

FAUCONS'informe

Volume 2 Numéro 1, 28 octobre 2011

Faucons'informe

Voici la première édition du bulletin Faucons'informe de la saison 2011-2012. Veuillez faire suivre vos suggestions de sujets pour la prochaine parution du bulletin à gaulinm@clevislauzon.qc.ca d'ici le vendredi 2 décembre prochain.

BONNE LECTURE de la part de toute l'équipe du Service des Sports et du Centre sportif!

BOURSES D'ÉTUDES

Devenez l'un des 24 finalistes qui recevra un chèque-cadeau de la *Boutique Courir* d'une valeur de 500,00\$ et qui sera admissible à l'une des trois bourses d'études jeunes athlètes de 2 500,00\$, 5 000,00\$ et 10 000,00\$. Vous devez être âgé entre 17 et 24 ans au 31 mars 2012, citoyen canadien et résident du Québec, inscrit en 2011-2012 dans un établissement scolaire reconnu au Québec et athlète faisant partie d'un réseau de compétition de sport reconnu par une fédération sportive. Pour de plus amples informations ou pour une inscription :

journaldequebec.com/jeunesathletes

Date limite : 31 mars 2012.

Source : Publicité du journal Le Peuple de Lévis du mercredi 5 octobre 2011.

PORTAIL OMNIVOX

Nous vous invitons à consulter le Portail Omnivox du Cégep de Lévis-Lauzon et à adhérer aux communautés « Centre sportif » et « Faucons ». Vous y trouverez plusieurs informations sur les activités du Centre sportif ainsi qu'au sujet de vos équipes sportives.

Vous pouvez aussi inviter des gens de l'extérieur du Cégep à rejoindre la communauté « Centre Sportif ».

<https://cl.omnivox.ca/> / Section : Invités

Code d'utilisateur : **sportscl**

Mot de passe : **sports1234**

FAUCONS BADMINTON

L'équipe, maintenant dirigée par Sacha Lauzier-Bonnette, débutera sa saison locale le samedi 3 décembre prochain au gymnase du Centre sportif du Cégep de Lévis-Lauzon.

Bienvenue à tous!



AVIS DE RECHERCHE

COMITÉ SPORTIF 2011-2012

Nous sommes à la recherche d'athlètes Faucons pour participer au comité sportif 2011-2012.

Les membres du Comité sportif sont les porte-paroles des athlètes des équipes sportives intercollégiales (Faucons).

Ils représentent l'ensemble des athlètes pour l'organisation des activités d'intégration, des rencontres sociales et

de notre soirée Gala du Mérite sportif qui aura lieu cette année le jeudi 3 mai 2012.

Si vous désirez vous impliquer, veuillez contacter Alexandra Gauvin du Service des sports.

Le ROUGE & OR à Lévis

L'équipe de football du Rouge & Or de l'Université Laval a tenu un entraînement sur le terrain synthétique du Cégep de Lévis-Lauzon le vendredi 19 août dernier. Ce fût une belle activité pour les jeunes joueurs de football invités à s'entraîner avec ces athlètes universitaires.



FÉLICITATIONS Alexandre!

Bravo à Alexandre Raymond, ancien joueur Faucons du volleyball masculin division 1, saison 2009-2010, qui s'est mérité une place au sein de l'alignement de l'équipe de volleyball du Rouge & Or de l'Université Laval pour la saison 2011-2012 (Numéro 8 à surveiller)! Alexandre, qui est natif de Jonquière, a joué avec les Faucons jusqu'à l'année dernière et poursuit actuellement ses études en Génie chimique. Il mesure 6 pieds, pèse 157 livres et joue comme attaquant.

Longue carrière avec le R & O Alexandre et toutes nos félicitations!



FÉLICITATIONS Claudine!

Claudine Leclerc agira comme *Technicienne en loisirs* pour le Service des sports. Vous pouvez aussi rencontrer Claudine les midis dans les salles d'entraînement. Bienvenue dans l'équipe!

QUIZ SPORTIF

1) Quelle équipe de football rencontrera les Faucons lors d'un match des séries, le samedi 29 octobre à 13h00, au Cégep de Lévis-Lauzon?

2) Quelle est la date de fermeture (indice : un samedi) des salles d'entraînement du Centre sportif et que signifie R.S.E.Q.?

3) Quelle est l'activité que les athlètes de l'équipe de volleyball collégial féminin division 2 pratiquent après l'entraînement en gymnase les jeudis soirs?

4) Nommer un sauveteur régulier lors des bains de la programmation communautaire du Centre sportif.

5) Quel est le nom de l'assistant-entraîneur de l'équipe de badminton du Cégep?

6) Quelle est la date du Mérite sportif 2012?

7) Quelles équipes sportives Faucons sont supervisées par le même entraîneur-chef et quel est le nom de cet entraîneur?

PROFIL D'UN ATHLÈTE

Kevin Bédard est une vraie gazelle au sein de l'équipe de cross-country chez les Faucons. Natif de Saint-Flavien dans Lotbinière, il en est à sa 2^e année avec les Faucons et poursuit ses études en 2^e année dans le programme Techniques de laboratoire (voie biotechnologies). Son meilleur temps est de 28 min. 10 sec. sur une distance de 8 km de cross-country (moyenne de 3 min. 50 sec. par km).

Félicitations à Kevin (21^e position au classement provincial pour la saison 2010), médaillé d'Or à la première compétition de cross-country (conférence Nord-Est du circuit collégial). Il est arrivé premier sur les 90 coureurs inscrits à cette course de 6 km terminant en un temps de 21 min. 40 sec.. Un espoir à surveiller!

Bon succès à toute l'équipe!



La prochaine et dernière compétition de cross-country sera le Championnat provincial à Chicoutimi le samedi 29 octobre.

FAUCONS VOLLEYBALL MASCULIN DIVISION 1

Le Service des sports et le Centre sportif tiennent à souligner le travail effectué par l'équipe de volleyball masculin division 1 lors des différentes activités du Centre sportif et durant les parties locales de football. Merci à vous tous!

Bon succès pour votre début de saison locale les 18, 19 et 20 novembre prochains!

L'omnium de volleyball aura lieu le samedi 17 décembre prochain au gymnase du Cégep de Lévis-Lauzon.

HORAIRE PHYSIOTHÉRAPIE

Lundi 11h30 à 13h30 au F-006

Mardi 16h30 à 18h30 au F-006

Jeudi 16h30 à 18h30 au F-006

Valide jusqu'au vendredi

11 novembre

Voir l'horaire au local F-006 pour la suite.



CONSEIL DU PHYSIO

L'entorse est par définition une lésion d'un ou de plusieurs ligaments. Ce sont les tissus reliant nos os et assurant la stabilité à nos articulations. Lors d'une entorse de cheville, il y a donc étirement et parfois déchirure des fibres ligamentaires. On compte trois degrés d'entorse selon la gravité de l'atteinte des ligaments. Il est possible d'en déterminer le degré lors d'un examen clinique.

Un traitement précoce est important et peut être déterminant dans l'évolution de la blessure. L'application de glace, l'immobilisation, l'élévation du membre et la compression par *taping* sont les principes à respecter au stade aigu. Une visite chez votre physiothérapeute s'avérera utile afin de déterminer l'approche thérapeutique.

Enfin, la physiothérapie vous assurera une guérison rapide sans séquelle (ankylose articulaire, faiblesse musculaire). Une rééducation appropriée diminuera le risque de récurrences et de complications. Cela vous permettra de reprendre vos activités normales aussi tôt que possible.

CHRONIQUE SANTÉ

L'hydratation est un aspect très important lors de la pratique d'une activité physique d'intensité moyenne à élevée. Saviez-vous que même un faible niveau de déshydratation peut entraîner une réduction de vos performances sportives? Ainsi, n'oubliez pas de vous hydrater avant, pendant et après votre sport. Il faut boire avant d'avoir soif, car votre corps a déjà commencé à se déshydrater à ce moment!

Si votre activité dure moins d'une heure, boire de l'eau est suffisant pendant l'effort. Par contre, pour une activité de plus d'une heure et surtout lors de température chaude et humide, il est conseillé d'ajouter des glucides à l'eau (voir le mélange suggéré en exemple ici-bas).

Boisson facile à préparer :

© 500 ml (2 tasses) d'eau

© 500 ml (2 tasses) de jus de pomme ou d'orange

© 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

Il est également conseillé de ne pas être à jeun depuis plus de 4 heures avant de pratiquer un sport.

Après l'activité (dans les 30 minutes suivant l'effort), il est adéquat de consommer de l'eau, des glucides/protéines et des minéraux comme par exemple un lait au chocolat.

PERFORMANCES

SPORTIVES FAUCONS

VOLLEYBALL FÉMININ DIVISION 2:

L'équipe, supervisée par Jason Bergeron, a commencé la saison en force en remportant leurs 4 parties lors de leur premier tournoi qui avait lieu le 15 octobre à Limoilou. En fait, l'équipe a une fiche parfaite de 8 sets gagnés sur 8. Félicitations les filles!

BASKETBALL MASCULIN DIVISION 3:

L'équipe a remporté sa première partie au compte de 56 vs 51 contre Baie-Comeau. La performance de Louis-Raphaël Robichaud est à souligner avec un cumulatif de 25 points. Cette victoire est de bon augure pour le reste de la saison!

SOCCER M & F FAUCONS

SOCCER FÉMININ:

7^{ème} position sur 9 équipes avec une fiche de 1 victoire, 5 défaites et 2 nulles. Joueuse de l'équipe d'étoiles : Lydia Couette.

SOCCER MASCULIN:

9^{ème} position sur 9 équipes avec une fiche de 0 victoire, 5 défaites et 3 nulles. Joueur de l'équipe d'étoiles : Victor Poiré.

OMNIUM VOLLEYBALL

La première édition de l'Omniom de volleyball féminin s'est tenue au gymnase du Centre sportif samedi le 24 septembre dernier. Ce tournoi a regroupé 5 équipes collégiales et universitaires.

- Patriotes de l'UQAR (Championne)
- Inuks de l'UQAC (Finaliste)
- Gaillards de Jonquière
- Dynamiques de Ste-Foy
- Faucons de Lévis-Lauzon

BRAVO À L'ÉQUIPE CHAMPIONNE, les Patriotes de l'UQAR!



FAUCONS FOOTBALL

JOUEURS DE LA SEMAINE

Le Réseau du sport étudiant du Québec a fait connaître les joueurs de la semaine du football collégial. Cette année, 4 athlètes des Faucons se sont mérités cet honneur.

Hubert Parent, Demi défensif

Taille : 5'10 / **Poids :** 175 lbs

Ville natale : Saint-Étienne

Faits saillants : Hubert a effectué six plaqués sans aide, deux avec aide et a réalisé une interception dans la victoire de 18 à 15 des Faucons sur le Notre-Dame du Campus Notre-Dame-de-Foy.

Bobby Tanguay, Secondeur

Taille : 5'11 / **Poids :** 225 lbs

Ville natale : Saint-Gédéon

Faits saillants : Bobby a effectué cinq plaqués sans aide et cinq avec aide pour un total de 7,5. Le secondeur a également réalisé trois sacs du quart et a rabattu une passe donnant ainsi la victoire (44 à 14) aux Faucons face aux Vulkins du Cégep de Victoriaville.



Francis Gérard, Botteur

Taille : 6'00 / **Poids :** 191 lbs

Ville natale : Saint-Nicolas

Faits saillants : Francis a maintenu une moyenne de 41,3 verges en quatre bottés de dégagement et 38,7 verges en trois bottés d'envoi. Il a réussi deux convertis et un placement dans la défaite des Faucons face aux Titans du Cégep Limoilou par la marque de 21 à 17. Notons aussi que Francis a réalisé trois plaqués solos et deux avec aide.

Mathieu Chabot, Demi offensif

Taille : 5'11 / **Poids :** 210 lbs

Ville natale : Sainte-Marie

Faits saillants : Mathieu a porté le ballon à 12 reprises pour des gains de 102 verges et trois touchés dans la victoire des Faucons sur les Cavaliers du Collège Champlain Saint-Lambert par la marque de 51 à 0.

ERRATUM DERNIÈRE ÉDITION

Une erreur s'est glissée dans la dernière parution du bulletin où il était question des récipiendaires du Gala Mérite Sportif 2010-2011. Ainsi, les bons récipiendaires pour l'équipe de Cheerleading sont :

Plus utile :	Stéphane Martel
Plus améliorée :	Sabrina Turgeon
Esprit Sportif :	Isabelle Caron
Bourse Faucons :	Elsa Morin

Nos plus sincères excuses aux personnes concernées pour cette erreur.

STAGIAIRE UNIVERSITÉ LAVAL

Mathieu Dubois, qui poursuit ses études universitaires en Intervention sportive, effectue un stage avec le Service des sports cet automne et à la session d'hiver 2012. Bienvenue dans l'équipe Mathieu et bon succès pour ton stage!

ÉVÉNEMENTS À SURVEILLER

- **Le samedi 29 octobre 2011 à 13h00 : Faucons football vs CNDF, Match des séries ¼ de finale**
- **Le samedi 29 octobre 2011 : Championnat provincial de cross-country à Chicoutimi**
- **Les 18-19-20 novembre 2011 : Début de la saison locale du volleyball masculin division 1 (VBMAAA) à Lévis-Lauzon**
- **Le jeudi 3 mai 2012 à 19:30 : 42^e Mérite sportif à l'Auditorium du Cégep de Lévis-Lauzon**
- **Plusieurs fins de semaine à venir où les équipes de basketball sont en action, voir le calendrier à cet effet.**

www.clevislauzon.qc.ca/faucons.php



JOYEUX

HALLOWEEN

Prochaine parution du bulletin Faucons'informe prévue pour décembre 2011.

Date de tombée pour soumettre des textes ou suggérer des sujets fixée au vendredi 2 décembre 2011.