam./ Or Am.

Le Coup de patin est publié par le Club de Patinage Artistique de Brossard, à tous les mois, d'octobre à mars. Il est distribué gratuitement aux membres du CPA Brossard et dans les bibliothèques scolaires et municipale de Brossard. Il est disponible en couleur sur le site www.cpbrossard.qc.ca.

Les parents et les patineurs sont invités à publier toute information pertinente aux membres du club en communiquant avec la rédactrice du bulletin. Les patineuses récipiendaires d'un niveau OR peuvent publier un texte sur ses réalisations. Nous vous invitons à communiquer avec la rédactrice pour toute publication d'un texte ; nous ne pouvons être tenus responsables des informations acheminées en retard - il est de la responsabilité des parents de profiter des parutions. Tout texte soumis peut être édité afin de respecter une longueur maximale de 100 mots, pour permettre à tous et à toutes d'avoir une visibilité équitable dans le Coup de patin. Faites parvenir les informations et photos que vous désirez voir publiées à Joanne Beauvais à l'adresse postale du club ou par courriel à jbeauvais@shaggcommunications.com. Les photographies envoyées seront conservées au local du CPA et remises sur demande. Nous vérifions attentivement les informations qui sont publiées dans le Coup de patin. Toutefois, des erreurs peuvent s'être glissées. Nous vous prions de nous en faire part pour correction et nous excusons à l'avance des inconviénients que cela pourrait vous causer.

Rédaction : Joanne Beauvais (450) 926-8373