

Dans ce numéro:

Article de fond

Nu-pieds pour une bonne cause : Mark Oxer

Nouvelles de sport

Un olympien se joint au personnel d'entraînement de l'équipe de basketball masculin de UBC Okanagan

Du côté des entraîneurs

Une apprentie entraîneuse au Championnat national de golf

Du nouveau à l'ACSC

Restez branchés!

- Twitter
- Facebook
- YouTube

Autres nouvelles

Bulletin du SIRC

Livre du mois

Dates limites

Article de fond

Nu-pieds pour une bonne cause : Mark Oxer

Un entraîneur qui se présente nu-pieds et un co-capitaine qui fait sa demande solennelle en mariage, on ne peut pas dire que les Huskies ont eu un début de saison banal !

Mark Oxer, entraîneur de soccer féminin et coordonnateur de sports des Huskies au Centre de sport et de bien-être Syncrude de Keyano, a inauguré sa campagne nu-pieds le mois dernier afin de sensibiliser la population en faveur des moins fortunés. Il a pour objectif d'amasser 19 000 paires de chaussures neuves ou légèrement usagées pour les miséreux, en partenariat avec *Athletes in Action*, mouvement international de sport.

Le 12 septembre, Mark mit son plan à exécution et c'est nu-pieds qu'il dirigea tout le match inaugural contre le Collège universitaire King. On a même vu les entraîneurs de l'Université King déchaussés, en guise d'appui à la cause de Mark.



« Il faisait si beau que je n'ai pas tellement remarqué que je n'avais rien dans les pieds. Mais le gravier que j'ai dû piétiner pour me rendre au vestiaire m'a ramené sur terre, c'est le cas de le dire. Là, je m'ennuyais de mes souliers ! », dit Mark en blaguant.

En voyant les spectateurs se débarrasser de leurs chaussures, y compris 50 paires de Nice 'N Necessary, entreprise locale en ligne de produits pour bébés, Mark s'est dit touché par la générosité et la compassion démontrées par la communauté et le Collège Keyano.

On estime à quelque mille paires le nombre de chaussures recueillies jusqu'ici et Mark promet de continuer à sensibiliser les gens à sa cause jusqu'à ce que son « objectif soit atteint, même s'il faut solliciter la collaboration d'autres entraîneurs ou organismes pour y arriver. »

Mark cherche maintenant de l'aide pour envoyer les chaussures à *Athletes in Action*, à Langley, en Colombie-Britannique.

« S'il se trouve quelqu'un pour me donner un coup de main pour l'expédition, ce serait une forme de soutien fort appréciée, » de faire remarquer Mark.

Pour plus d'information sur les moyens d'aider Mark à atteindre son objectif de 19 000 paires de chaussures, prière de communiquer avec lui par courriel : mark.oxer@keyano.ca ou par téléphone au (780) 792-2699. ☎

Article soumis par:
Kiran Malik-Khan
Coordonnateur des communications, Collège Keyano

Nouvelles de sport

Un olympien se joint au personnel d'entraînement de l'équipe de basketball masculin de UBC Okanagan

L'équipe de basketball masculin de UBC Okanagan a le plaisir d'annoncer l'embauche d'un nouvel entraîneur adjoint, Peter Guarasci, ancien membre de l'équipe canadienne et de l'équipe olympique de 2000. Après avoir joué 11 saisons de basketball professionnel en Italie et une année en Allemagne, Peter a décidé d'élire domicile dans l'Okanagan. Lorsque Darren Semeniuk, entraîneur en chef de l'équipe masculine du Heat de UBC Okanagan, l'a invité à se joindre au personnel d'entraînement, il n'a pas pu refuser.



Peter, alias « Il Guerriero Magico » (le guerrier magique) comme il était connu dans les ligues italiennes, a toujours été un favori des partisans. Il a joué ses deux premières années de basketball universitaire à l'Université du Connecticut avant de transférer à l'Université Simon Fraser, où il a été nommé joueur de l'année de la conférence NAIA en 1996. Avec son grand sourire sympathique, ce géant de 6 pieds 9 pouces sera difficile à manquer sur le campus de UBC Okanagan.

Joueur d'impact dans les ligues italiennes, Peter s'est mesuré à des joueurs de la NBA comme l'étoile actuelle des Raptors, Andrea Bargnani, ainsi que Jorge Garbajosa et Manu Ginobili. Il a fait équipe avec Steve Nash lors des Olympiques de Sydney, où l'équipe canadienne a vaincu l'équipe locale avant de s'incliner contre la France, manquant de peu la ronde des médailles. Membre de l'équipe nationale de 1996 à 2004 comme joueur, Peter a été entraîneur adjoint de l'équipe nationale masculine junior au cours des deux dernières saisons.

Pete a une bonne impression initiale de l'équipe de UBC Okanagan et se réjouit de la possibilité d'aider les joueurs avec l'aspect défensif de leur jeu dans son rôle d'adjoint.

« Les joueurs ont une excellente attitude : ils sont tous travaillants et réceptifs aux conseils des entraîneurs. Je m'attends à ce qu'on connaisse une très bonne saison. »

Les joueurs ont déjà commencé à saluer l'arrivée de leur nouvel entraîneur adjoint : « Plusieurs joueurs sont venus me voir pour me dire que Pete avait réussi à leur transmettre, en quelques mots, plus de conseils sur les techniques défensives ou le jeu de jambes qu'ils n'avaient reçus dans leur carrière. Et Pete en est juste à sa première semaine : j'ai hâte de voir ce que ça va donner lorsqu'il se sera familiarisé avec les joueurs et la ligue », dit l'entraîneur adjoint Cary Mellon.

« Il Guerriero Magico » invite l'ensemble du corps étudiant de UBC Okanagan et toute personne intéressée à encourager l'équipe alors qu'elle tente de défendre son titre de championne cette saison. 🍀

Article soumis par:
Cary Mellon
Sport Information Director
UBC Okanagan

Du côté des entraîneurs

Une apprentie entraîneure au Championnat national de golf

Le succès du Programme d'apprenties entraîneures de l'ACSC continue de croître depuis sa mise sur pied en 2005-2006. Le programme permet aux femmes athlètes d'apprendre le métier d'entraîneure, un défi que Kim Valleau, de Mount Royal University, se réjouit de relever.

Le programme des apprenties entraîneures de l'Association canadienne du sport collégial est conçu pour identifier et soutenir les étudiantes athlètes obtenant leur diplôme qui manifestent le désir et possèdent les habiletés nécessaires pour devenir entraîneures, en leur offrant des occasions de partager l'expérience du coaching dans les championnats canadiens de l'ACSC.

Le Programme d'apprenties entraîneures vise à augmenter le nombre d'entraîneures au niveau collégial, plus précisément à :

- Multiplier les occasions d'accéder à l'expérience comme entraîneure pour les jeunes femmes.
- Soutenir les étudiantes athlètes entraîneures identifiées qui obtiennent leur diplôme, dans leur poursuite des occasions de développement professionnel.
- Favoriser la participation d'entraîneures qualifiées aux Championnats canadiens de l'ACSC par des possibilités avantageuses d'entraînement et par l'expérience du mentorat.

Kim a participé à son premier championnat national cette année à l'occasion du Championnat national de golf PING 2009 de l'ACSC. Encadrée par l'entraîneur de deuxième année, Brock Balog, Kim entraînaient l'équipe féminine de Mount Royal.

Voici ce que Kim avait à dire au sujet de sa première expérience à un championnat national :

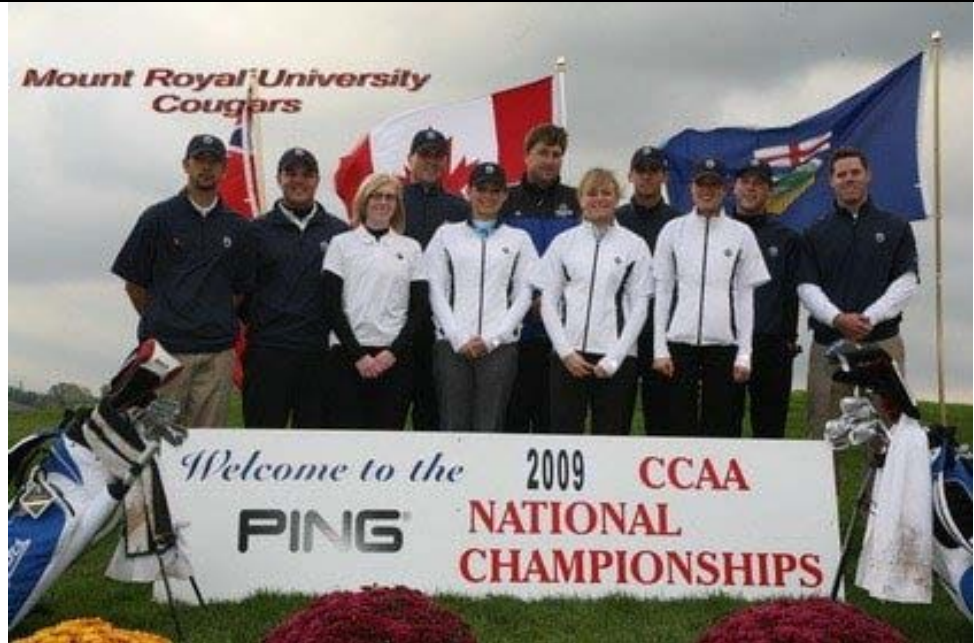
Je tiens d'abord à remercier le comité de sélection de m'avoir donné la chance de participer au Programme d'apprenties entraîneures de l'ACSC.

Très bien conçu, le programme permet d'acquérir une expérience enrichissante auprès d'un entraîneur d'expérience. Grâce à l'aide financière de l'ACSC, je peux poursuivre ma formation et accomplir mes objectifs.

Cet automne, j'ai eu le privilège de participer au Championnat de golf PING de l'ACSC à Windsor, en Ontario à titre d'entraîneure de notre équipe féminine de golf. Voir nos athlètes progresser et bâtir leur confiance au fil du tournoi fut une expérience à la fois passionnante et gratifiante. J'étais aussi très fière de voir notre équipe masculine à l'œuvre. Je crois avoir acquis beaucoup d'expérience au championnat, qui m'a permis de mieux connaître les athlètes individuellement, de réaliser l'importance des différents styles d'apprentissage ainsi que de la dynamique d'équipe, même si le golf est un sport individuel. Grâce à ma participation au championnat, je suis beaucoup plus confiante en mes habiletés en tant qu'entraîneure et espère avoir la chance de toucher à différents domaines d'enseignement, notamment les programmes de golf juniors.



Kim Valleau



Kim Valleau
Entraîneure adjointe
Équipe de golf de Mount Royal University

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 : <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@cca.ca.
<http://www.youtube.com/user/CCAAsportsACSC>

Autres nouvelles

Bulletin du SIRC

Des ressources sur la nutrition et le sommeil de la bibliothèque des sports du SIRC

Pour être efficace, un plan d'entraînement doit aborder les thèmes de la nutrition et du sommeil. Ces deux composantes sont souvent négligées; or, elles ont autant d'effet sur la performance d'un athlète que son entraînement. Le sommeil permet aux athlètes de récupérer



et la nourriture alimente leur moteur. En veillant à ce que vos athlètes mangent aux moments opportuns et dorment suffisamment, vous pouvez leur donner une longueur d'avance sur leurs adversaires.

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

Nutrition for Athletic Performance.

Cet article résume la prise de position commune sur la nutrition sportive de la *American Dietetic Association*, l'*American College of Sports Medicine* et les diététistes du Canada. Les associations déconseillent la vérification quotidienne du poids et recommandent une consommation quotidienne de 0,5 à 0,8 gramme de protéines par livre de masse corporelle pour les athlètes de sports d'endurance et de puissance. Elles insistent également sur l'importance des glucides pour les athlètes de sports de puissance.

Source : Clark, Nancy, *American Fitness* Sep/Oct2009, Vol. 27 Issue 5, p66

Eating on the Road: Practical Nutrition Strategies for the Traveling Athlete.

Cet article offre des stratégies de nutrition aux entraîneurs et préparateurs physiques travaillant avec des athlètes qui doivent voyager vers leurs compétitions. L'auteur traite des difficultés à maintenir une bonne alimentation en voyage et de l'impact négatif que cela peut avoir sur la performance des athlètes. Il offre des conseils sur l'hydratation, les collations, le moment des repas et le choix de restaurants santé.

Source : Wagner, Dale R., *Athletic Therapy Today* Sep2009, Vol. 14 Issue 5

Sleep: The Forgotten Recovery Method.

Une bonne nuit de sommeil est un des meilleurs moyens pour un athlète de récupérer. Il existe cinq stades du sommeil et chacun a un effet potentiel sur la récupération.

Source : Smith, Roger S. (2007). *Performance conditioning volleyball (Lincoln, Neb.)* 13(5), [SIRC ID#S-1076973]

Increasing your sleep savvy.

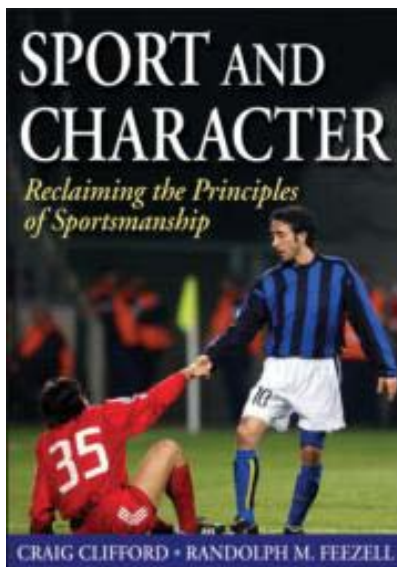
Cet article offre des conseils pour améliorer son sommeil. On y explique notamment les conséquences du manque de sommeil et les facteurs affectant le sommeil.

Source : IDEA fitness journal (San Diego, Calif.) Feb 2005 2(2) [SIRC ID# S-1063574]

Livre du mois de l'ACSC

Chers membres,

Commandez le livre du mois, *Sport and Character: Reclaiming the Principles of Sportsmanship*, 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 30 novembre 2009. Cliquez sur le livre pour commander et entrez le code X730.

À une époque où les nouvelles regorgent d'histoires d'athlètes qui perdent le contrôle et où la tricherie par les joueurs et les entraîneurs fait partie du quotidien, le thème de l'esprit sportif n'a jamais été autant d'actualité.

Selon un sondage national réalisé auprès d'athlètes de l'école secondaire par le Josephson Institute :

- 40 % des garçons et 25 % des filles sondés ne voient rien de mal à se servir d'un plan de match volé par un partisan anonyme;
- 54 % des joueurs masculins de football, 49 % des joueurs masculins de basketball et 18 % des femmes tous sports confondus sont favorables à l'intimidation verbale.
- 34 % des garçons et 12 % des filles sondés sont favorables à ce qu'un entraîneur tente de motiver son équipe en lançant des jurons aux officiels pour se faire sortir du match.

Ces statistiques illustrent l'importance de définir les limites de la compétition saine et les principes de l'esprit sportif. *Sport and Character: Reclaiming the Principles of Sportsmanship* peut aider les intervenants du sport à aborder les leçons de l'esprit sportif en enseignant le respect des adversaires, des entraîneurs, des officiels, des coéquipiers et du jeu. [Sport and Character: Reclaiming the Principles of Sportsmanship - Human Kinetics.](#)

Sommaire des dates limites - novembre

Date	Sommaire
1 nov.	Date limite pour présenter les formulaires de consentement des étudiants-athlètes et des entraîneurs pour les sports d'hiver (badminton, volleyball et basketball)
2 nov.	Les statisticiens/commissaires provinciaux commencent à faire parvenir chaque lundi, par courriel, les classements de volleyball et basketball des conférences aux commissaires nationaux
3 nov.	Début du classement en volleyball et en basketball, masculins et féminins
3 nov.	Date limite de remise à l'ACSC par les APSC des frais de participation aux championnats de soccer
4-7 nov.	Championnat national de soccer féminin Big Kahuna/adidas de l'ACSC au Collège Humber
4-7 nov.	Championnat national de soccer masculin Big Kahuna/adidas de l'ACSC au Collège Seneca
13-14 nov.	Championnat ouvert de course cross-country de l'ACSC à la Faculté d'Augustana de l'Université d'Alberta
17 nov.	Premier classement en badminton
20 nov.	Date limite de soumission des formulaires d'évaluation de championnat de soccer au commissaire national
20 nov.	Date limite de soumission d'éléments à inclure au cahier de consultation de l'automne par les conférences
27 nov.	Date limite de soumission des formulaires d'évaluation de championnat de cross-country au commissaire national
27 nov.	Date limite pour l'athlète du mois en volleyball