



# LE GRAND BLEU

Infolettre - Février 2018



On espère que tout le monde profite de l'hiver! Il ne reste que 6 semaines avant le début officiel de printemps. Ne lâchez pas!

Plusieurs activités sont prévues à l'horaire dans les semaines à venir. Nous vous invitons donc à lire l'infolettre attentivement.

## Nageurs du mois de janvier

Senior: Nicolas Royal

Junior A: Angel Pierre-François

Junior B: Laura Marchand

Novice: Elias Parreira Yousfi

Or: Ines Parreira Yousfi

Argent: Olivier Moreau

Bronze: Laurence Desrosier

---

**Félicitations!**

- Johnatan Portes, entraîneur-chef

---

**\*\*\*Message Important\*\*\*****Accueil de la compétition provinciale du 25 février**

Chers parents, la Blue Machine reçoit les meilleurs nageurs québécois à la [compétition provinciale du 25 février](#) prochain au Cégep du Vieux-Montréal. Comme toujours, l'esprit d'équipe et l'excellence doivent être au rendez-vous, c'est pour cela que nous demandons l'implication et la participation de tous les parents et nageurs de l'équipe. Pour le volet hospitalité, l'équipe doit fournir les collations et le lunch à tous les entraîneurs et chronométreurs qui seront sur place.

**Nous avons besoin que les parents fournissent un plat, quantité pour 10 personnes pour nous permettre d'offrir un buffet pour le lunch :**

- [Junior A et Senior](#) -- salades variées
- [Junior B](#) -- plateaux de sandwich
- [Novices](#) -- plateaux de sandwich
- [Or](#) -- plateaux de viandes froides
- [Argent](#) -- petits gâteaux maison, petits brownies, pattes d'ours, dessert
- [Bronze](#) -- plateaux de crudités avec trempettes et dessert

SVP : éviter les noix.

Ce buffet n'est ni pour les nageurs, ni les parents. C'est pour les bénévoles de la journée. 😊

**\*\*\* J'aimerais si possible recevoir un courriel de votre part, me confirmant votre participation et ce que vous allez fournir. [dumasmj@gmail.com](mailto:dumasmj@gmail.com), avant le 18 février.**

\*\*\* Pour ceux et celles qui préfèrent nous apporter les plats la veille, il y aura possibilité de les laisser chez moi au 766 boul. Queen à St-Lambert, en soirée. Je vous demanderais cependant de les déposer dans des plats hermétiques, faciles à transporter et d'inscrire votre nom dessus si vous souhaitez les récupérer. Nous aurons d'autres plats de services sur place.

\*\*\* Pour les gens qui apporteront les plats directement à la piscine, nous aimerions les avoir pour 11h, maximum.

Merci à l'avance de votre engagement!

- *Marie-Josée Dumas, Vice-présidente, CA*

---

**Camp de la relâche****Pour les groupes Novice, Junior A et B (AA et moins) et Senior (AA et moins)**

Du 3 au 7 mars 2018 au Complexe Aquatique Mont-Tremblant

Ce camp d'entraînement de 4 jours a pour but de préparer les nageurs plus avancés au championnat AA, et pour les plus jeunes de travailler sur leurs aptitudes techniques. [Consultez de plus amples renseignements](#)

Du 4 au 11 mars 2018 à l'Université de Sherbrooke

Ce camp d'entraînement sera une semaine de travail de haute intensité dans un cadre dédié à l'entraînement de la natation de haut niveau. [Consultez de plus amples renseignements](#)

Vous connaissez-vous des **anciens nageurs de la Blue**? Invitez-leurs de rejoindre le groupe des anciens sur Facebook! [facebook.com/groups/anciensbluemachine](https://facebook.com/groups/anciensbluemachine)

## À votre agenda !

Dates importantes à retenir pour les mois de février et mars:

### Février 2018

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

### Mars 2018

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

#### Vendredi 16 - dimanche 18 février:

Championnat provincial 11-12 ans, à Québec (Université Laval)  
(nageurs qualifiés seulement)

#### Vendredi 23 et samedi 24 février:

Compétition à CAMO (13 ans et +)

#### Dimanche 25 février:

Invitation provinciale Blue Machine 11 ans et +, à Montréal (CÉGEP Vieux-Mtl)

#### Mercredi 28 février:

Quatrième rencontre Intraclub, au 600 rue Oak.

#### Samedi 3 mars - dimanche 11 mars inclusivement :

Congé pour tous les groupes, semaine de relâche (sauf camp d'entraînement pour les groupes de compétition)

#### Vendredi 9 mars - dimanche 11 mars:

Championnat provincial groupe d'âge AA à Dummondville

#### Jeudi 15 mars - dimanche 18 mars:

Coupe du Québec du printemps (champ. Prov. Senior) à Gatineau

#### Samedi 17 mars:

Rencontre de la Saint-Patrick

#### Vendredi 23 - dimanche 25 mars:

Championnat provincial groupe d'âge AAA à Gatineau

#### Samedi 24 et dimanche 25 mars:

Poisson d'avril (12 ans et moins) - (samedi PM et dimanche AM) à Longueuil

#### Dimanche 25 mars:

Consultez le calendrier des compétitions sur [notre site web](#).

## Un message de l'un de nos commanditaires : Sports Thérapies

### Saviez-vous que...



#### **Le FST :**

- Corrige la posture
- Augmente la capacité respiratoire
- Améliore la souplesse musculaire et articulaire
- Favorise une meilleure récupération

#### **La thérapie crânienne:**

- Soulage les maux de têtes et migraines
- Diminue le stress, l'anxiété et l'insomnie
- Améliore la concentration
- Diminue les symptômes de TDAH



#### **Le cupping:**

- Améliore la circulation sanguine
- Boost le système immunitaire
- Favorise une meilleure digestion
- Relâche les tensions musculaires et fasciales
- Contrôle l'inflammation



**Caro et Eli**

(438)501-7598 / (514)570-1095





# AUDREY DUBOIS

ORTHODONTISTE

**450 486-6600** [dreaudreydubois.com](http://dreaudreydubois.com)

2, boulevard Desaulniers, bureau 660, Saint-Lambert



Suivez la Blue Machine sur [Facebook](#) pour les toutes dernières nouvelles et ne rien manquer des différentes activités.

Visitez le [site de l'équipe](#) pour toute information.

This email was sent to <<Email Address>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

Blue Machine · 600, Oak · Saint-Lambert, Qc J4P 2R6 · Canada

