



LE GRAND BLEU

Infolettre - Mars 2018



Lettre de mi-saison aux nageurs et parents

Chers membres,

Nous sommes déjà rendus à la mi-saison et nous aimerions partager certains défis que nous avons à relever et certains des moyens déjà mis en place ou à venir.

[Subscribe](#)[Past Issues](#)

exception, améliorer la communication, revenir à un équipe budgetaire, développer le plein potentiel de nos nageurs et continuer à recruter de nouveaux membres.

À ceci c'est ajouté un autre défi, une équipe de direction presque complètement nouvelle. En effet 6 nouveaux membres sur 7, ainsi qu'un nouvel entraîneur-chef, une nouvelle assistante-entraîneure et plusieurs nouveaux jeunes entraîneurs.

Nous avons décidé d'adopter la plateforme d'inscription Amilia. Cette plateforme en ligne nous aidera à simplifier le processus d'inscription à l'équipe, aux courses et aussi aux évènements de l'équipe. Amilia est aussi doté d'une base de contact qui nous permettra d'améliorer la communication avec les différents groupes. Chaque nageur aura aussi sa page qui servira aux entraîneurs pour partager des informations pertinentes à chaque nageur. Dans les prochaines semaines, nous communiquerons le processus pour vous inscrire.

En plus d'Amilia, nous allons faire une refonte complète de notre site web. Nous voulons adopter une plateforme plus performante et plus moderne. Ce nouveau site en conjoncture avec Amilia nous permettra de communiquer plus efficacement.

Nous venons aussi de tenir une très belle compétition au Cégep du Vieux Montréal. Cette compétition s'est déroulée dimanche dernier. Nous avons démontré à la FNQ et aux autres équipes que nous pouvions tenir de belles compétitions. Pour la saison prochaine, nous planifions déjà plus d'une compétition. En plus, cette compétition est une importante source de financement.

En plus de cette nouvelle source de financement, nous avons prévu d'autres activités que nous vous dévoilerons dans les prochaines semaines.

- Eddie Durocher, Président, CA

Nageurs du mois de février

[Subscribe](#)[Past Issues](#)

Bronze : Milla Perras
Argent : Hayden Pierre-François
Or : Gabrielle Laberge
Novice : Charlotte Marsolais
Junior A : Rosalie Croteau
Junior B : Alana Monette
Senior : Charlotte Robert

Félicitations!

Retour sur la compétition

La compétition du 25 février dernier fut un grand succès. Ce succès nous le devons à tous nos parents bénévoles qui ont participé de près ou de loin à cet événement, qui nous aura permis de ramasser tout près de 5 000\$ pour la Blue Machine.

Merci à tous ceux qui ont passé leur dimanche sur le bord du bassin pour chronométrer, organiser et encourager.

Merci à tous les parents qui ont pris le temps de cuisiner des plats délicieux. Plusieurs coachs des autres équipes ont été impressionnés par la variété et la qualité de notre buffet.

L'esprit d'équipe Blue était présent et nous en sommes fiers. Bravo à tous et à toutes qui ont participé!

Au plaisir

- Marie Josée Dumas, vice-présidente, CA

Record égalé - 50 mètres libre

Elliot Durocher

Temps: 26.10

Bravo!

Recette demandée

Lors de la compétition, plusieurs d'entre vous voulaient les recettes pour les truffes à la pâte de biscuits et les bouchées de brownies.

Merci à maman Valérie Bérubé!

<http://www.coupdepouce.com/cuisine/desserts/recette/truffes-a-la-pate-de-biscuits>

<http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/9/bouchees-de-brownies>

Camp de jour - été 2018

Le camp Blue Machine est de retour !

Le camp est offert du 26 juin au 24 août à la piscine Préville et au parc Jean-Drapeau.

Surveiller la période d'inscription qui sera disponible sous peu. Cette année l'inscription sera tout en ligne. Vous devez créer un compte sur Amilia et par la suite vous pourriez passer aux inscriptions. Vous serez avisé dès que la période des inscriptions s'ouvre.

Pour nos bénévoles : Subventions octroyées par l'entremise des programmes de bénévolat des entreprises

Plusieurs employeurs encouragent le bénévolat sous toutes ses formes au sien de leurs employées. Certains visent à remercier leurs employés qui font du bénévolat pour contribuer à la prospérité des collectivités en leur remettant des heures dans la banque de vacances de ses derniers, ou encore en remettant une somme au nom de l'employé à un organisme de son choix. Nous vous encourageons à vous renseigner auprès de votre département des ressources humaines pour savoir quels sont les organismes et les activités admissibles à une

Un message de notre commanditaire Audrey Dubois

Nous profitons de cette infolettre pour vous donner un peu d'information sur l'orthodontie. Voyons donc quel est le bon moment et pourquoi consulter un orthodontiste pour une première fois.

L'Association canadienne des orthodontistes et l'American Association of Orthodontists recommandent d'avoir une première consultation vers l'âge de 7 ans.

À cet âge, plusieurs dents d'adultes sont déjà arrivées en bouche et certains problèmes peuvent être détectés et interceptés efficacement. Ces problèmes peuvent être en lien avec l'éruption des dents d'adultes, avec la croissance et le développement du massif facial, avec le développement de l'estime de soi et/ou avec de mauvaises habitudes orales.

Pour certains, le bénéfice immédiat d'une consultation sera simplement de rassurer les parents. Pour d'autres, une intervention orthodontique sera indiquée et le fait de faire une évaluation au bon moment peut mener à des améliorations significatives. Gardez en tête qu'il est mieux de consulter trop tôt que trop tard. Seulement certains problèmes ont une indication d'intervenir en bas âge, mais les bienfaits de cette intervention précoce seront très importants dans ces cas.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous si vous avez des inquiétudes par rapport à votre enfant.

Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire d'avoir une référence de votre dentiste pour consulter.

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)



DRE AUDREY DUBOIS
DMD, MSc Ortho, FRCD(C)

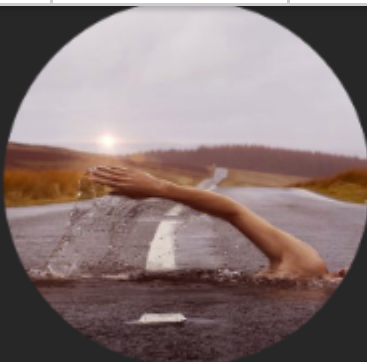
450 486-6600
2, boul. Desaulniers, bureau 660
St-Lambert (Québec) J4P 1L2

dreaudreydubois.com

Un message de notre commanditaire Sports Thérapies

Subscribe

Past Issues



VOUS EN ÊTES OÙ?

- Tension musculaire
- Débalancement musculaire
- Tendinite

SAVIEZ-VOUS QUE?

L'épaule est l'articulation la plus mobile du corps donc la plus vulnérable aux débalancements musculaires



entraînement:

- Fatigue musculaire
- Lourdeur musculaire
- Inconfort (rackage) musculaire

Ces sensations peuvent durer de 24 à 48 heures suivant un effort.

Quand s'inquiéter?

- Quand la douleur perdure après 48h
 - Quand tu essaies de changer ta posture, changer tes mouvements ou protéger le membre
 - Quand tu as de la difficulté à activer ou relâcher certains muscles
- * Techniquement, quand tu utilises la balle , le foam roller, la chaleur/froid et bain au sel d'Epsom tu devrais survivre. :)

ISHhhh, ça ce complique:

Tendinite: irritation ou inflammation d'un tendon ou de sa gaine dû à un mouvement répétitif ou à un coup.

- sollicitation excessive du tendon
- échauffement insuffisant avant ton sport
- geste technique incorrect
- entraînement inadapté / progression trop rapide
- exercice d'une profession à mouvements répétitifs ou avec vibration
- mauvaise posture ou maintien prolongé d'une même position

Stade 1: douleur immédiatement après l'activité, point précis ou sensation de brûlure

Stade 2: douleur pendant ou après l'activité ou à l'échauffement et en fin d'entraînement qui mène rapidement vers le stade 3

Stade 3: douleur constante, qui réveille et invalidante

Stade 4: déchirure du tendon (si non traiter à long terme)

* idéalement il serait important de consulter dès le stade 2.

* plus la prise en charge est rapide, plus le retour à la normalité est rapide

Caro et Éli
(438)501-7598 / (514)570-1095

À votre agenda !

Dates importantes à retenir pour les mois de mars et d'avril:

Subscribe

Past Issues

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

Avril 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						

Vendredi 9 mars - dimanche 11 mars:

Championnat provincial groupe d'âge AA à Drummondville

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:

4ème compétition régionale à Chambly

Mercredi 4 avril:

5ème Intraclub

Jeudi 5 - dimanche 8 avril:

Championnats canadiens de natation 2018

Jeudi 12 - dimanche 15 avril:

[Subscribe](#)[Past Issues](#)

Vendredi 20 - dimanche 22 avril:
Championnat provincial des Maîtres

Samedi 28 avril:
Porte-à-porte et vente de garage

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



AUDREY DUBOIS
ORTHODONTISTE

450 486-6600 dreaudreydubois.com
2, boulevard Desaulniers, bureau 660, Saint-Lambert



Subscribe

Past Issues



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

