



Phoenix

COUP DE PROJECTEUR

4

Objectif France - Mai 2017

DOSSIER PRINCIPAL

8

Un TCC...c'est du sport !

LA PETITE HISTOIRE
DE KATERINE

14

Tir au but !!!

ENTRETIEN AVEC...

17

Gary Longhi
quadruple médaillé

Vivre avec un TCC

c'est du sport !



«Tout est question de dosage»

Les bienfaits du sport sont indéniables... pour tous !

Nombre d'études font état des bénéfices du sport sur la santé tant physique que morale. En effet, la pratique sportive permet d'être en meilleure forme et de diminuer le risque de développer une maladie chronique telle le cancer, le diabète de type II et les maladies du cœur, pour ne nommer que celles-là. Le sport brise l'isolement et s'affiche souvent comme un puissant vecteur d'intégration sociale.

Mais qu'en est-il pour les personnes qui ont subi un TCC modéré ou grave dont plusieurs ont des séquelles importantes au niveau de la fatigabilité, notamment? Y-a-t-il des avantages ou non à faire de l'exercice après avoir reçu le diagnostic TCC modéré ou grave ? Selon les études qui ont abordé cette problématique spécifique, il y a des avantages indéniables de faire de l'exercice. Parmi les facteurs positifs, on note l'humeur positive, une plus grande estime de soi, une amélioration générale de la qualité de vie, notamment. Une étude en particulier s'attarde au fait que l'exercice est la méthode privilégiée pour traiter de la dépression chez les personnes vivant avec un TCC. En somme, ce que disent les études, c'est que tout est question de dosage. Il faut savoir ainsi reconnaître et gérer ses limites et son énergie : par exemple, choisir des activités sportives adaptées à notre situation et le moment de la journée où on est le plus en forme.

Le RAPTCCQ, de par sa mission, fait de la sensibilisation auprès de la population pour prévenir les traumatismes crâniocérébraux, notamment dans la pratique de sports. Il s'est prononcé entre autres en faveur du port obligatoire du casque en vélo et en ski. Nous avons aussi tenu une conférence de presse sur les impacts des commotions cérébrales à répétition dans les sports. Le message que nous voulons transmettre n'est surtout pas de s'abstenir de faire du sport, mais plutôt de le faire avec les protections adéquates à la tête, notamment.

S'il y a des particularités dont on doit tenir compte davantage quand on vit avec un TCC modéré ou grave, il reste que la motivation demeure le préalable nécessaire à la pratique d'activités sportives. Vous avez de beaux exemples inspirants dans ce numéro sur les bienfaits que procure le sport. Vous verrez que l'essayer, c'est l'adopter !



Guy Lemieux

Directeur pour le
Regroupement des
associations de
personnes traumatisées
crâniocérébrales du
Québec

PHOENIX

AQTC: 911 rue Jean-Talon Est, bureau 106, MONTRÉAL (QC), tél: 514-274-7447, www.aqtc.ca
Responsable de la rédaction: Geneviève Bibeau (514-274-7447 poste 225)- Responsable de la publication: Patrick Ste-Marie (514-274-7447 poste 227) -
Correction : Lucie Villeneuve - Responsable de la mise en page: Geneviève Bibeau. Journalistes : Katerine Caron, Gabrièle Gariépy- Lambert, Élianne Parent, Marilou Boulanger et
Nancy Béliveau-Crevier
Ont aussi contribué à ce journal : Douglas Provost, Gary Longhi et Guy Lemieux (RAPTCCQ)

COMITÉ LOISIRS

Le 25 octobre dernier, le comité loisirs célébrait la participation de Douglas Provost au sein du comité loisirs.



Photo ; membres du comité loisirs

Au cours de son mandat, notre M. moteur AQTC a proposé des activités à son image qui ont su

plaire à une partie de nos membres. Pensons, entre autres, aux courses de chars de St-Eustache et au salon de la moto. Sa passion pour le hockey, les autochtones et les animaux ont amené des sorties marginales, comme celle d'assister à un match de hockey-luge, de visiter le parc Oméga et de découvrir le Pow Wow de Kanasatake pour ne nommer que celles-là. La langue maternelle de Douglas étant l'anglais, le comité a démontré une belle ouverture dans les échanges. Les traductions fusaient et tous parvenaient à se comprendre. Beaucoup d'humour régnait lors des rencontres.

Douglas cède sa place à Julie Lefebvre. Cette membre qui participe activement aux activités AQTC apportera sa couleur et son vent de fraîcheur au sein du comité.

Merci à Douglas pour sa belle implication et un «Bienvenue» chaleureux à Julie.

NOUVELLE BÉNÉVOLAT !

Voici l'implication des membres lors des derniers mois :

7 Novembre : Animation d'un atelier de percussion au CHSLD Jeanne-Mance par notre troupe de percussion.

10 Novembre : Présentation d'un spectacle de percussion dans le cadre du lancement de l'évènement «Les beaux 4 heures» en collaboration avec la Fondation Martin Matte.

16 Novembre : Joute amicale d'improvisation avec les étudiants du Cégep André-Laurendeau de Ville Lasalle. Six de nos joueurs sont allés les affronter ! Quelle belle façon de sensibiliser les jeunes au trauma crânien.

16 Novembre : Lancement de l'exposition «l'Invisibilité racontée» était sur les murs du Cégep André-Laurendeau jusqu'au 25 novembre.

30 Novembre : Soirée bénéfice de l'AQTC. Treize membres participent à une joute amicale sur la scène du Club Soda (voir p. 4)

Bravo à tous pour votre implication !

DES NOUVELLES DU 911

Comme plusieurs d'entre vous l'avez déjà remarqué, le bâtiment du 911 Jean-Talon est en rénovation depuis plusieurs mois maintenant. Compte tenu des travaux et des répercussions de ceux-ci; Le bruit, la saleté et l'accessibilité rendue particulièrement difficile (surtout pour les gens en transport adapté), l'équipe de l'AQTC a décidé de minimiser toutes activités dans ses locaux de Montréal. Ne soyez donc pas étonnés de constater dans votre calendrier que les activités qui se déroulent normalement dans nos locaux se feront toujours à l'AQTC de Laval pour la prochaine année.

Merci de votre compréhension !

L'Impro, le TCC, le financement et le voyage en France.



Julie Sonia Guillaume David Sylvie Serge Guy François-Étienne

Avec la collaboration et la participation de la comédienne Salomé Corbo et du comédien François-Étienne Paré, quatorze de nos membres ayant subi un traumatisme crânien se sont affrontés, le 30 novembre dernier, sur la célèbre patinoire de la LNI sous la supervision de l'arbitre et joueuse étoile de la LNI Sophie Caron.

Pour cette soirée, il y a eu plus de 190 billets vendus ! Quel beau succès et quelle belle réussite pour chacun d'entre eux. Merci à tous nos joueurs mais aussi à tous ceux qui sont venus les encourager.

Les fonds amassés lors de cette soirée permettront à l'AQTC de financer un projet d'échanges culturels permettant aux personnes ayant subi un traumatisme crânien, de vivre des expériences nouvelles et de ressourcement, tout en développant l'estime de soi et en évitant l'isolement. Le départ est maintenant confirmé pour le mois de mai 2017.



Sylvie François Ugo Lucie Élianne Yves Marcos Salomé

« **Quelle belle gang extraordinaire avec une spontanéité incroyable ! Je suis impressionnée par leur capacité à gérer leur stress. Bravo à votre gang !** »

*Solange
Intervenante ACTE*

« **C'est le «fun» de voir qu'il s'amuse et qu'il est heureux. Il est courageux, moi je ferais jamais ça !** »

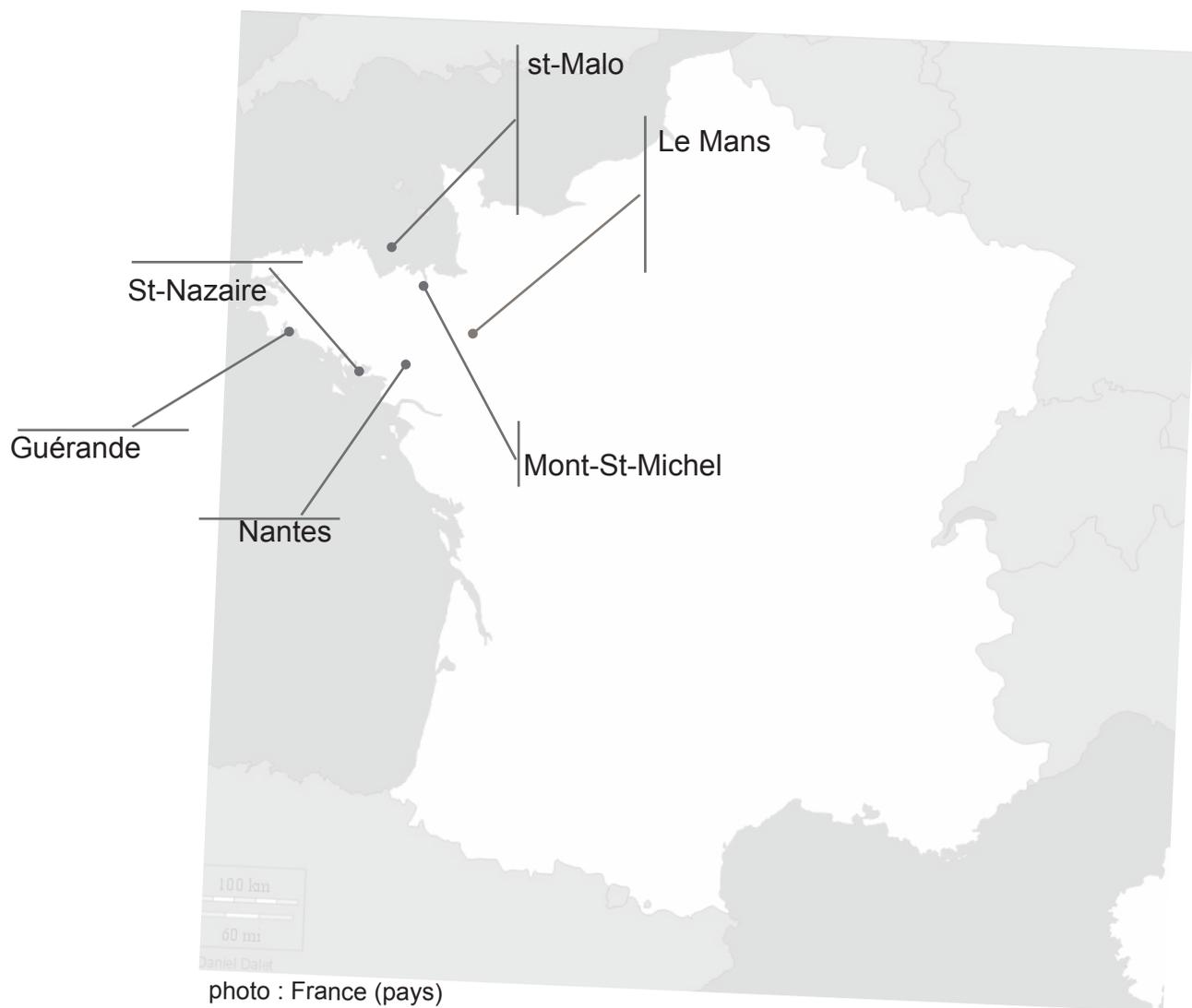
*Nathalie
Mère de Guillaume*

« **Quelle magnifique soirée et il y a beaucoup de monde ! On remarque l'évolution, l'amélioration depuis le début des ateliers. Ça fait plaisir à voir même si je suis un peu nerveuse pour lui !** »

*Manon
Mère de Ugo*



2 ANS DE TRAVAIL



JANVIER 2015 : Annonce du projet de voyage en France lors du brunch du nouvel an.

17 FÉVRIER 2015: Début des rencontres mensuelles pour préparer le voyage, tous les participants sont réunis chaque premier mardi du mois pour discuter du voyage.

3 OCTOBRE 2015 : Premier Quille-O-Thon

2 DÉCEMBRE 2015 : Premier match amical LNI/AQTC au Club Soda

DÉCEMBRE 2015: Ventes de crayons, de billets zénith, fromages..le financement se poursuit.

JANVIER 2016 : Premier bilan financier, le projet est repoussé en 2017

10 AVRIL 2016 : Deuxième Quille-O-Thon

JUILLET 2016: Les billets d'avions sont réservés, le voyage aura lieu du 8 au 18 mai 2017

SEPTEMBRE 2016 : Les chambres d'hôtel sont réservées.

OCTOBRE 2016 ; Présentation d'un itinéraire de voyage aux participants

30 NOVEMBRE 2016 : Deuxième match amical LNI/AQTC au Club Soda

DÉCEMBRE 2016 : Bravo, tous les sous nécessaires ont été ramassés.

CE QU'ILS ONT À DIRE À L'APPROCHE DU DÉPART....

« Dernièrement j'ai vraiment pris conscience d'une très belle surprise. Mon cadeau est celui de notre voyage AQTC en France qui sera pour moi un des points finaux à ma renaissance ! Des années avant mon TCC, j'avais fait un voyage sac à dos significatif de 4 mois en Europe (dont je n'ai étonnamment rien oublié) qui m'avait permis, celui-là en 1992, de remettre mes pendules à l'heure. Celui-ci, en 2017, m'enligne définitivement sur mon nouveau chemin... Merci ! »

Nicolas Steresco

« Le matin, on peut soit ne pas s'arrêter de dormir et continuer ainsi notre rêve;
Ou l'on peut se lever et le réaliser.
La France et notre voyage sont l'aboutissement de ce rêve, sa réalisation... »

Julien Duval

« Je suis (sûrement nous sommes tous) très heureux de me préparer pour la belle expérience qu'on va faire dans quelques mois, c'est à dire: Notre voyage en France ! Aller rencontrer et sympathiser avec les membres de l'association de Nantes. Je vous souhaite un très bon voyage. »

Madjid Lahmadi.

« J'ai très hâte d'y aller, de revoir les amis et de prendre des photos. »

Réal Beauchamp

TOUT EST PARTI DE...

Un groupe de personnes traumatisées crâniennes provenant de Nantes en France est venu nous visiter au début de l'été 2014. Ce fut un échange fort intéressant et une expérience enrichissante avec les membres de l'AQTC .

Des liens intéressants se sont tissés avec eux et le désir d'aller les visiter à notre tour est présent pour tous les participants.



Photo ; Élianne Parent

« Vivre sans mémoire visuelle, c'est du sport ! »

Bouger, me déplacer, m'orienter

Bonjour lectrices et lecteurs,

Quelle importance ont eu et ont encore l'activité physique et le sport en vivant avec mon handicap ?

Consciente, je le suis : chacune et chacun d'entre nous a eu, dès son réveil après le coma, de très grands efforts à faire pour gagner tout ce qu'elle et/ou qu'il pouvait, et peut encore, atteindre comme capacité.

JE N'AI ACCÈS À AUCUNE IMAGE ET À AUCUNE COULEUR DANS MA TÊTE

Malgré les efforts continuels que je faisais pour me repérer dans ma chambre à l'hôpital, je ne comprenais pas pourquoi, après plusieurs semaines, je n'y arrivais pas. Et je ne reconnaissais même pas mes proches qui étaient pourtant présents chaque jour, dès le début.

Moi, je ne vois strictement rien dans ma tête, je n'ai accès à

aucune image, aucune couleur, mais je dois préciser que mes yeux «ouverts» voient les couleurs, le noir étant aussi en quelque sorte une couleur.

L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE FAVORISE L'ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL

Quand j'ai eu droit, par miracle, à monter sur le vélo stationnaire avec l'aide d'environ trois personnes autour de moi pour m'éviter de chuter, le bonheur de bouger m'a envahi avec un

inoubliable sentiment de libération. Alors ma route s'est poursuivie avec plus de joie jusqu'à la fin de ma réadaptation. Ma vitesse d'accès à l'information et à la mémorisation ont été de mieux en mieux.

M'ORIENTER DANS MON QUARTIER

Depuis mon accident, il y a neuf ans et demi, tous les moyens ont été déployés pour m'améliorer à tous les niveaux. Mais j'ai encore besoin d'aide pour m'orienter dans mon quartier dans lequel je vis depuis environ trois ans.

Je vais marcher presque tous les jours et cela stimule mon cerveau, lui permet de mémoriser davantage de noms de rues, entre autres, pour me rendre aux destinations désirées.

Mon cerveau ne m'offre plus d'images, même pas celles des trucs vus mille et une fois, ce qui est une séquelle spécifique de l'agnosie (L'agnosie se caractérise par l'impossibilité de mémoriser des éléments de l'environnement immédiat) qui me limite dans la reconnaissance des personnes et des lieux.

Actionner naturellement une amélioration continue de mes forces cognitives m'a d'ailleurs permis d'être capable, maintenant, de me rendre seule et sans l'aide technique de GPS à la boulangerie des Copains d'abord, un lieu de bon réconfort, ainsi qu'à plusieurs autres endroits près de chez moi.

UNE MÉLODIE POUR ME SOUVENIR

Je me dicte des mots comme les noms des rues et aussi, de quel côté : la droite ou la gauche. Ainsi je retiens comment aller quelque part en créant ces mélodies que je me répète et je finis par les mémoriser. Par exemple, avec mon super vélo à quatre roues, chacun des coups de pédale me fait dire un mot pour rouler dans la bonne direction. De même, lorsque je nage, chacun de mes coups de bras et de pieds m'aide à améliorer ma concentration ainsi que ma mémoire du mouvement, plutôt que de rester à n'avoir aucune image mentale à cause de mon agnosie.

Vivre sans mémoire visuelle, c'est du sport. Continuons à bouger, à nous déplacer de n'importe quelle manière, c'est la santé. C'est toujours aidant d'essayer des activités physiques selon nos capacités de base, et nous risquons de les voir s'améliorer par la suite. Tous ces sports, mouvements, déplacements... me font plutôt voir les images d'une vie en rose.

Élianne Parent

« Mon cerveau ne m'offre plus d'images, même pas celles des trucs vus mille et une fois... »

Élianne



Photo : Marie-Lou Boulanger

MARCHER L'HIVER

Si aucune activité physique ne vous tente, essayez la marche à pieds ! La marche à pieds peut être pratiquée par tous, quel que soit l'âge ou le niveau sportif. Elle est idéale pour tout le monde, les personnes sportives, sédentaires, peu ou pas sportives. Ça permet de se remettre au sport tout en douceur, sans risque pour les muscles ou les articulations.

L'hiver et ses imprévus

Pour moi, aller marcher tous les matins, après avoir déjeuné, c'est très important et c'est mon activité sportive no 1. C'est assez simple, même si en hiver les conditions sont plus difficiles. Je dois regarder droit devant moi et aussi occasionnellement par terre pour repérer les obstacles comme les plaques de glace ou les bancs de neige. Parfois je porte des pics sous mes bottes pour ne pas tomber. Je trouve ça plus long quand je dois contourner des charrues qui prennent beaucoup de place dans les rues et qui vont dans toutes les directions, même à reculons ! Je vis alors un stress car je me demande si le conducteur va me voir.

«La marche est le meilleur remède pour l'homme»

Il y a aussi de bons côtés. Marcher m'aide à profiter du grand air, à réfléchir, à vaincre mon stress, à améliorer mon humeur et à voir les choses du bon côté. C'est bénéfique pour ma santé. Ça fait travailler mon coeur et mes poumons.

Pour rendre mes marches plus agréables, il est préférable que je porte des couches de tissus qui ne retiennent pas l'humidité. Le coton, la soie ou la laine ne doivent pas être en contact avec la peau. C'est sûr que s'il fait trop froid, j'écourte ma marche. Je vois que je ne suis pas la seule à faire ce sport au moins !

Quand ça ne me tente pas, je me dis que je vais m'en vouloir toute la journée si je ne fais pas l'effort d'y aller. Et quand je suis enfin de retour à la maison, je suis fière de moi et je me dis que mon exercice est complété pour la journée. Même si la marche à pieds ne fait pas dépenser beaucoup de calories (comme beaucoup d'activités physiques), elle reste quand même bénéfique pour la santé.

«La marche est le meilleur remède pour l' homme». Cette phrase, supposément prononcée par Hippocrate il y a 2000 ans, est encore plus vraie de nos jours.

Nous pouvons nous adonner à la marche pour le plaisir, mais aussi pour améliorer notre santé.

Sources: www.jiwok.com/blog/la-marche-a-pied-ses-nombreux-bienfaits
www.cchts.ca/oshanswers/psychosocial/walking.html
www.overblog.com/quels_sont_les_effets_dune_marche_quotidienne



Marcher m'aide à profiter du grand air, à réfléchir, à vaincre mon stress, à améliorer mon humeur et à voir les choses du bon côté...

Marie-Lou »

Crédit photo : pixabay

Rencontre avec Patrick Ste-Marie, organisateur communautaire et fan de hockey !
Par Gabrièle Gariépy-Lambert

Pour mon article, j'ai demandé l'aide de Patrick Ste-Marie, car j'avais besoin d'une personne qui a une connaissance sur le hockey de la LNH et sur le hockey de la Coupe du Monde. Il m'a gentiment aidée avec ses points de vue enrichissants.

L'échange du Canadien

Un des points chauds que je lui ai demandé c'est concernant l'échange entre Subban/Webber. Il a dit qu'il était favorable, car c'est gagnant pour les deux équipes : «C'est un très bon échange pour les Canadiens de Montréal et pour les Predators de Nashville, Subban est un très bon vendeur, très fort aussi en marketing et, Webber performe mieux dans un système déjà bien structuré.»

La coupe Stanley

Patrick croit que les Canadiens vont gagner la Coupe s'ils sont constants dans tous les matchs, si Price est en forme toute l'année, si Radulov performe, si Galchenyuk est aussi bon que l'an passé et finalement, si les jeunes joueurs s'améliorent (comme Beaulieu à la défense) alors, les Canadiens se rendront en finale contre les Predators de Nashville !

L'équipe rivale

Cette année, l'équipe rivale des Canadiens sera les Bruins de Boston car les philosophies des deux équipes sont différentes. Les Bruins de Boston «c'est des pas fins, ils frappent fort !» Les Canadiens, eux, sont des joueurs plus petits et plus rapides.

L'année passée

Selon Patrick, la principale raison pour laquelle les Canadiens n'ont pas fait les séries éliminatoires l'an passé, c'est l'absence du gardien de but. «Quand Price (Carey) va pas bien, la maison s'écroule ! Les joueurs ne jouaient pas avec confiance car ils savaient que s'ils manquaient un jeu, l'équipe adverse avait de grandes chances de marquer un but.» De plus, il se demande si le fait d'avoir eu un jeune Capitaine leader n'a pas nui à l'ambiance dans la chambre des joueurs.

Cette année, l'équipe est capable de gagner sans la présence de Price et avec l'ajout de Webber; «Webber a plus d'écoute et l'équipe va vouloir le suivre. Subban lui, est plus individualiste. »



Le retour de Price

Price est de retour au jeu pour cette saison s'il n'est pas blessé.

Nouveau joueur

Je lui demandais son point de vue sur la nouvelle recrue Mikhaïl Sergachev : « C'est la grosse affaire, un jeune joueur de 18 ans...semble-t-il qu'il a vraiment le talent pour jouer cette année, il semble très rapide très mobile, c'est ce qu'ont dit.» Par contre Patrick se questionne sur son avenir, sera-t-il capable de suivre le rythme des parties à venir ? Il ne faut pas oublier que Mikhail Sergachev n'a que 18 ans et qu'il joue aussi dans la ligue junior. Selon la règle, il ne peut jouer que 9 matchs dans le hockey majeur, s'il en joue plus, il débute officiellement son contrat dans les lignes majeures et alors, il ne peut plus revenir au junior.

« Quand Price va pas bien,
la maison s'écroule ! »

Patrick

La Coupe de Monde

Pour terminer, on a parlé de l'équipe du Canada dans la Coupe du Monde. Patrick l'a trouvée trop dominante par rapport aux autres équipes ; «il n'y avait quasiment pas de matchs, dans le sens qu'on connaissait la fin avant même le début du match !» Il pense que la Coupe du Monde devrait être en milieu de la saison, une fois tous les quatre ans, et avec deux années d'intervalles avec les Jeux Olympiques. Toujours selon lui, la Coupe du Monde n'est pas bien située dans la saison. Comme il n'y a pas d'hockey l'été, les partisans s'en préoccupent moins.



photo : Carey Price

TIR AU BUT !!!

Je fais à nouveau partie de l'équipe de hockey de mon école primaire ! Mes amis savent que j'ai été frappé par une auto en faisant de la planche à roulettes et ils me disent que je suis redevenu comme avant. C'est vrai ! Rien ne paraît. Dans dix minutes, je serai sur la glace.

Je ne fixe que mon bâton et y prends appui. Il y a trop de choses qui se passent en même temps dans ma tête et autour de moi. Les autres joueurs patinent trop vite ! Si je les regarde, je vais perdre l'équilibre. Je fonce droit devant sans savoir où est la rondelle.

J'arrive enfin au but, lève la tête, et me retrouve seul. Je fais demi-tour : mes amis sont réunis à l'autre bout de la patinoire.

Au vestiaire, le coach me fixe :

- Louis, mille fois bravo ! Je suis fier de toi. Tu as fait de fulgurants progrès !! Te souviens-tu les premières fois où tu as patiné, après ton accident ? C'était très très difficile... Maintenant, tu patines comme un champion !

J'éclate en sanglots. Mon ami Rémi me console :

- Jamais je n'aurais cru que tu pourrais patiner à nouveau, je suis super fier de toi !!!!

Et l'équipe d'ajouter :

- Nous aussi !! Bravo !!!

- Rien ne paraît, mais je ne suis plus comme avant ! Je n'arrive pas à m'orienter

vers le but de mon équipe, je ne fixe qu'une seule chose à la fois. Je suis nul, vous allez me rejeter, je ne suis qu'un...

Rémi me coupe la parole :

- Les amis et moi avons trouvé une solution: tu vas jouer à la défense, tu seras tout près du filet de ton équipe et tu vas empêcher la rondelle de faire un but ! Ce n'est pas toi qui vas chercher la rondelle, c'est la rondelle qui va venir vers toi !!!

Et le coach de renchérir cette idée :

- Oui ! Tu fais maintenant officiellement partie de notre équipe, comme avant !

Ils m'applaudissent et Rémi s'agenouille devant moi :

- Bravo Louis !!!! Nous sommes fiers de toi !!! Tu avais du mal à marcher, à lire, et à écrire. Te rends-tu compte de tous les progrès que tu as faits les trois dernières années ?

- Non ! J'ai oublié ! Peu importe. Je fais partie de l'équipe, c'est ça l'important !!! Oui, je vais passer de l'attaque à la défense ! Et je ne vais que progresser, vous verrez !





Photo ; joueurs de hockey luge

VIVRE AVEC SES LIMITES

**Par Gaëtan Saint-Pierre, Chargé de cours
au département d'études en loisir, culture et tourisme
de l'Université du Québec à Trois-Rivière**

Au fil du temps, la vie m'a appris beaucoup de choses, mais une des plus importantes porte sur nos limites. Effectivement, nous en avons tous et à différents niveaux. Elles peuvent être motrices, intellectuelles, psychologiques ou culturelles. Pour ma part, sans en faire une énumération, je vous confirme que j'ai eu à en apprivoiser plusieurs et à différents stades. Pourtant, si je fais le bilan de mon existence et de mes réalisations, le portrait qui s'en dégage est intéressant. Le pourquoi est simple, je mets à contribution mes forces et je me concentre sur les dimensions où je suis plus à l'aise.

J'écoutais dernièrement des reportages sur les paras olympiques de Sotchi. Au final, j'ai fait un grand constat de ces performances sportives, l'ensemble des participants et ce, quelles que soient leur condition et limites fonctionnelles offraient des niveaux de prestation largement supérieurs à celles que la vaste majorité de la population pouvait faire. J'en ai retenu qu'il est possible d'atteindre des niveaux de performance élevés si on se fixe des objectifs et qu'on fait preuve de détermination.

Je partage mon existence avec des personnes qui ont des limites de toutes sortes et il me fait toujours plaisir de constater leurs nombreux talents et leur soif de vivre. Rarement, elles étalent leurs différences ou leurs incapacités, trop occupées dans leur quotidien à faire des choses, à vivre leurs passions. Ces personnes font généralement preuve d'une grande autonomie et la lecture qu'elles font de l'existence est riche et fort enrichissante. Je partage avec elles de beaux moments de vie, je suis à leur écoute et nous échangeons régulièrement sur nos champs d'intérêt. Plus souvent qu'à notre tour, nous sommes heureux de ce que nous vivons ensemble.

Vivre c'est confronter ses limites, mais c'est surtout s'y adapter. Vivre c'est aller de l'avant pour se réaliser.

** article tiré du journal L'Approche, no.10 Avril-Septembre 2014*

Hockey Luge

Ça fait maintenant 5 ans que je joue au hockey luge avec la ligue de Laval. Avant mon accident j'étais un joueur de hockey régulier et j'y prenais vraiment beaucoup de plaisir. J'ai connu ce sport en regardant les paralympiques puisque le hockey luge en est une discipline. Pendant le visionnement, on passait les coordonnées des responsables des ligues de notre région et, c'est ainsi que j'ai rejoint l'équipe de Montréal-Laval.

Le hockey luge est exigeant en plusieurs points de vue; on doit avoir un assez bon équilibre parce que malgré le fait qu'on est assis, il est facile de tomber sur le côté. Nous devons également nous montrer habiles à manier nos bâtons puisqu'ils servent à nous relever lorsqu'on bascule et sont aussi les outils pour nous aider à nous diriger. Il faut savoir utiliser la force de nos bras !

Ce sport est aussi cardio que le hockey régulier. Ce n'est d'ailleurs pas la seule similitude, les règles sont les mêmes et les punitions aussi ! Une punition plus spécifique est qu'on n'a pas le droit de faire basculer volontairement la luge. Nous on appelle ça un «T-Bones»! Sinon, c'est un jeu d'équipe et tout le monde doit travailler ensemble pour faire des points. Ce qu'on veut c'est gagner !!

Le hockey luge c'est pour les personnes qui aiment le hockey mais qui, dû à leur handicap, ne peuvent jouer au hockey régulier.

Si vous avez envie d'en apprendre plus, je vous invite à aller voir le site internet ci-dessous :

<http://www.hockeyluge.ca>
Douglas Provost

STILL MOVING...

I've been playing sledge hockey for 5 years in the Laval league. Before my accident I was a hockey player and it was really fun. I came across sledge hockey watching the Paralympics. This sport is a discipline. During the viewing, it showed the contact information of the responsables of my region's league, that is how I joined the team of Montreal-Laval.

Sledge hockey is demanding in terms of ; we should have a good balance, because even though we are seated, it is easy to fall on the side. We must also be handy with the sticks, because they help us get up when we tilt they also help us move on the ice surface. You have to know how to use your arm strength!

This sport is demanding on the cardio as hockey is. That is not the only similarity, the rules are the same so are the penalties. A more specific penalty is that we have no right to charging an opponent using any part of the front radius of the sled. We call it "T-Bones"! Otherwise, it is a team sport and everyone has to work together to score points. The goal is to win!!!

Sledge hockey is for people who love hockey, but due to their disability, cannot play hockey. If you want to learn more, I invite you to visit the website below:
<http://www.hockeyluge.ca>



Douglas Provost

Photo ; Douglas Provost

3 QUESTIONS GARY LONGHI

Membre de l'AQTC depuis 2001
Triple médaillé Paralympique

J'ai eu le bonheur et le privilège de rencontrer Gary Longhi, un membre de l'AQTC, et médaillé aux Jeux Paralympiques de 1988 et 1992. Ce grand athlète est un formidable exemple de persévérance et de courage.

Y-a-t-il les mêmes disciplines aux jeux olympique qu'aux Jeux Paralympiques? Et comment t'es venue l'idée de participer aux Jeux Paralympiques? Le fait d'avoir un TCC n'a-t-il pas été un défi supplémentaire pour toi? Si oui, en quoi?

R. : Les disciplines sont en grande partie les mêmes ou similaires. Aux Jeux Paralympiques, les sports sont adaptés, par exemple : la balle de but pour les aveugles (goal ball), des courses de tricycles ou de vélo à main, du boccia et d'autres sports. De plus, dans la plupart des sports, il y a des catégories pour égaliser les niveaux de performances des athlètes.

Aux Jeux Olympiques, il y a le plongeon, la nage synchronisée, le golf, et les sportifs sont tous pareils. Je m'explique, les athlètes ont tous deux bras, deux jambes, ils ont leur vision, etc. Aux Jeux Paralympiques, chacun est différent et nous sommes les uns avec les autres sans juger nos différences car

elles sont normales. Une chose est la même pour tous les sportifs des Jeux Olympiques et Paralympiques : chacun veut arriver le premier dans sa discipline et pour y arriver, il faut mettre beaucoup de temps, d'efforts et s'investir totalement à chacun des entraînements. Je dois aussi préciser qu'il faut avoir la chance de son côté.

Comme tout le monde le sait, un rien peut tout faire tomber à l'eau. C'est ça qui est excitant !! Pendant ma réadaptation, j'ai rencontré une jeune fille, elle a vu que j'aimais m'amuser et bouger. Alors elle m'a invité à m'entraîner avec un groupe d'athlètes de l'AQSPC (Association Québécoise de sports pour paralytiques cérébraux). En ce temps-là, l'AQTC n'existait pas où commençait. Nous nous sommes entraînés pour le Défi sportif qui lui aussi était à ses débuts. Puis je me suis acheté un vélo plus léger pour participer à des compétitions régionales et provinciales afin de réussir à me qualifier pour les Jeux Paralympiques de 1988 à Séoul. À mon retour, j'avais la piqûre du vélo ! J'ai repris ma réadaptation, mon entraînement et les compétitions pour me qualifier pour les Jeux Paralympiques de 1992 à Barcelone.

Dès l'hiver 1992, des commanditaires ont commencé à me commanditer avec de l'équipement de qualité pour les Jeux Paralympiques de Barcelone, d'Atlanta, et de Sydney.

Cette collaboration a été d'une aide inestimable !

Oui mon TCC a été un énorme défi, aujourd'hui c'est toujours un défi ! Mais après avoir vu et fréquenté beaucoup de personnes avec des plus grands et des moins grands défis, je me dis que je ne suis pas seul à me battre. Qu'il y aura toujours un pour et un contre dans n'importe quelle situation. C'est comme un énorme morceau de casse-tête.

C'est quoi le sentiment qu'on ressent quand on reçoit des médailles? Est-ce que tu as ressenti le même sentiment pour les médailles que lorsque tu as reçu celle de sa majesté Élisabeth II ?

R. À chaque fois que je recevais une médaille ou une autre forme de reconnaissance, je ressentais beaucoup de fierté et aussi un sentiment d'accomplissement. Tout comme la première fois que j'ai réussi à marcher après mon accident.

Recevoir la médaille de la reine Élisabeth II a été pour moi très valorisant. Quand je recevais une médaille après une course c'était pour moi un moment dans ma vie où j'avais réussi à aller plus vite que tout le monde. Par contre, la médaille de la reine, c'était pour l'ensemble de ma carrière de cycliste. D'une certaine façon, ça marquait la fin d'une troisième vie et le début d'une quatrième.

J'ai lu que certaines personnes trichaient aux Jeux Paralympiques, que certains athlètes font, par exemple, semblant d'être en fauteuil roulant. Qu'en penses-tu ?

Aux Jeux Paralympiques, il y a des examinateurs qui doivent examiner tous les handicapés physiques et essayer de mettre toutes les forces égales. Évidemment ce n'est pas parfait car, le jugement d'un examinateur n'est pas le même qu'un autre...

Il n'y a rien à gagner en trichant et tout à perdre.

Gary Moi, Me ;-))

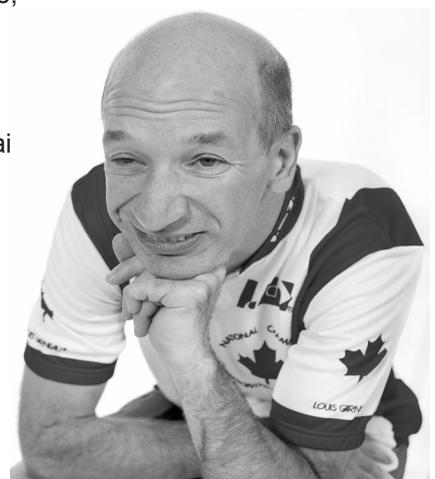


Photo ; Gary Longhi

3 QUESTIONS

GARY LONGHI

AQTC member since 2001
Triple Paralympic medalist

I was fortunate and privileged to meet Gary Longhi, an AQTC member, and medalist at the Paralympic Games of 1988 and 1992. This great athlete is a tremendous example of perseverance and courage.

Are there similar disciplines at the Olympic games and the Paralympic Games? How did you come to the idea of participating in the Paralympic Games? Having a TBI, was it an extra challenge for you ? If so, how?

Yes for the most part they are the same. We use the same sports installations, same athletes village and there is the same security around the athletes and venues. Some are adapted and others are changed. For example in the Paralympics the sports are adapted to disabilities Goal ball, hand cycling, boccia and others... On top of it, there is a classification system in place to rank athletes for, them to be on the same level disability. No extra advantage given to an athlete in the competitions, level field of competition.

At the Olympics you have competitions like mountain biking, diving, synchronized swimming, golf, and others ... At the Olympics everyone has no physical handicap.

Explanation: Everyone has two arms, two legs, and their sight. At the Paralympics athletes have physical handicaps: One arm, one leg, no arms, no legs, are in wheelchairs.

your individual sport! That takes determination, practice, time and even after all that, luck has to be there.

Like we all know it takes a fraction of a second for a life to change. That's what's so beautiful?

During my rehabilitation, I met a young lady and she would see me move around and joke around. So she invited me to join a group that was training to participate in the Defi Sportif.

After got hooked on cycling. That led me to regional competitions, provincial competitions, finally to reach the Paralympics.

Seoul 1988
Barcelona 1992
Atlanta 1996
Sydney 2000

Yes my TBI put many challenges in my way. I had to learn how to overcome those challenges. By learning, practicing, investing time, energy, some blood, lots of sweat, and a few tears. Athletes need to give bodily liquids for drug testing.

What feelings did you have when you received medals? Was it the same feelings as when you were awarded a medal of the Majesty Elizabeth II ?

I had many feelings when I received my medals like: pride, satisfaction, achievement, and when the Queens medal was given to me. It was a feeling of accomplishment even with the challenges I have. What really counts are the memories and the lifetime experience that will help me go over future challenges.

I read that some people cheat in the Paralympics, some athletes are, for example, pretending to be in a wheelchair. What do you think ?

At the Paralympics athletes have all types of disabilities. Ask yourself are all people in wheelchairs unable to walk? Or are all people that are staring able to see? Rumours are easy to create. Are there athletes that cheat? For the answer to that question send me \$19.99. (hahahah! That's a joke !)

Gary Moi, Me ;-)

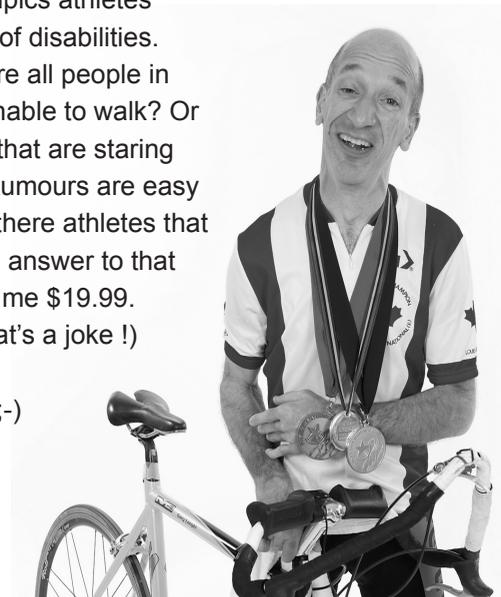


Photo ; Gary Longhi



Photo ; Équipe de l'AQTC

Administration Gestion

Pierre Mitchell
Directeur Général
poste 224

Pascal Brodeur
Directeur Adjoint
poste 233

Dominique Saint-Charles
Adjointe Administrative
poste 221

Claude Ducharme
comptable
poste 226

Mathieu Denécheau
Chargé des communication
poste 235

Organisateurs communautaires

Patrick Ste-Marie
Responsable comité
vidéo et volet musical
Montréal
poste 227

Ingrid Robert
responsable du comité
Loisirs
Laval
poste 232

Geneviève Bibeau
Responsable journal
Phoenix et du bénévolat
Montréal
poste 225

Conseil d'administration

Manon Beaudoin présidente
Céline Martel vice-présidente
Guy Rivet Trésorier
Denyse Rousselet secrétaire
Pascal Sauvé administrateur
Cynthia Delisle administratrice
Marie St-Amour administratrice

Intervention

Marie-Léda Fleury
Coordonnatrice clinique
et responsable du soutien
aux proches
poste 228

Nathalie Lamothe
Intervenante
psychosociale
Laval
poste 231

Nathalie Boucher
Intervenante
psychosociale
Montréal
poste 222

Suggestions et commentaires composer le poste 411
Support auditif pour le calendrier d'activités faites l'option 4