

Dans ce numéro:

Article de fond

L'amour pour toujours

Nouvelles de sport

L'entraîneur de soccer de la MRU passe au Calgary FC

Grippe A (H1N1) : Le milieu du sport collégial se mobilise

Du côté des entraîneurs

Le sport au féminin : entraîneuses recherchées

Du nouveau à l'ACSC

Restez branchés!

- Twitter
- Facebook
- YouTube

Autres nouvelles

Bulletin du SIRC

Livre du mois

Dates limites

Article de fond

L'amour pour toujours

Joel et Kristine Ewald à l'Université de Fraser Valley : c'est une affaire de famille !

Kristine n'oubliera jamais le jour où elle a aperçu Joel la première fois. Elle était alors en deuxième année au Columbia Bible College. Kristine observait Joel déambuler sur le campus... et le reste, comme on dit, fait partie de l'histoire.

« Il m'est tout de suite tombé dans l'œil et je voulais l'avoir à moi toute seule, raconte Kristine, qui évolue à la position de centre depuis cinq ans dans l'équipe féminine de volleyball Cascades. Les fréquentations se sont amorcées un mois plus tard. Imaginez un peu : un *jeune garçon* de 17 ans et une *vieille femme* de 19 ans ! Au bout de deux ans, les fiançailles, suivies du mariage l'année d'après. Nous avons fêté notre deuxième anniversaire en juin dernier. »



Les deux partagent la même passion pour le volleyball. Et la même l'un pour l'autre. « Kristine se distingue sur le terrain par son leadership, son spandex, ses talents de bloqueuse et sa capacité de reprendre rapidement la position 1, indique Joel. Hors du terrain, elle traite ses amis et ses proches comme la prunelle de ses yeux; elle n'hésite pas à sacrifier son propre bien-être et sa santé mentale pour faire en sorte que tout le monde autour d'elle se sente le mieux possible. »

Joel et Kristine excellent à leur position respective. Et chacun est le plus grand admirateur de l'autre. « Joel est un centre sensationnel. Il peut frapper le ballon tellement fort. Mais ce qui est si étonnant, c'est sa modestie. S'il se fait bloquer, il est le premier à féliciter celui qui a réussi le bon coup, nous apprend Kristine. Il est aussi toujours souriant, ce qui est fort agréable. Hors du terrain, Joel compte parmi les personnes les plus généreuses que je connaisse; il semble avoir un faible pour chacun et traite tout le monde avec grand respect. »

En observant Joel et Kristine exceller dans le sport qu'ils adorent et interagir avec les autres étudiants sur le campus, leur grande passion pour une discipline qui exige un engagement de tous les instants éclate au grand jour. On parle ici de respect.

« Hors des pratiques et des matchs, nos coéquipiers sont comme une famille pour nous; alors, nous passons beaucoup de temps avec eux. Le côté le plus difficile du jeu, c'est d'apprendre à équilibrer nos vies pour nous réserver du temps pour nous deux. Il faut juste ne pas oublier de nous donner des rendez-vous chaque semaine ou aux deux semaines, nous confie Kristine, qui a grandi à Abbotsford et fréquenté MEI. C'était une partie de plaisir que de venir voir jouer l'autre.

« Ce qui m'énerve, c'est de surveiller Joel sauter aussi haut et d'être bien consciente de ne jamais pouvoir en faire autant ».

Mais, sans blague, Joel et Kristine jouent du volleyball de haut calibre. Certes, ils ont connu du succès avec leur équipe respective et ont tous les deux remporté des médailles dans des

compétitions provinciales l'an dernier, mais les matchs ne tournent pas toujours comme ils le souhaiteraient. Problème ? Pas vraiment.

« Nous nous assoyons ensemble et discutons de nos bons coups durant le match et des aspects que nous pourrions améliorer. Comme nous pratiquons ce sport depuis un bon bout de temps et que nous occupons la même position, nous pouvons nous échanger conseils et encouragements, fait remarquer Joel , originaire de Houston (C.-B.); il a passé un an au CBC avant de passer à UFV pour poursuivre ses études et sa carrière. Aucun de nous n'a peur de dire à l'autre ses quatre vérités, même si ça ne lui convient pas à ce moment précis. »

À la résidence Ewald, vous devez savoir quand quitter le travail au bureau ou sur le terrain.

« Parfois, si nous sommes frustrés à la suite d'un match, nous tâchons d'exorciser notre rage », ajoute Kristine.

Joel et Kristine sont dans leur cinquième et dernière année d'admissibilité collégiale. La fin approche donc pour les deux. Mais l'amour est toujours là. 🍷

Dale Cory
UFV Sports Information

Nouvelles de sport

L'entraîneur de soccer de la MRU passe au Calgary FC



Leadership. On ne le prononce pas à la légère et le mot prend tout son sens pour peu qu'on ait gravité quelque temps dans l'entourage de l'entraîneur chef de soccer masculin des Cougars de Mount-Royal, Troye Flannery.

Fier de ses 16 ans à développer de jeunes talents de soccer et doté d'un génie militaire pour son armée de footballeurs, Troye revendique un c.v. qui ferait l'envie de n'importe quel entraîneur.

Tout au cours de son illustre carrière, Troye a œuvré à différents niveaux, y compris, tout dernièrement, la CIS à titre d'entraîneur adjoint à l'Université Trinity Western. Il a aussi fait partie de la ligue PDL/Super «Y», à titre d'entraîneur chef du club de soccer Calgary Storm et du club de soccer Abbotsford Mariners, tout en agissant comme directeur technique pour plusieurs clubs, y compris le club de soccer Calgary Foothills.

Après une absence de deux ans, Troye a été accueilli triomphalement à l'Université Mount Royal (MRU) en 2009. Il a alors dirigé les Cougars au Championnat de l'ACAC et au quatrième rang aux compétitions nationales de l'ACSC. Il est impatient de voir les Cougars défendre leur titre de l'ACAC cette année et améliorer leur tenue aux nationaux.

Mais dernièrement Troye a acquis de la célébrité dans une veine différente de l'anatomie du soccer de Calgary. Il a récemment été nommé entraîneur chef du Calgary United FC (CUFC) dans la Canadian Major Indoor Soccer League (CMISL). Inaugurée en 2007, la CMISL marquera sans doute la renaissance du soccer professionnel au Canada – et Troye trace la voie.

Lorsqu'on lui demande la différence entre l'entraîneur au niveau collégial et dans la CMISL, Troye répond que c'est une question d'expérience.

« Dans la CMISL, la norme est plus élevée qu'au niveau collégial. Les joueurs sont pour la plupart un peu plus expérimentés et matures, le rôle d'entraîneur étant axé moins sur le développement/encadrement et davantage sur la gestion humaine et, en définitive, sur les résultats », précise Troye.

Il fait aussi remarquer qu'il y a huit anciens de MRU représentant la CUFC, dont l'étudiant-athlète actuel des Cougars, Kyle Yamada; il ajoute que c'est impressionnant de constater leurs progrès comme joueurs et comme individus.

Troye estime que Calgary est idéale pour le soccer, mais souligne que l'essor de la CMISL (et du soccer à Calgary en général) repose uniquement sur le soutien constant de la part de la communauté, des commanditaires et des médias. Il déplore malheureusement que Calgary n'affiche pas un dossier reluisant en matière de soutien au soccer de ce calibre.

Pour le moment, Troye se contente de développer le programme masculin de la MRU en éternels aspirants au niveau de l'ACSC, mais un jour il espère amener ce talent au niveau supérieur, la CIS.

Quant à la CMISL, il est enchanté de continuer de faire partie du processus de construction avec la CUFC, et aimerait voir le groupe développer un jour une équipe extérieure dans la USL ou l'équivalent.

Pour un homme qui mange, dort et respire le sport, il n'est pas facile de résumer en quelques mots son niveau de satisfaction en tant qu'entraîneur chef. Il se passionne pour sa quête d'excellence et d'expérimentation des tribulations qui accompagnent le titre, mais il est clair qu'il aime aussi le

processus de mentorat et les liens qui se créent avec les joueurs.

« Les relations qu'on entretient avec les joueurs et le plaisir de les surveiller à réaliser leurs objectifs n'ont pas d'égal », ajoute Troye.

L'Université Mount Royal se réjouit à l'idée d'accueillir le retour de Troye sur le terrain en octobre prochain, mais, entre-temps, on peut le trouver à la barre du Calgary United FC au Centre de soccer de Calgary d'ici le début de mars. 🍷

Ryan Hagen
Mount Royal University

Nouvelles de sport

GRIPPE A (H1N1) : LE MILIEU DU SPORT COLLÉGIAL SE MOBILISE

Les athlètes ont dû jeter un regard critique sur leur équipement sportif, après qu'Evan Frustaglio, un joueur de 13 ans de la ligue de hockey mineur, soit mort subitement de la grippe A (H1N1).

« Dans plusieurs sports, tels le basketball et le volleyball, on utilise seulement un accessoire de sport et toutes les mains le touchent », a expliqué Alison Chaszewski, thérapeute du sport au Collège Durham. « Les joueurs essuient leur visage en sueur et le virus peut facilement se transmettre aux autres joueurs. Les étudiants doivent y penser deux fois avant d'échanger des poignées de main sportives et de partager l'équipement et les serviettes. » Mme Chaszewski considère que les athlètes ont plus de risques de contracter la grippe A (H1N1) que le reste de la population.

Selon Dr. Ian Johnson, professeur agrégé au Département des sciences de la santé publique de l'Université de Toronto, la grippe A (H1N1) se propage par la transmission de gouttelettes respiratoires lorsque des personnes infectées toussent ou éternuent.

Il explique que les symptômes de la grippe A (H1N1) s'apparentent à ceux de la grippe saisonnière. « La fièvre, habituellement élevée, est le principal symptôme observé chez les élèves. Les maux de gorge et les maux de tête font aussi partie des signaux à surveiller », a-t-il dit. De plus, Dr. Johnson a ajouté que cette grippe peut amener de graves complications, telles que la pneumonie bactérienne, la déshydratation et, dans les cas plus sévères, l'insuffisance cardiaque. « Dans le pire des cas, on observerait une insuffisance respiratoire aigüe. Des jeunes en sont déjà décédés et, bien que ce soit rare, cela pourrait se reproduire. Si vous dépassez les limites de votre corps, la maladie pourrait s'aggraver », a fait remarquer Dr Johnson.

LA RÉPONSE DE L'OCAA

L'OCAA (Association ontarienne du sport collégial) a bien compris l'importance de cette information. Son président, Jay Shewfelt, dit qu'à la fin août, soit avant le début de l'année scolaire 2009-2010, l'association a envoyé une note de service aux départements du sport et aux établissements d'enseignement les informant de la grippe A (H1N1). « Chaque établissement gère la situation différemment. La grippe est une priorité à nos yeux et nous essayons de protéger les athlètes et d'être le plus proactif possible, » a-t-il déclaré au magazine *Sweat* en septembre.

M. Shewfelt indique que l'OCAA met toutefois la pédale douce sur l'accélérateur. « Nous avons envoyé quelques notes de service, mais aucune n'a été émise récemment, car il arrive parfois qu'une surinformation soit néfaste, » a dit le président. « La grippe A (H1N1) est une priorité. Je ne veux pas dire que la situation commence à être hors contrôle, mais nous devons inviter les

entraîneurs à la prudence. Je sais qu'ils ont demandé aux élèves de prendre congé s'ils ne se sentaient pas bien. Il est certain que la perception et l'attitude des gens ont vraiment changé avec la grippe A (H1N1). »

Selon M. Shewfelt, si le virus se répandait rapidement, l'OCAA est prête à annuler les matchs et les tournois en dernier recours. « Nous insistons auprès de tous les membres sur le fait que la responsabilité de la santé publique revient à leur centre de santé local et que ce dernier peut décider d'annuler les entraînements. Nous devons attendre l'avis des experts et ensuite nous prenons des décisions fondées sur leurs recommandations », a conclu le président de l'OCAA.

LES COLLÈGES

Tammy Nopuente, coordonnatrice des sports au Collège George Brown, indique que les entraîneurs et les thérapeutes du sport décideront de la marche à suivre si une épidémie de grippe A (H1N1) survenait. Elle dit que les entraîneurs et les départements de sport ont pris l'initiative de conseiller et de sensibiliser les athlètes sur la propreté. « Je n'ai pas eu de nouvelles de l'OCAA et je n'ai rien reçu depuis le décès d'Evan Frustaglio. Au cours de l'une des réunions préliminaires, l'association nous a dit que, si la situation devient grave, la saison pourrait être annulée. Mais pour l'instant, les choses restent inchangées. »

Mme Nopuente indique que les entraîneurs de George Brown comprennent la gravité de la situation et qu'ils font respecter les règles. « Tout le monde doit étiqueter sa bouteille d'eau et personne ne doit la partager. Nous devons prendre soin les uns des autres; ça fait partie de l'esprit d'équipe, », a-t-elle dit.

Au Collège Sheridan, Paul Angelini, l'entraîneur en chef de l'équipe féminine de soccer, dit qu'il est impossible de changer complètement la mentalité de ses athlètes. « Le problème avec les filles est qu'elles sont très démonstratives, » explique-t-il. « Je leur dis constamment de ne pas se serrer dans leurs bras, de garder la propreté en tête, de ne pas ronger leurs ongles, etc. Je ne passe pas mon temps à leur parler de la grippe A (H1N1). Je suis uniquement leur entraîneur et je peux seulement les sensibiliser sur le sujet. Je ne peux contrôler chacun de leurs gestes, que ce soit sur le terrain ou à l'extérieur du terrain. Je peux seulement les encourager à prendre des initiatives. »

M. Angelini a conseillé aux membres de son équipe de se couvrir la bouche lorsqu'elles toussent, de ne pas partager leurs serviettes et de l'aviser lorsqu'elles se sentent malades. Il a indiqué que l'équipe a acheté des caisses d'eau et a demandé aux joueuses d'étiqueter leurs bouteilles pour éviter la contamination. Enfin, les uniformes et les équipements de sport sont lavés quotidiennement et on a prévenu les athlètes de se désinfecter régulièrement les mains aux endroits prévus sur les campus. 🚫

Histoire par : Lauren Brunetti

Du côté des entraîneurs

Le sport au féminin : entraîneuses recherchées

Elles sont réchauffées, elles sont fin prêtes à gagner, et l'ex-apprentie entraîneuse de l'équipe féminine de basketball de Seneca, Lisa Best, y est pour quelque chose. Les joueuses semblent intimidantes, mais Lisa qualifie l'expérience d'entraîneuse de tout à fait agréable.

On s'entend tous pour dire que le métier d'entraîneuse est une carrière gratifiante et satisfaisante. Et pourtant, la question cruciale demeure la même : pourquoi si peu de femmes sont-elles attirées par ce métier ?



La participation féminine dans le sport organisé au Canada atteint environ 45 %, d'où une demande accrue pour des entraîneurs féminins. Selon un article de Guylaine Demers, ex-entraîneuse, professeure d'éducation physique et membre du comité de recherche sur le métier d'entraîneur de l'Association canadienne des entraîneurs (ACE), la demande n'est pas satisfaite. Les femmes représentent moins de 31 % des entraîneurs actifs dans diverses fédérations sportives au Canada, et généralement persévèrent moins de cinq ans dans le métier, précise Guylaine, dans un article paru dans le Journal canadien des entraîneuses, publié par l'ACE.

Lisa Best, de Seneca, a participé au Programme d'apprenties entraîneuses de l'Association canadienne du sport collégial, créé il y a cinq ans dans le but de produire plus de femmes entraîneuses. Depuis les cinq dernières années, 80 femmes au Canada ont participé au programme.

Constatant une grave pénurie de femmes entraîneuses chez elle, l'ACSC a d'abord envisagé de créer une loi punitive exigeant de la part des institutions une entraîneuse dans chaque équipe féminine.

« Nous n'avons pas prévu d'amendes, mais nous avons créé une politique encourageant les écoles à assurer la présence de femmes sur les lignes de côté; l'année suivante, nous prévoyions la rendre répressive », explique la directrice générale de l'ACSC, Sandra Murray-MacDonell.

Aujourd'hui, l'ACSC a pour objectif d'encourager les institutions à créer des ouvertures pour les femmes à des postes d'entraîneuses, ce qui a provoqué la mise sur pied d'un comité des sports pour femmes. Cette initiative a donné naissance au Programme d'apprenties entraîneuses.

Sandra indique que le comité a cherché des moyens d'accroître la participation des femmes dans le métier d'entraîneuse, « et, bien entendu, nous nous sommes tournés vers les femmes diplômées en sport et peut-être désireuses d'opter pour le métier d'entraîneuse », dit-elle.

Le programme est accessible aux étudiantes-athlètes diplômées dans les sports de l'ACSC : soccer, volleyball, basketball, badminton, golf et cross-country. Le programme jumelle l'apprentie à un entraîneur chef qualifié de l'ACSC, avec l'espoir d'influencer l'apprentie à devenir entraîneuse adjointe, et, éventuellement, entraîneuse chef.

Lisa Best et Natasha Thombs, toutes deux joueuses de basketball de Seneca, ont participé au programme d'apprenties après leur graduation. « J'ai eu beaucoup de plaisir », fait remarquer Lisa. « J'ai acquis un tas de choses que j'ignorais en tant que joueuse, sur le jeu comme tel. J'ai beaucoup appris sur le métier d'entraîneuse et j'ai acquis différentes compétences d'entraîneuse. C'était agréable. »

L'ACSC a procédé, l'an dernier, à une enquête auprès de chacune de ses apprenties des quatre dernières années. Au moyen de questions sur le programme, elle voulait savoir si ces femmes occupaient toujours un poste d'entraîneuse. Les résultats ont été révélateurs.

« Parmi les principales raisons invoquées, nous avons découvert que les femmes quittent leur poste d'entraîneuse parce que le travail les accapare trop et que la rémunération est trop maigre ou inexistante dans certains cas », de dire Sandra.

Denise Perrier, entraîneuse de l'équipe féminine de basketball au Collège Humber, est d'avis que l'une des raisons de la pénurie d'entraîneuses, c'est que les femmes désirent fonder une famille dès leur graduation.

« S'il n'y a pas assez de femmes qui persistent comme entraîneuses ou le deviennent, c'est à cause des enfants qu'elles portent et élèvent. À la fin de leurs cours, les filles ne pensent qu'au mariage », nous confie-t-elle.

Pour Denise, le métier d'entraîneuse n'est pas une carrière dans laquelle elle s'est lancée à cause de l'argent. « Pour moi, ce n'est manifestement pas pour le chèque de paye », dit-elle, « parce que ce n'est pas mirobolant. Je le fais parce que je veux redonner aux autres ce que j'ai reçu. »

Mais encore là, il ne semble pas que ce soit un incitatif suffisant pour retenir les femmes sur les terrains de jeu et les pistes.

« Parmi les autres raisons, les femmes estiment ne pas posséder le bagage nécessaire pour aspirer à des postes d'entraîneuse. Certaines estiment même ne pas avoir ce qu'il faut pour simplement formuler une demande d'emploi d'entraîneuse. Certaines blâment le manque d'ouvertures et de postes d'entraîneuse et le fait que ces responsabilités sont parfois confiées directement à des hommes. La majorité de nos directeurs des sports sont des hommes. Serait-ce un univers d'hommes ? », ajoute Sandra.

Même Natasha Thombs, qui a participé au programme, doutait de sa capacité d'exercer le métier d'entraîneuse, malgré le temps qu'elle a passé sur le terrain à titre d'apprentie-entraîneuse. « Le métier d'entraîneuse exige une patience d'ange, dit-elle. Je ne crois pas être prête à assumer ce métier sur l'insistance d'une équipe. »

Un article du Journal canadien des entraîneuses expose cette attitude chez les femmes qui doutent de leur capacité et confirme les résultats d'études sur la sociologie du sport. Celles-ci révèlent que les femmes expérimentent le sport de façon très différente des hommes. Selon l'article sans signature du journal, les filles pratiquent les sports en craignant l'échec et l'incapacité de répondre aux attentes, contrairement aux garçons, qui sont souvent encouragés par leurs familles et leurs amis à pratiquer les sports. Les filles, elles, reçoivent habituellement moins d'appui et, en conséquence, développent moins de compétences de leadership qu'exige le métier d'entraîneur.

« J'estime qu'il est impérieux d'avoir une entraîneuse comme modèle positif et des femmes comme source d'inspiration. Quand on ne voit jamais aucun de femme parmi les entraîneurs, c'est bien difficile pour une athlète d'aspirer à devenir entraîneuse, » nous confie Sandra. Sans compter que les femmes apportent au métier un ensemble différent de compétences. Hommes et femmes ont leurs forces particulières, et pas question de favoriser un groupe plutôt qu'un autre, mais je crois qu'il est précieux d'avoir un effort concerté en ce qui a trait au sport et d'avoir un modèle féminin pour l'essor et le développement. »

L'entraîneuse Denise Perrier espère pouvoir transmettre ces valeurs à ses joueuses. « Je suis une entraîneuse, mais je suis aussi une amie. Je suis aussi une psychologue. Et j'espère aussi être un modèle, » ajoute-t-elle.

Lisa a eu une entraîneuse en chef pour sa dernière année, ce qu'elle a particulièrement apprécié.

« Les petites choses étaient plus faciles parce que notre entraîneur était une femme. En général, les filles sont plus à l'aise de se confier sur certains sujets ou problèmes physiques qu'avec un homme, qui risque de ne pas bien saisir, » explique-t-elle.

En plus de procurer un niveau de confort et un ensemble de compétences spéciales, il est clair que

d'avoir des femmes comme entraîneuses dans le personnel est précieux pour le recrutement de la génération suivante d'entraîneurs. Une carrière d'entraîneur devient bien plus à la portée des filles si leurs entraîneurs sont des femmes, car elles peuvent s'identifier plus étroitement au style de leurs entraîneuses, selon le Journal canadien des entraîneuses.

Denise estime qu'il lui revient d'encourager les filles qui démontrent du potentiel d'entraîneuse, mais pas uniquement à elle.

« Je crois que la tâche d'un directeur des sports et d'un collègue est de ramener une diplômée ou une personne qui a été une étoile, une personne qui s'est investie à fond dans le programme, » dit-elle.

Avec des entraîneuses comme Denise, qui se passionnent pour leur travail et qui entendent être des modèles pour leurs équipes, le programme a toutes les chances de succès.

À la fin de ses entraînements, Denise quitte le gym et va retrouver le calme de sa demeure.

« Je n'ai pas d'enfants à moi, sauf, bien sûr, les 16 filles que je dirige; elles peuvent spontanément se confier à moi en toute circonstance. » 🍷

Texte original de :
Maggie Cameron
SWEAT Magazine

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=nl>



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

Être hydraté et bien manger peut donner aux athlètes la motivation qu'ils ont besoin pour la compétition. Il semble bizarre que quelque chose aussi simple que l'eau peut affecter la performance d'un athlète mais, c'est la vérité. Cependant, il y a plus que simplement assurer que vos athlètes mange bien et son hydraté. Tout ce qu'ils mangent et quand ils mangent joue un rôle dans leur performance.



Ce mois soyez certains de visiter SIRC sur ligne [Nutritional Resources](#) et visiter www.sirc.ca/ccaa pour lire les articles suivants :

Water and the Energy Drink

Gregory Seale, un entraîneur professionnel examine la balance entre l'hydratation et l'hypothermie pendant l'entraînement et regarde aussi l'eau, les boissons d'énergie et comment ils aident ou freine le processus d'entraînement.

Source: Gregory Seale. *SPED: Sport and Physical Education*. May 2009, 6(1) p.8-9.

Hydration: It's just the First Step

Donald Kirkendall discute la recherche sur l'hydratation et la déshydratation, avec un focus spécifique sur les joueurs de soccer.

Source: Kirkendall, Donald. *Soccer Journal*, September-October 2009, 54(5) p. 20.

Athletic Nutrition Bytes: Fueling the Body for Competition

Cet article présente des conseils et de l'information pour des athlètes. Les catégories de nourriture sont décrit et des suggestions pour réguler le montant consommé par l'athlète. L'information sur comment évaluer et maintenir l'hydratation est présenté. Un guide pour comment lire les faits de nutrition est inclut.

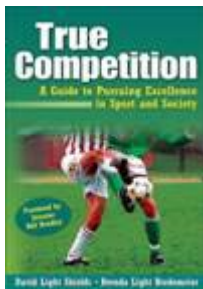
Source: Mannie, Ken, Carlson, Joe, Sehnert, Scott. *Coach & Athletic Director* Dec2007, Vol. 77 Issue 5, p9-12.

Eating on the Road: Practical Nutrition Strategies for the traveling Athlete

Cet article discute des stratégies de nutrition que les athlètes et les entraîneurs peuvent utiliser pendant les voyages aux événements. L'auteur suggère que les voyages peuvent être difficiles à maintenir un régime sain pour les athlètes et que cela peut avoir un résultat négatif sur leur performance. Des conseils sur l'hydratation, des repas légers, et le temps de consommation et comment choisir les repas sains au restaurant sont offert.

Source: Wagner, Dale R. *Athletic Therapy Today* Sep2009, Vol. 14 Issue 5, p1 4p. 🇨🇦

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 28 février 2010. Cliquez sur le livre pour commander et entrez le code X767.

True Competition : A Guide to Pursuing Excellence in Sport and Society offre un modèle pour maximiser et encourager le potentiel de compétition aussi que son plaisir. Ce livre offre une perspective sur la compétition qui révèle un défi sur les croyances traditionnelles. Avec ce texte, les lecteurs vont apprendre les différences entre la compétition positive et négative, aussi qu'apprendre comment exécuter un changement dans leur organisation, équipe, et en eux-mêmes. Pour voir plus, suivez ce lien [True Competition - Human Kinetics](#)

Sommaire des dates limites – février 2010

Date	Sommaire
1 ^{er} février	Appels préliminaires pour le tirage du volleyball
8 février	Appels préliminaires pour le tirage du Basketball
15 février	Date limite pour l'envoi de tous les formulaires d'admissibilité en badminton, volleyball et basketball
16 février	Classement finale en Badminton
16 février	Date limite pour les demandes d'admission hors qualification en Badminton par courriel
17 février	Date limite de soumission des étoiles canadiennes, du joueur de l'année et de l'entraîneur de l'année pour le Badminton
20-21 fév.	Championnats de Badminton APSC
22 février	Appel conférence portant sur les admissions hors qualification pour le badminton
23 février	Date limite pour les demandes d'admissions hors qualification en Volleyball par courriel
23 février	Classement Finale en Volleyball
24 février	Date limite de remise à l'ACSC par les APSC d'une confirmation écrite que tous les joueurs de badminton sont admissibles selon les critères d'admissibilité de l'APSC
25 février	Date limite de soumission des étoiles canadiennes, du joueur de l'année et de l'entraîneur de l'année pour le volleyball
26 février	Date limite pour l'athlète du mois en basketball
26-28 fév.	Championnats de volleyball des APSC

