

Le voisinage

Le journal Centre Pierre-Charbonneau



Octobre 2016

année 17, numéro 7

La valeur de votre carte

Cette carte qui vous permet d'ouvrir le tourniquet.

Cette carte qui vous permet d'entrer dans le centre Pierre-Charbonneau, le centre sportif et culturel haut de gamme de l'Est de la ville de Montréal. Ce centre qui a fait peau neuve à bien des égards et dont les équipements et les installations sont comparables aux meilleurs centres sportifs de l'île. Cette carte qui vous permet de stationner gratuitement pour profiter de vos activités le jour, le soir et les fins de semaine selon le type d'activité que vous avez choisi.

Sommaire

Éditorial	1
Événement	2
Chronique sportive	4
Club santé	5
Environnement	6
Santé	7
Divers	8

Mais cette carte est avant tout une carte de membre de l'association du Centre Pierre- Charbonneau. C'est une association à but non lucratif qui a pour mandat de développer une programmation d'activités sportives et culturelles pour tous les âges. Votre Centre est administré par une équipe de 7 bénévoles, membres du Centre comme vous, lesquels sont appuyés par une équipe d'employés compétents qui ont à cœur l'excellence du Centre.

Le conseil d'administration souhaite que tous les détenteurs de cette carte de membre, puissent s'informer des activités de leur Centre particulièrement par le biais du journal « Le Voisinage » dont la version papier est au comptoir à l'entrée et sur le site web du Centre (section information). Non seulement nous souhaitons que vous vous informiez, mais nous souhaitons recevoir vos commentaires et vos suggestions. Nous nous engageons après analyse, à vous répondre et à ajuster les situations qui demanderaient d'être améliorées.

Vous pouvez acheminer vos messages par le web (info@centrepierrecharbonneau.com) ou par Facebook.

Une association forte est une association dont les membres s'informent, s'impliquent, participent, interagissent positivement entre eux, avec le personnel et les administrateurs.

Chaque détenteur d'une carte de membre a de l'importance pour nous!

Michel Soumis, président

Événements



Le VOISINAGE



Voici la liste des événements à venir au Centre pour le mois d'octobre

Dimanche 2 octobre Gymnase fermé

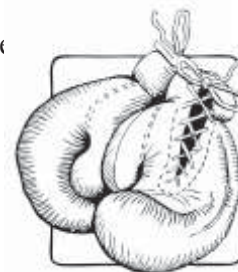
Événement privé Ligue de volley ball, match mixte 4x4

- Vous pouvez assister au match gratuitement dans les gradins

Vendredi 7 au dimanche 9 octobre Gymnase fermé

Événement public Black and Blue dimanche 9 octobre pour renseignements

- 514-875-7026 ext. 0
- www.bbcm.org
- information@bbcm.org
- <https://www.facebook.com/FondationBBCM>



Lundi 10 octobre

Action de Grâce, fermeture du Centre

Vendredi 14 au dimanche 16 octobre Gymnase fermé

Événement public Samedi 15 octobre Série Pro HYBRID, pour renseignements

- <http://www.hybridcombat.com/>
- <https://www.facebook.com/HybridCombatPromotions?ref=hl>

Jeudi 20 au dimanche 23 octobre Gymnase fermé

Événement public International des collectionneurs, vendredi 20 au dimanche 23 octobre pour renseignements

- <https://www.facebook.com/international.des.collectionneurs/>

Samedi 29 et dimanche 30 octobre Gymnase fermé

Événement privé Remise de diplôme

Lundi 31 octobre au vendredi 4 novembre

Test physique pour les cols bleu dans le hall

Vendredi 4 et samedi 5 novembre Gymnase fermé

Événement privé Patrouille de ski



Dimanche 6 novembre Gymnase fermé

Événement privé Ligue de volley ball, match mixte 4x4

- Vous pouvez assister au match gratuitement dans les gradins



Octobre 2016

Matin d'octobre

C'est l'heure exquise et matinale
Que rougit un soleil soudain.
A travers la brume automnale
Tombent les feuilles du jardin.

Leur chute est lente. On peut les suivre
Du regard en reconnaissant
Le chêne à sa feuille de cuivre,
L'érable à sa feuille de sang.

Les dernières, les plus rouillées,
Tombent des branches dépouillées ;
Mais ce n'est pas l'hiver encore.

Une blonde lumière arrose
La nature, et, dans l'air tout rose,
On croirait qu'il neige de l'or.

François COPPÉE (1842-1908) Le Cahier rouge



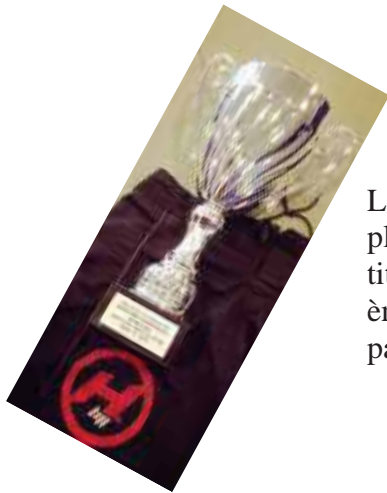
Le Centre Pierre Charbonneau tient à féliciter :

Mme Fabienne Laplante et M. Mathieu Dubreuil qui ont tous deux gagnés leur inscription de l'automne.

Mme Laplante au concours pour ceux qui nous remettaient leur courriel. M. Dubreuil en effectuant son inscription en ligne avant le 31 août.

Nous remercions tout ceux qui ont participé.

Chronique sportive



L'école HoMa bjj de jiu-jitsu brésilien et de grappling a remporté cette belle coupe lors d'une compétition en mai dernier à Syracuse, NY. Une belle 2^{ème} place obtenue en GI. Félicitations aux participants.

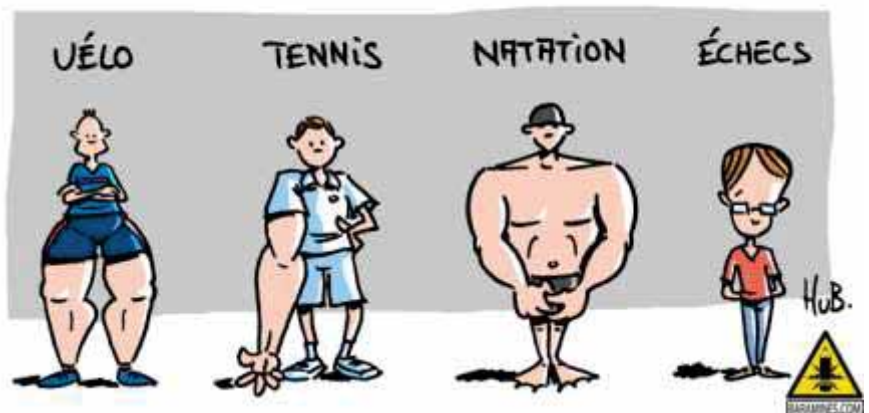
Connaissez-vous les étudiants dans la course ?

C'est un projet dans lequel le Centre Pierre-Charbonneau est partenaire depuis 7 ans. Étudiants dans la course est un organisme à but non lucratif qui encourage des jeunes sélectionnés, provenant de milieux à risque de Montréal, à relever un défi de taille, participer au Marathon Oasis de Montréal et à tirer de cette expérience exigeante des leçons précieuses qui leur serviront toute leur vie. Étudiants dans la course vise à promouvoir l'activité physique, la saine alimentation et la discipline, ainsi qu'à renforcer l'estime de soi et à inculquer la volonté de se fixer un objectif et de l'atteindre. Les étudiants qui terminent le programme recevront une bourse pour les encourager à poursuivre leurs études ou à suivre une formation technique.



Tout au cours de l'année, nous offrons à ces jeunes un point de rencontre pour courir. De plus, lorsque la température se fait moins clémente, ils utilisent la piste de course pour poursuivre leur entraînement. Ils peuvent aussi utiliser nos vestiaires pour y ranger leurs effets personnels. Nous sommes heureux de les aider dans la réussite de leurs objectifs personnels.

POUR VOTRE SANTÉ, FAITES DU SPORT!



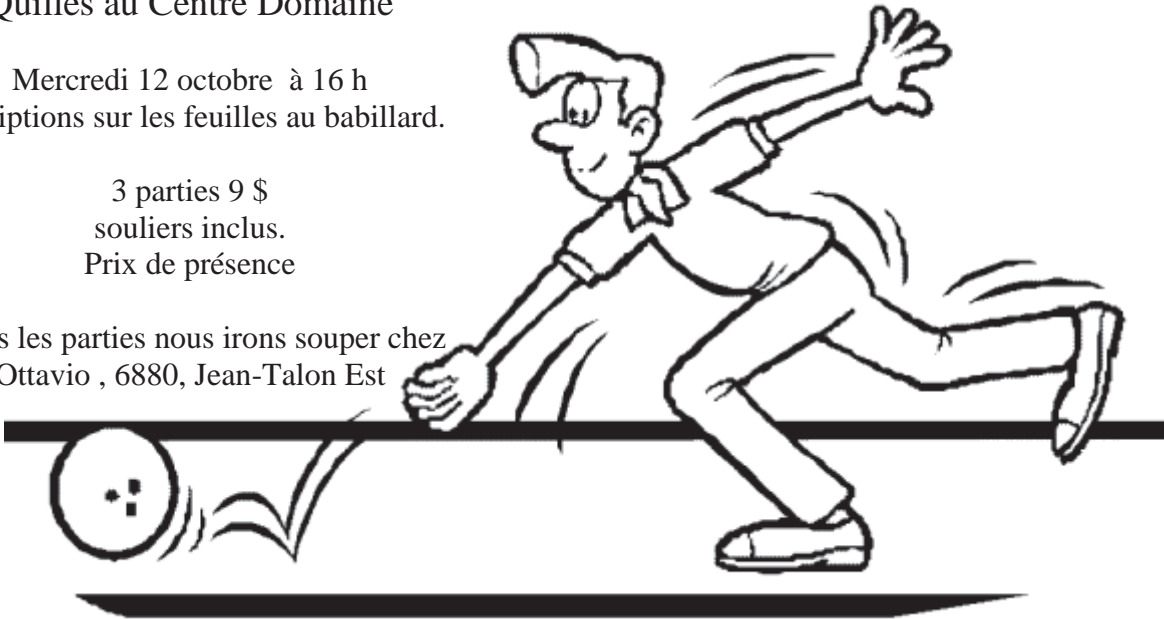
Club Santé

Quilles au Centre Domaine

Mercredi 12 octobre à 16 h
Inscriptions sur les feuilles au babillard.

3 parties 9 \$
souliers inclus.
Prix de présence

Après les parties nous irons souper chez
Ottavio , 6880, Jean-Talon Est



LA RELÈVE GOURMANDE



Jeudi 17 novembre midi
ITHQ
401, rue de Rigaud

60 places disponibles

Repas à vos frais

Inscriptions à l'avant



Party d'Halloween

Mercredi 26 octobre
dès 11 h 30

Coût : 20 \$ taxes incluses
Billets en vente à l'accueil

Danse, animation, jeux et
prix de présence.

Des prix supplémentaires sont prévus pour les gens costumés.

Bienvenue à tous

20ème Olympiades

Jeudi 24 novembre

9 h à 14 h 30
Remise de médailles la journée même
17 \$ avec le diner
6 \$ si vous apportez votre lunch

**Les équipes seront formées au hasard
incluant 6 personnes minimum
2 femmes et 2 hommes.**

Maximum de 9 équipes acceptées

Levoisin
organise

Octobre 2016

Environnement

L'élevage est responsable de 18% des émissions de gaz à effet de serre, c'est davantage que le secteur des transports.

Si dans de nombreux pays pauvres, l'élevage représente une source d'énergie renouvelable grâce à la traction animale et une source essentielle d'engrais organiques pour les cultures, il utilise 2,6% des terres émergées de la planète sous forme de pâturages mais aussi un tiers de terres arables sont utilisées pour la production fourragère (par exemple 90% du soya produit dans le monde est destiné à l'alimentation animale). C'est l'une des principales causes de dégradation des terres et des eaux.

Réduire la consommation de viande constitue un moyen efficace d'assurer la sécurité alimentaire de la population mondiale au XXI^e siècle. En France, le collectif alimentaire animé par le comité français pour la solidarité internationale (CESI) organise des animations dans les écoles et les collèges et grâce à des outils pédagogiques montre le lien qui existe entre le développement durable et une alimentation saine.

Antoine



Le cerf rouge,

Le cerf rouge, ou encore le cerf élaphe est le plus grand mammifère sauvage de France, seul le mâle porte une ramure, dont les bois tombent chaque année au début du printemps, avant de repousser en juillet-août recouverts d'une enveloppe nourricière à l'aspect de velours. La saison des amours débute à l'automne. Originnaire des grands espaces sauvages, le cerf rouge s'est replié dans les forêts où il goûte une existence paisible à l'exception de la saison de la chasse.

« Vivants »

Santé

LE SURENTRAÎNEMENT

Par Kamy Dupont



Bien souvent les gens dans les salles de gym ont tendance à dire que de s'entraîner à tous les jours ou de manière trop intense va obligatoirement causer du surentraînement, augmentant ainsi le risque de blessures.

Ce n'est pas nécessairement le cas. Il est normal de ressentir de la fatigue après chaque séance d'entraînement, mais si la récupération se fait bien, c'est-à-dire que les réserves de glycogène musculaire (sucre servant de source d'énergie pour les muscles) sont restaurées avant le début de la prochaine séance et que le repos était au rendez-vous, alors il n'y a pas de raison de s'inquiéter.

Cependant, si vous voyez que vos performances atteignent un plateau ou pire qu'elles régressent, alors il y a de forte chance que vous faites du surentraînement. Pour savoir si c'est votre cas, voici quelques changements physiologiques et psychologiques qui se produisent durant cette phase :

- 1) Baisse d'appétit et perte de poids;
- 2) Diminution de la concentration;
- 3) Trouble du sommeil;
- 4) Perte de motivation/dynamisme;
- 5) Troubles d'humeur : irritable, angoissé;
- 6) Tendance dépressive.

Au final, si vous avez un ou plusieurs de ces signes, un repos de quelques jours ne ferait pas de tort.

Kamy est un entraîneur, mis à votre disposition par le centre pour répondre à vos questions, vous aider avec l'utilisation des équipements et vous guider lors de vos entraînements.

Il est présent les mardis de 10 h à 13 h et de 17 h à 21 h;
les vendredis de 17 h 30 à 20 h 30.

Vous voulez un programme plus personnalisé, vous n'avez qu'à communiquer avec lui contre une rémunération et vous concoctera quelque chose à votre goût. Pour renseignements à l'accueil.

Divers



Une boîte à suggestions, commentaires, idées sera disponible pour vous près du comptoir de l'accueil.

Le journal pourra être un outil de suivi face à vos questionnements.



Nous prenons vos commentaires et suggestions à cœur. Dans la programmation hiver, nous serons en mesure de vous offrir des cours de « spinning » tel que demandé par plusieurs.



L'amour, c'est
comme l'été. Il
nous faut un
automne pour
le regretter.
Joe Dassin



Vous avez le goût de vous impliquer dans la conception du journal. Vous voulez nous transmettre un article que vous aimeriez voir paraître. Vous avez des résultats sportifs à nous faire parvenir. Nous avons un courriel :

journal@centrepierrecharbonneau.com

Vous pouvez aussi communiquer avec Josiane, coordonnatrice des loisirs au 514-255-4222 poste 224