



Info-sportif collégial canadien

Bulletin officiel de l'Association canadienne du sport collégial

Numéro n° 38

décembre 2009/janvier 2010

Dans ce numéro:

Article de fond

TRU et les Orange Crushers donne un Noël mémorable au moins bien nantis

Nouvelles de sport

Redeemer dévoile les plans de son nouveau stade de soccer

L'équipe de Volley-ball masculin de MacEwan se rend en Europe

Une Basketteuse en Or

Du côté des entraîneurs

Des apprenties entraîneuse féminins; Shannon Booth et Samantha Cole

Du nouveau à l'ACSC

Restez branchés!

- Twitter
- Facebook
- YouTube

Autres nouvelles

Bulletin du SIRC

Livre du mois

Dates limites

Article de fond

Des moins bien nantis passeront un Noël mémorable grâce au travail d'équipe des WolfPack et des Orange Crushers

Il y a quelque temps, les WolfPack, l'équipe de soccer féminin de l'Université Thompson Rivers, cherchaient un moyen de cultiver l'esprit d'équipe. Non seulement le moyen trouvé a servi à cette fin, mais a, en plus, servi à un groupe de jeunes joueuses de soccer de la communauté et à des enfants vivant dans un pays en développement.

Cassie Drummund, avant de deuxième année de Kamloops en Colombie-Britannique à l'origine de cette idée, avait à cœur d'aider Opération enfants Noël. « Au début, je voulais organiser une activité qui rassemblerait toute l'équipe et ce qui s'en est suivi s'est avéré tout simplement merveilleux », affirme-t-elle.



C'est en naviguant sur l'Internet qu'elle tombe par hasard sur le site d'Opération enfants Noël. « Enfant, j'avais l'habitude d'y participer » dit-elle « c'était, à mon avis, une bonne façon de rendre à la communauté ce qui m'a été donné. » Cet organisme caritatif vient en aide aux enfants défavorisés des pays en développement en amassant confiseries, articles de toilette et jouets pour filles et garçons d'un certain âge.

« Nul besoin de préciser que nous avons pris plaisir à acheter des jouets pour enfants » d'ajouter mademoiselle Drummond, dont le père a servi de bailleur de fonds pour démarrer le projet. Ensuite, elle a contacté ses onze autres coéquipières pour qu'elles l'aident à mettre les objets dans les boîtes.

Désireuse de donner le bon exemple, elle souhaitait s'associer, pour l'occasion, à de jeunes joueuses de soccer. C'est ainsi que l'équipe des moins de 10 ans, les Orange Crushers de l'Association des jeunes joueurs de soccer de Kamloops, a mis la main à la pâte. « C'est d'ailleurs notre agent d'information du sport, Larry Read, qui est l'entraîneur de cette équipe. Elles nous ont aidés lors de nos matchs au cours de la saison et j'ai pensé que ce serait bien de travailler avec elles. »

Les joueuses des WolfPack et huit des Orange Crushers se sont réunies le lundi 9 novembre pour faire 15 boîtes à expédier au Mexique. Pendant l'heure qu'il a fallu consacrer à la tâche, Cassie a expliqué à ses coéquipières et aux jeunes filles la mission d'Opération enfants Noël et en quoi leurs actions permettraient à des jeunes moins nantis de passer un beau Noël.

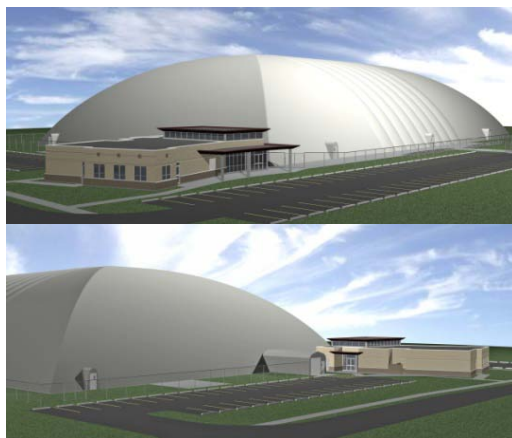
« C'est merveilleux de voir ces jeunes joueuses travailler main dans la main avec celles des WolfPack » de dire Larry Read. « L'une des plus belles réalisations du sport est d'enseigner des connaissances pratiques. Ainsi, il ne s'agit pas seulement d'une expérience pour tisser des liens entre ces deux groupes de joueuses, mais également l'occasion d'apprendre à faire preuve d'altruisme. »

« J'espère sincèrement que les jeunes filles sortiront grandies de cette expérience », d'ajouter Drummond. « Qui sait, peut-être prendront-elles poursuivront-elles la tradition. Quel plaisir nous avons eu à travailler avec elles! La chimie entre nous était bonne. J'ai l'impression que notre équipe est un modèle à suivre pour les Crushers. En plus, elles ne tarissaient pas d'éloges sur la qualité de notre jeu. Ça faisait plaisir à entendre puisque, après tout, ce sont elles aussi des joueuses de soccer. » 🍷

Larry Read
Agent d'information du sport
Université Thompson Rivers

Nouvelles de sport

Le collège universitaire Redeemer dévoile les plans de son nouveau stade de soccer



Un projet de construction, estimé à 4,8 millions de dollars, est en cours pour doter le collège universitaire Redeemer d'un stade de soccer ultra moderne comportant deux surfaces synthétiques.

Monsieur David Sweet, député de la circonscription fédérale d'Ancaster-Dundas-Flamborough-Westdale, et l'honorable Ted McMeekin, ministre provincial des Services aux consommateurs, ont annoncé que le collège universitaire Redeemer recevrait 1 million de dollars du Programme d'infrastructures de loisirs du Canada en Ontario et un montant identique du Programme de loisirs de l'Ontario pour financer la construction du stade, à usage partagé, du collège universitaire Redeemer. De plus, monsieur Lloyd Ferguson, conseiller à la ville de Hamilton, a annoncé que la ville verrait

comment elle pourrait contribuer au financement du stade. Les équipes de soccer de Redeemer et d'Ancaster (un club de soccer local) amasseront la somme manquante.

Le terrain de soccer de Redeemer actuel sera transformé en une surface synthétique de classe A avec éclairage et gradins. La deuxième surface synthétique sera de même classe, mais servira aux compétitions d'envergure et aux jeux universitaires. En plus d'avoir, elle aussi, de l'éclairage et des gradins, elle sera en plus dotée d'un toit rétractable qui couvrira toute la surface en hiver afin de permettre aux joueurs de s'entraîner, de tenir des activités et des compétitions toute l'année. Un pavillon jouxtera la surface principale et comportera des vestiaires pour les équipes, des installations sanitaires, des bureaux et des étalages commerciaux.

Il ne fait nul doute que toutes les équipes de Redeemer, les Royals, profiteront immédiatement de ce nouveau stade. Les équipes de soccer masculin et féminin s'entraîneront et joueront sur des surfaces de qualité comparable à ce qu'il y a de mieux en Ontario et au sein de l'élite de l'association du sport collégial de l'Ontario. Qui plus est, en raison du toit rétractable, les équipes seront en mesure de s'entraîner et de concourir pendant la saison morte et l'hiver.

Mis à part les améliorations prévues au programme de soccer, de nombreux autres avantages découleront de ce stade. D'abord, le programme récréatif du collège sera renouvelé afin de tirer parti de l'espace supplémentaire pour ses activités intramuros et extramuros. De plus, il sera possible de tenir davantage d'activités durant l'hiver et accroître le nombre de participants. Par ailleurs, le club Ancaster, la ville de Hamilton et les municipalités avoisinantes disposeront d'un terrain de qualité pour soit le louer ou y tenir des activités. Joueurs, entraîneurs seront invités à venir s'y développer tout au long de l'année, de même que les clubs, les ligues et les associations. Bien entendu, la population de toute la région y est, elle aussi, la bienvenue.

La première pelletée de terre se fera ce printemps et le stade devrait être inauguré au cours de l'été, juste à temps pour la saison universitaire de 2010. 🍷

Peter Reid
Coordonnateur des sports
Collège universitaire Redeemer

Nouvelles de sport

L'équipe de volley-ball masculin de l'Université MacEwan se rend en Europe

Lors de leur entraînement d'avant-saison, les 16 volleyeurs de l'équipe de MacEwan et les deux entraîneurs se sont envolés pour Amsterdam le 30 août dernier. Pendant 10 jours, ils ont visité Amsterdam, la Belgique et l'Allemagne en plus de jouer, en soirée, contre différentes équipes de volley-ball.

Au cours des cinq premières journées, les Griffins de MacEwan ont disputé la victoire à deux reprises aux HVA, une équipe jeune et talentueuse des Pays-Bas (d'un calibre s'apparentant à celui d'une équipe nationale junior). L'expérience s'est avérée une excellente entrée en scène, puisque les Griffins se sont rapidement améliorés.



À Amsterdam, les Griffins ont également joué contre deux équipes de seconde division. Les volleyeurs de MacEwan ont donc eu la chance de rivaliser d'adresse avec des joueurs néerlandais fort talentueux. Sport prisé en Europe, les Griffins ont su rehausser leur niveau de jeu.

Précisons que le voyage ne se limitait pas aux expériences acquises sur le terrain de volley. Les Griffins ont tiré parti de leur environnement et ont profité des multiples attraits d'Amsterdam, en visitant notamment la brasserie Heineken et la ville sur des vélos de location.

Pour la seconde moitié de leur séjour en Europe, les Griffins ont logé dans une auberge à proximité de la frontière germano-belge, où ils se sont entraînés et ont visité la Belgique et l'Allemagne. Ils ont d'ailleurs eu l'occasion de visiter le superbe château de Bad Bentheim, de se rendre à Bruges et à Bruxelles.

Si on demande à l'entraîneur Heinen de relater un des plus beaux moments de ce voyage, il répond que c'est leur partie contre l'équipe, de haut niveau et principalement composée de professionnels, d'Averbode. Cette partie a été, sans conteste, la meilleure que les Griffins ont disputée lors de ce voyage. L'équipe s'est comportée avec davantage d'ardeur pour toutefois s'incliner 3-1 devant 300 spectateurs.

La dernière partie au programme s'est disputée à proximité de Bruxelles et opposait les volleyeurs de MacEwan à ceux de Guibertin, l'équipe de loin la plus forte contre laquelle il leur a été donné de jouer. Devant cette équipe professionnelle, les Canadiens ont donné leur pleine mesure, mais ont dû s'avouer vaincus en cinq manches consécutives.

En résumé, les six parties que les Griffins ont disputées en Europe leur ont donné l'occasion de s'améliorer et de se développer. Rivaliser d'adresse avec des joueurs du calibre des Européens, les aura rendus plus confiants, leur aura appris de nouvelles techniques et leur aura donné plus d'expérience.

Jon a souligné qu'au nombre des importantes leçons apprises il ne faudrait pas passer sous silence celles qui ont permis aux joueurs de se dépasser, de se motiver mutuellement à poser les bons gestes, ce qui en définitive contribuera à l'amélioration de l'esprit d'équipe et de la qualité du jeu. « Le voyage aux Pays-Bas a été merveilleux. Les joueurs se souviendront non seulement des parties de volley-ball, mais également des bons moments qu'ils ont vécus ensemble. » 🇨🇦

Rhawney Zubko
Agent d'information du sport pour les Griffins

Nouvelles de sport

UNE BASKETTEUSE EN OR



On dit de Dale-Marie Cumberbatch, basketteuse de 21 ans, qu'elle est un bond dans l'évolution, l'enfant prodige du basketball universitaire, et que partout où elle va, elle ne laisse personne indifférent. L'année dernière, la capitaine de l'équipe de basket de l'Institut de technologie du Nord de l'Alberta (NAIT) a connu une saison exceptionnelle. Du haut de ses 5 pieds 11 pouces, elle a fracassé plusieurs records de la Conférence des sports des collèges de l'Alberta : celui du nombre de points amassés en une saison, du plus grand nombre de paniers à deux points et du plus grand nombre de lancers francs, en plus de détenir celui du plus grand nombre de blocages, record qu'elle a établi à son année recrue.

Au moment où, en novembre 2008, elle éclipse le record du nombre de points de la Conférence des sports des collèges de l'Alberta, les chroniqueurs de sports du *Edmonton Journal*, du *Edmonton Sun* et du *Global Edmonton* ont chanté les louanges de cette basketteuse. « Dale-Marie voue une véritable passion à son sport et lit très bien le jeu. Par ailleurs, son jeu de position est exceptionnel et c'est un véritable plaisir de voir cette talentueuse athlète s'élancer sur le terrain » de dire le chroniqueur de l'*Edmonton Journal* Cam Tait, titulaire d'un diplôme honorifique en technologie des communications du NAIT.

Même tenue à l'écart du jeu en raison d'une blessure au genou, Cumberbatch, chaussée de ses Air Jordan de Nike d'un blanc immaculé, est néanmoins présente lors des entraînements de l'équipe. Elle observe ses coéquipières faire des pressions tout terrain, elle enregistre leurs paniers de trois points et calcule le pourcentage de tirs, elle encourage celles qui ont maîtrisé les principes du jeu et rabroue celles qui ne l'ont pas. C'est sa connaissance des forces et faiblesses de ses coéquipières qui fait de Cumberbatch une joueuse d'exception. Sur le terrain, elle réagit plus vite que la plupart des basketteuses, parce qu'elle les étudie constamment. En fait, le basket-ball exige autant de stratégie mentale que de prouesse physique.

Soulignons que Cumberbatch est la joueuse qui parle le plus et celle que l'on entend le plus. « Sur le terrain, j'ai la mèche courte. J'aime que les choses se déroulent comme elles se doivent. Après avoir sué sang et eau et avoir exécuté les jeux à la perfection pendant l'entraînement, pourquoi serions incapables de jouer de la même façon? Si pendant une partie notre exécution laisse à désirer, je m'assure d'en aviser mes coéquipières. » Et c'est justement cette attitude qui lui a valu le respect de ses coéquipières, qui, l'année dernière, avec les entraîneurs, l'ont désignée comme candidate pour le flambeau d'argent, honneur remis à une athlète pour souligner ses contributions au sport et à son équipe, de même que son rendement scolaire.

Quand elle ne joue pas, Dale-Marie est tout le contraire. Modeste et posée, elle répond aux questions habituelles sur ces exploits personnels comme si on les lui posait pour la première fois. « Je ne m'attarde pas aux records. Ils ne veulent rien dire. Si j'avais recherché une quelconque gloire personnelle, je me serais lancée dans un sport individuel, comme le golf » dit-elle.

Une des réussites dont elle est fière, est sans l'ombre d'un doute sa réussite scolaire. Et à juste titre! Non seulement elle est titulaire d'un diplôme en médias numériques et en réseautage informatique, elle en est à sa dernière année d'un baccalauréat de quatre ans en gestion de la technologie, et ce, en maintenant une excellente moyenne pondérée cumulative de 3.5. Après avoir obtenu son baccalauréat et avoir soutiré tout ce qu'elle peut du basket-ball, elle aimerait bien lancer sa propre boîte de conception de pages Web, afin de mettre à profit ses trois programmes d'études. Au cours des trois dernières années, elle a évolué sur les terrains de basket sous les ordres de son père, Curtis Nelson.

Son père a consenti à devenir son entraîneur à l'unique condition qu'elle travaille deux fois plus fort que les autres pour dissiper toutes rumeurs de favoritisme. « Malheureusement, c'est injuste, mais c'est équitable aux yeux de tous. Si vous êtes la fille de l'entraîneur, il faut y mettre les bouchées doubles », dit Nelson.

En effet, le basket-ball, en raison de sa beauté et de sa finesse, est un sport de volonté. Il n'est pas rare que le meilleur joueur ne soit pas le plus talentueux. C'est au contraire le joueur le plus déterminé, celui qui s'investit le plus, celui qui s'entraîne fort, qui donne son 110 %, qui pense le plus. C'est pourquoi Cumberbatch est la première arrivée sur le terrain et la dernière à partir.

En dépit des nombreux records que sa joueuse vedette détient, les Ooks ont terminé au dernier rang de leur division avec un dossier de 4 victoires et 20 défaites. L'entraîneur a bon espoir de changer ce dossier. « Beaucoup de vétérans ont décidé de revenir » dit-il. « Nous pourrions également compter sur quelques recrues et le retour au jeu après une année d'absence de quelques autres filles, nous espérons être en mesure de faire mieux que l'année dernière et d'améliorer de façon générale notre programme. »

L'entraînement de trois heures prend fin et certaines demoiselles restent sur le terrain pour discuter de la fin de semaine à venir. Contrairement aux jeunes de son âge, Cumberbatch ne le passera pas au lac ou à flâner avec ses amis. L'équipe se rend à Calgary pour participer à un tournoi. Dale-Marie y sera, mais ne jouera pas en raison de sa blessure au genou. Toutefois, soyez assuré que vous l'entendrez vociférer si le jeu n'est pas parfait. 🍷

Tracy Hyatt

Du côté des entraîneurs

Apprenties entraîneures : Shannon Booth et Samantha Cole



Depuis sa création en 2005–2006, le Programme d'apprenties entraîneures de l'Association canadienne de sport collégial n'a cessé de progresser. En fait, ce programme cible le riche bassin d'entraîneures potentielles parmi les étudiantes-athlètes diplômées dans le but de créer un nouveau poste d'entraîneure : l'apprentie entraîneure.

Le comité responsable du programme se réjouit de l'impact du programme sur l'introduction des entraîneures au niveau national.

Tout au long de la saison 2009 de soccer féminin, Samantha Cole, des Kodiaks de Lethbridge, et Shannon Booth, des Eagles de Kwantlen, étaient au cœur du succès de leur équipe respective.

« Jusqu'à maintenant, ce programme donne d'excellents résultats. En côtoyant mon entraîneur mentor, j'apprends énormément, que ce soit à observer sa façon d'entraîner, ou bien à tenir ma propre séance d'entraînement. J'apprends beaucoup en mettant la main à la pâte, et ce ne sont pas les occasions qui manquent. J'ai acquis de l'expérience et de la confiance en moi et en mes capacités d'entraîneure. Un jour, j'aimerais être nommée entraîneure-chef et j'ai l'intime conviction que cette expérience est un pas en ce sens », d'expliquer Samantha Cole.

Pour les Eagles de Kwantlen, la saison 2009 s'est terminée sur une note plus que positive : elles ont décroché la médaille de bronze au Championnat national de soccer féminin. 🏆



Du nouveau à l'ACSC

Restez branchés!



En complément du lancement de notre nouveau site Web www.ccaa.ca, l'ACSC vous permet maintenant de rester au courant des dernières nouvelles sur Facebook, Twitter et Youtube.



Facebook : Affichez votre soutien et recevez les dernières nouvelles en devenant fan de l'ACSC sur Facebook à : <http://www.facebook.com/home.php#pages/Canadian-Colleges-Athletic-Association/58886710996?ref=nf>



Twitter : Suivez-nous sur Twitter pour obtenir les derniers résultats des championnats nationaux de l'ACSC et rester au courant des nouveautés à l'ACSC : <http://twitter.com/CCAAsportsACSC>

YouTube : Regardez les faits saillants de championnats antérieurs, des entrevues d'athlètes et plus. De nouvelles vidéos seront ajoutées au fur et à mesure que nous les recevons. Faites nous parvenir vos vidéos favorites de l'ACSC à ryan@ccaa.ca.
<http://www.youtube.com/user/CCAAsportsACSC>

Autres nouvelles

Bulletin du SIRC

Avec la saison de Noël qui s'approche bientôt, les étudiants se préparent pour leurs retours chez eux et tous les événements festifs qui s'accordent avec la saison. Pour plusieurs la tentation de s'éloigner de nos habitudes de suivre un régime sain augmente et la manque d'exercice n'est pas aussi grave. Prenez-soin et aidez vos amis et famille à mieux pratiquer un régime sain pendant la saison festive et soyez active pendant la nouvelle année.



Nous vous encourageons à vous rendre au www.sirc.ca/fr/ccaa pour lire les articles suivants au cours du prochain mois.

How to stay fit over the holidays

Cet article offre des conseils pour éviter prendre du poids pendant la saison festive.

Source: Johnson, G., *Pro-trainer online* (Santa Barbara, Calif.), 16 Nov 2001.

Christmas needn't ruin your athletes

La saison festive peut causer des problèmes de santé pour les athlètes. L'auteur suggère comment éviter prendre du poids.

Source: Griffin, J., *The Coach* (Peterborough, England), Autumn 2000, iss.3, p. 33-35.

Fellowship Family, Friends, Food, and Fun.

Offre treize conseils pour éviter la consommation excès de nourriture pendant les congés de Noël; comprise avec des suggestions de manquer un repas, les avantages de boire beaucoup d'eau avant un repas et comment éviter les excès.

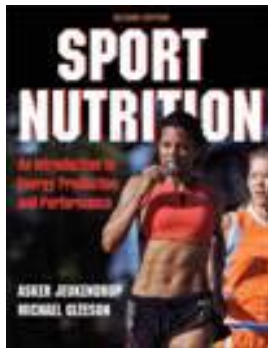
Source: Chapan, Chris. *Pro-trainer online* (Santa Barbara, Calif.), Dec 2004

Stay-fit shortcuts for your busy holidays.

Cet article offre des conseils aux femmes pour maintenir saine pendant la saison festive. Les activités suivantes peuvent aider à perdre des calories sans aller au gymnase. Magasiner, acheter des cadeaux, danser, prendre une marche, faire le patinage laisse les femmes perdre des calories par l'heure. Monter l'escalier est aussi bénéfique plutôt que prendre l'ascenseur. Les femmes doivent prendre le temps d'entraîner leur corps et leurs jambes au même temps.

Source: Vogel, Amanda. *Health* Dec2005, Vol. 19 Issue 10, p45

Livre du mois de l'ACSC



Chers membres,

Commandez le livre du mois; *Sport Nutrition*, et obtenez un rabais de 25% offert exclusivement aux membres de l'ACSC par Human Kinetics.

L'offre s'applique uniquement aux commandes effectuées en ligne et prend fin le 31 décembre 2009. Cliquez sur le livre pour commander et entrez le code X730.

Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance, présente des discussions de la science de la nutrition, incluant les principes générales, l'origine, and le rational pour les directives de nutritions. Les étudiants développeraient une conscience des principes de la nutrition come il s'entend directement au sport. Les étudiants apprendraient aussi comment faire la distinction entre les vérités et les erreurs dans le monde de la nutrition et des suppléments. Pour voir plus, suivez ce lien [Sport Nutrition - Human Kinetics](#)

Sommaire des dates limites – décembre 2009/janvier 2010

Date	Sommaire
1 déc.	Date limite pour les demandes de statut de site semi-permanent pour l'an 2011-12 et 2012-13
1 ^{er} déc.	Date limite pour le dépôt des candidatures pour l'accueil des championnats nationaux de niveau 1 en basketball, volleyball et badminton ayant lieu en 2011
1 ^{er} déc.	Date limite pour présenter à l'ACSC une lettre d'intention de déposer une candidature en vue d'accueillir un championnat ouvert de l'ACSC pour l'an 2011
1 ^{er} déc.	Date limite de soumission des rapports des membres du comité de direction de l'ACSC, des représentants provinciaux et des membres du personnel du bureau national pour le dossier de la réunion hivernale du conseil d'administration
1 ^{er} déc.	Classements finaux en volleyball et en basketball avant le congé de Noël
15 déc.	Date limite pour les rapports d'étape du Programme des apprenties entraîneurs
4 janvier	Conférence téléphonique des commissaires provinciaux en volleyball et en basketball masculins et féminins.
5 janvier	Reprise des classements en volleyball et en basketball, masculins et féminins
12-14 jan.	Réunion hivernale du conseil d'administration à Ottawa
19 janvier	Deuxième classement en badminton
29 janvier	Date limite pour l'athlète du mois en badminton