



Rapport d'activité 2020-2021



CDESL
CONSEIL DE DÉVELOPPEMENT
EXCELLENCE SPORTIVE LAURENTIDES

Table des Matières

Mot du Président.....	2-3
Mot de la Direction Générale.....	4-5
Le Conseil de développement de l'excellence sportive des Laurentides (CDESL).....	6
Mission.....	6
Vision.....	6
Valeurs.....	6
Objectifs Stratégiques.....	6
Membres du conseils d'administration.....	7
Administrateurs.....	7
Comité de travail.....	7
Comité de communication et marketing.....	7
Employés du CDESL.....	7
Principaux partenaires financiers du CDESL.....	8
Investissement du CDESL par MRC.....	9
Investissement du CDESL par catégorie de service.....	10
Statistiques quant à l'évolution des athlètes desservis à travers les années.....	11
Liste des membres reconnus du CDESL.....	12
Liste des établissements scolaires 2020-2021	
Municipalités régionales de comté	
Organisme sportif régional	
Liste des groupes d'entraînement 2020-21	
Liste des intervenants ayant traité des athlètes du CDESL	13
Répartition des athlètes par municipalité des Laurentides 2019-2020.....	14
Bilan Covid	15-17
Témoignages	18-23

Mot du Président : Monsieur François Cantin

Bonjour à tous,

Je ne surprendrai personne en vous disant que l'année 2020-2021 en fût une extrêmement particulière au CDESL. Malgré la pandémie qui nous frappe actuellement, le personnel du CDESL et les intervenants accrédités auront tout de même soutenu 3903 jeunes sportives et sportifs. Ceux-ci sont répartis à travers 86 groupes d'entraînement provenant d'associations sportives civiles de la région, de fédérations provinciales ou encore des 9 programmes sportifs scolaires avec lesquels le CDESL collabore.

Évidemment, tout cela serait impossible sans le soutien de nos précieux partenaires financiers, dont la plupart ont continué à nous soutenir malgré cette période difficile. Tout d'abord, les 8 MRC de la région des Laurentides qui continuent de nous soutenir année après année, et sans qui rien de cela ne serait possible. La ville de St-Jérôme qui, malgré une fermeture de l'IRS qui a duré 5 mois, a maintenu la totalité du financement prévu au CDESL pour l'année 2020-2021. Il est aussi important de souligner le soutien financier provenant du Gouvernement du Québec à travers le projet FARR du ministère des Affaires municipales et de l'habitation (MAMH). Grâce au support des partenaires ci-dessus, de la subvention salariale du gouvernement fédéral (Covid-19), et à une gestion rigoureuse des dépenses, le CDESL a réussi à traverser la crise en maintenant son offre de service aux athlètes, aux entraîneurs et aux parents. Malheureusement, des délais dans le processus administratif ont fait en sorte que les Centres régionaux d'entraînement multisport (CREM) n'ont pu obtenir de soutien financier de la part de l'Institut National des Sports (INS) du Québec avant la fin de l'année financière 2020-2021.

Toutefois, cela n'est que partie remise puisque l'entente avec l'INS Québec et le Ministère du Loisir et du sport est renouvelée pour deux années supplémentaires, ce qui procure une certaine stabilité jusqu'en mars 2023. Il est aussi important que souligner que les 8 MRC de la région des Laurentides et le MAMH ont renouvelé leur confiance envers le CDESL avec une entente qui assure à l'organisme un support financier à l'organisme jusqu'en mars 2024, ce qui se veut une excellente nouvelle. Toujours au niveau des ententes de partenariat, il est aussi important de souligner qu'une entente à long terme a été signée avec le programme Sport-Études de l'École St-Gabriel à Sainte-Thérèse pour une durée de 4 ans. Toutes ces bonnes nouvelles offrent, pour la première fois de son histoire, quelques années de stabilité financière à notre organisation.

Depuis plus d'un an, les rencontres du conseil d'administration et des comités de travail se font exclusivement en virtuel. En ce sens, ceux et celles qui ont été élus en 2020 n'auront pas eu la chance de vivre une rencontre à nos bureaux. Ainsi, je tiens à vous remercier de votre implication auprès de l'organisme. Votre adaptabilité fût grandement appréciée. Nous pouvons tous être fiers du travail accompli. J'aimerais saluer plus spécifiquement le départ de deux membres du conseil d'administration. Tout d'abord, Karen Lukanovich nous quitte après plus de 10 ans d'implication au sein de l'équipe. MERCI Karen pour ta précieuse collaboration durant toutes ces années. J'aimerais aussi saluer la contribution de Gilles Robert qui quitte la vie politique donc, le siège réservé à la ville de Saint-Jérôme. Monsieur Robert a été un acteur plus qu'important dans le développement de l'IRS.

Je m'en voudrais aussi de ne pas souligner le travail de notre équipe d'employés dirigée par notre Directeur Général, Christian Côté. Je sais que ceux-ci travaillent très fort et mettent leur passion au profit de la jeunesse sportive. Merci d'avoir gardé le fort au cours des derniers mois pour le bien de nos jeunes sportifs et sportives.

Depuis son ouverture, le CDESL assure aussi la gestion de l'Institut régional des sports de St-Jérôme (IRS). Cette infrastructure hors du commun accueille entre 1200 et 1600 entrées en ses murs hebdomadairement. Il est essentiel de souligner la contribution de la ville de St-Jérôme dans ce projet. En plus d'un soutien financier, la ville contribue grandement à l'entretien du bâtiment. Ainsi, il est donc impératif de remercier les élus de la ville de St-Jérôme de croire en ce projet, ainsi que les membres de l'équipe du Service – Loisirs, sports, culture et développement social pour leur soutien.

François Cantin

Président - Conseil de développement de l'excellence sportive des Laurentides

Mot de la direction générale : Monsieur Christian Côté

Bonjour,

Depuis mon arrivée au CDESL en 2017, j'ai pris l'habitude de débiter mon rapport annuel en remerciant nos précieux employés. Bien que petite, cette équipe joue très gros. L'art de maximiser les ressources disponibles, le personnel du CDESL applique cette règle à la lettre. Je tiens donc à remercier Heidi Malo, Simon Trudel, Charles-Mathieu Lachaume, Louis-Paul Prud'homme, Suzie Durand, toute l'équipe de kinésiologie ainsi que les appariteurs.

Vous ne serez pas surpris si je vous dis que l'année 2020-2021 a été marquée par la pandémie de Covid-19. Les impacts ont été nombreux sur les finances, les ressources humaines, la gestion de l'IRS et bien sûr, le service aux athlètes. Bien que les athlètes de niveau "excellence" et les programmes Sport-Études ont pu continuer à s'entraîner, les nombreux changements au niveau des mesures sanitaires auront fait en sorte que nous avons l'impression de devoir refaire continuellement le même travail puisqu'il fallait continuellement revoir les procédures, les horaires etc. Beaucoup beaucoup d'énergie !!!!

LE CDESL EN MODE VIRTUEL

Bien qu'un grand nombre de compétitions avaient déjà été annulées, le CDESL a vu ses activités mises complètement sur pause le 13 mars 2020. Dès lors, l'équipe s'est mis en mode solution. Comme plusieurs organisations, nous avons dû nous réinventer. Le CDESL s'est donc mis en mode virtuel pour garder notre jeunesse physiquement active, prévenir les enjeux psychologiques et offrir du soutien au niveau nutritionnel. D'ailleurs, l'équipe du CDESL et les intervenants accrédités ont dû répondre à un nombre très élevé de demandes provenant de jeunes devant composer avec des troubles alimentaires et psychologiques importants, une situation inhabituelle pour l'organisation.

LANCEMENT DE SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE VIRTUELLES OUVERTES AU GRAND PUBLIC – 30 MARS 2020

Désireux de garder les jeunes actifs et la population en santé, le CDESL a lancé des séances quotidiennes d'activité physique ouvertes à l'ensemble de la population sur Facebook. Pendant 12 semaines, les kinésiologues du CDESL ont offert des séances quotidiennes d'activité physique et une séance hebdomadaire d'étirement présentée tous les samedis matin. Un grand total de 72 séances gratuites ont été offertes sur la page Facebook du CDESL, atteignant certaines journées près de 2000 vues.

LES ENTRAÎNEURS ET LES PARENTS D'ATHLÈTES AUX PREMIÈRES LOGES

La période pandémique aura permis à plusieurs entraîneurs de se perfectionner à différents niveaux. En ce sens, le CDESL a mis en place un grand nombre de projets liés à leur développement. Par le biais de conférences et d'ateliers virtuels, plus de 200 entraîneurs ont pris part aux différents événements qui leur étaient dédiés. Un nouveau mandat fût aussi accordé aux Centres régionaux d'entraînement multisport (CREM), soit le CDEE (Conseiller au développement des entraîneurs et de leur environnement). Appelé à soutenir les entraîneurs de la région, le poste de CDEE fût octroyé à Heidi Malo, coordonnatrice au CDESL depuis 2017.

De plus, une quinzaine de conférences gratuites ont été tenues en ligne pendant cette période pour les parents d'athlètes. Selon les thématiques, nous avons accueilli jusqu'à 250 personnes pour ces événements d'envergure. Les sujets en lien avec la nutrition et les aspects psychologiques furent très populaires pendant cette période difficile.

TANTÔT À L'EXTÉRIEUR ET TANTÔT EN VIRTUEL

Suivant avec rigueur les consignes de la santé publique, le CDESL a relancé ses activités supervisées auprès d'un grand nombre de groupes d'entraînement en préparation physique. De plus, une attention particulière fût immédiatement portée sur la santé mentale de nos jeunes athlètes. Ainsi, des conférences en nutrition et en préparation mentale ont été offertes à un grand nombre de jeunes sportives et sportifs de la région, question de les outiller en cette période difficile. Tout en respectant les consignes sanitaires, les intervenants du CDESL sont sortis offrir des séances de préparation physique en extérieur, dès que cela fût possible.

EMBAUCHE D'UNE ADJOINTE ADMINISTRATIVE

Dans le but de soutenir l'équipe de gestion en place, le conseil d'administration du CDESL a considéré l'embauche d'une adjointe-administrative. Bien que nous essayions toujours de conserver les frais assignés à l'administration le plus faible possible, les besoins étaient là. Ayant été retardée à cause de la pandémie, l'embauche d'une ressource s'est concrétisée en janvier 2021.

Enfin, il est important de saluer le travail des intervenants qui collaborent avec le CDESL, certains depuis le tout début de l'organisation en 2012. Votre expertise et vos compétences sont la matière première de l'organisme.

Finalement, il est impératif de remercier les membres du conseil d'administration pour leur confiance sans cesse renouvelée envers l'équipe. Sans votre soutien, tout cela serait impossible. Évidemment, j'aimerais souligner particulièrement la contribution de notre président-fondateur Monsieur François Cantin. Ses judicieux conseils se veulent indispensables pour moi.

Merci à tous.

Christian Côté

Directeur Général - Conseil de développement de l'excellence sportive des Laurentides



Le Conseil de développement de l'excellence sportive des Laurentides (CDESL)

Fondé en 2012, le CDESL est reconnu comme centre régional d'entraînement multisports (CREM) par le Gouvernement du Québec et fait partie du réseau de l'Institut national du sport du Québec (INS).

MISSION

Le CDESL est un OSBL dont la mission est d'optimiser, de façon concertée, l'offre de services et l'encadrement de tous les athlètes identifiés Élite, Relève, Espoir, des entraîneurs et intervenants sportifs de la région des Laurentides et Lanaudière afin de soutenir leur démarche vers l'excellence.

VISION

Être la référence en termes d'encadrement d'athlètes dans les Laurentides et se positionner en tant que leader au niveau du développement en sport de haut niveau au Québec.

VALEURS

SOUTENIR / SERVIR / PERFORMER / INNOVER / EXCELLER

« TRAVAILLER ENSEMBLE AFIN D'ATTEINDRE DES SOMMETS DE PERFORMANCE, UN ATHLÈTE À LA FOIS! »

OBJECTIFS STRATÉGIQUES

- 1 Offrir aux athlètes et aux groupes d'entraînement des services médicosportifs, scientifiques et en science de l'entraînement, équivalents aux meilleures pratiques canadiennes.
- 2 Devenir le point d'ancrage des organismes œuvrant dans le développement d'athlètes en région tels que : équipes sportives civiles, régionales et provinciales; programmes sportifs scolaires de niveau secondaire, collégial et universitaire.
- 3 Hausser la notoriété du CDESL dans les milieux sportifs, politiques et corporatifs.
- 4 Assurer la pérennité financière de l'organisme

Membres du conseil d'administration – 2020-2021

DIRIGEANTS DE L'ORGANISME ET MEMBRES DU COMITÉ EXÉCUTIF

François Cantin, Président
Christian Berland, Vice-Président - administratif
Marc-Olivier Labelle, Vice-président - Service aux athlètes
Philippe Dugas, Trésorier
Roch Langelier, Secrétaire

Administrateurs(trices)

Domenico Rizzo
Vicky Hamel
Dominique Lamontagne
Gilles Robert
Jean Comtois
Karen Lukanovich
Alexandre Gendron
Maxime Venne
Philippe-Antoine Maisonneuve

Comités de travail – 2020-2021

COMITÉ DE GOUVERNANCE ET D'ÉTHIQUE

Christian Berland, Président du comité
François Cantin
Roch Langelier
Karen Lukanovich
Christian Côté

COMITÉ DE COMMUNICATION ET MARKETING

Dominique Lamontagne, Président
Nathalie Duckett
Philippe-Antoine Maisonneuve
Christian Côté
Jean-Philippe Boutet

COMITÉ DE FINANCE

Philippe Dugas, Président
François Cantin
Christian Berland
Philippe-Antoine Maisonneuve
Maxime Venne
Christian Côté

Employé(e)s du CDESL – 2020-2021

Christian Côté - *Directeur général*
Simon Trudel - *Coordonnateur du service aux athlètes – Kinésiologue*
Heidi Malo - *Coordonnatrice aux programmes et aux intervenants – Intervenante en préparation mentale*
Suzie Durand - *Technicienne comptable*
Chloé Gadoua - *Adjointe Administrative*
Laurianne Gilbert - *Appariteur*
Emile Beaulieu - *Appariteur*
Cédrik Desrochers - *Appariteur*

Municipalités régionales de comté (MRC) 2020-21

MRC PARTENAIRE	CONTRIBUTION FINANCIÈRE
Thérèse-de Blainville	51 520\$
Rivière-du-Nord	34 408\$
Deux-Montagnes	29 256\$
Pays-d'en-Haut	18 584\$
Ville de Mirabel	12 969\$
Laurentides	8000\$
Argenteuil	5000\$
Antoine-Labelle	4600\$
	164 064\$



Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH) par le biais du Fonds d'appui au rayonnement des régions (FARR) dans le cadre d'une **entente entre les 8 MRC de la région des Laurentides et le MAMH 85 000\$**

Le Fonds d'appui au rayonnement des régions (FARR) est mis à la disposition des régions afin d'investir dans des **projets mobilisateurs ayant un rayonnement régional**. Ces projets sont choisis et priorisés par un comité régional de sélection en fonction des priorités de développement propres à chaque région.

Institut National du Sport (INS) et Gouvernement du Québec

PROJET	CONTRIBUTION FINANCIÈRE
Programme de soutien – Centre régional d'entraînement multisport (PSCREM) - Laurentides	4129,00\$
Programme de soutien – Région sans CREM - Lanaudière	24988,38\$
Programme des fils conducteurs	

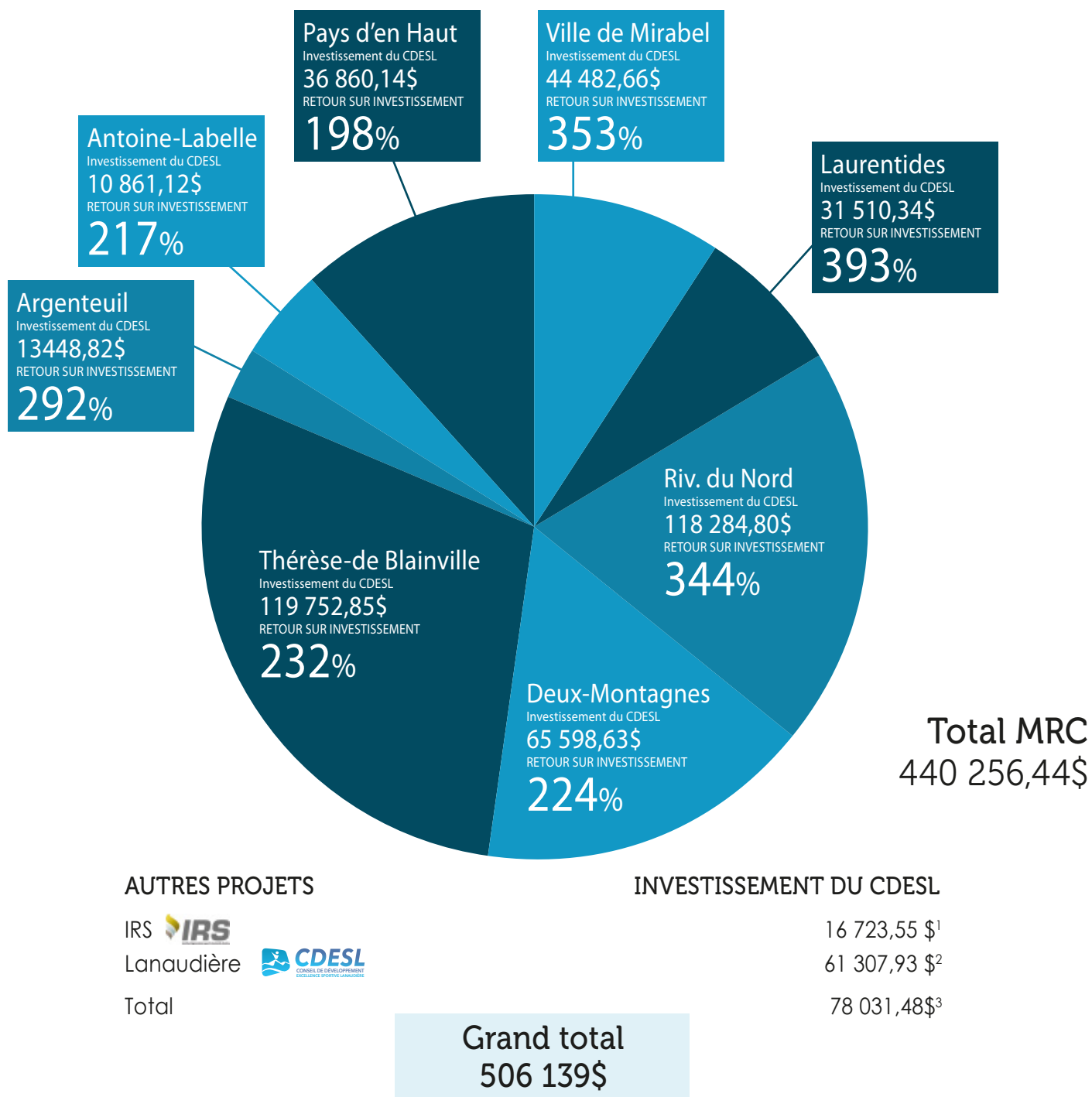


Ville de Saint-Jérôme

PROJET	CONTRIBUTION FINANCIÈRE
IRS	75 000\$



Investissements du CDESL par projet – 2020-21



¹ La COVID-19 est venue impacter les résultats par MRC. Ayant été à l'arrêt, les sports civils et le ski alpin ont ralenti les activités sportives de certains secteurs de la région.

² Profitant presque exclusivement aux jéromiens, les investissements dans le service aux athlètes liés à l'Institut Régional des Sports (IRS) de St-Jérôme proviennent de la subvention de la ville de St-Jérôme et de revenus autonomes (location de plateaux, loyers, événements etc.) du CDESL dans le cadre du projet de l'IRS.

³ Les revenus liés au projet de Lanaudière proviennent de la subvention de l'Institut National du Sport (INS) et du Gouvernement du Québec ainsi que des programmes Sport-Études.

⁴ Les retombées totales pour chacune des MRC incluent les investissements provenant des projets provinciaux scolaires et collégiaux.

Investissements du CDESL auprès des athlètes par catégorie de service – 2020-2021

Services offerts	Bilan des investissements en %
Science de l'entraînement	68%
Préparation physique	
Analyse biomécanique	
Nutrition	
Préparation mentale	
Services médicospportifs	11,8%
Thérapie du sport	
Physiothérapie	
Massothérapie	
Chiropratique	
Ostéopathie	
Médecin	
Services paramédicaux	
Soutien aux entraîneurs	5,6%
Ateliers	
Conférences	
Formations	
Stages	
Autres	
Autres	14,6%
Achats d'équipements spécialisés	
Assurances des athlètes	
Location de plateaux sportifs	
Projets spéciaux	

La COVID-19 a grandement influencé les services offerts aux athlètes, entraîneurs et à la population en général. Des projets spéciaux ont vu le jour en avril 2020 dans lequel le CDESL offrait des séances de préparation physique sur facebook pour garder active la population de la région pendant le confinement.

De plus, la proportion des services rendus a beaucoup changé par rapport aux années précédentes. Les enjeux de santé mentale et les troubles alimentaires ont augmenté de façon significative, alors que nous avons vu une baisse dans la préparation physique.

Enfin, plusieurs projets liés au perfectionnement des entraîneurs et en soutien aux parents ont été mis en place pour les aider à traverser cette période particulière.

Statistiques quant à l'évolution des athlètes desservis à travers les années

DESCRIPTION	ANNÉES			
	2012-13	2013-14	2014-15	2015-16
Nombre d'athlètes soutenus (groupes et individuels)	466	739	1043	1092
Nombre de groupes d'entraînement soutenus	19	27	30	31
Montants alloués	101 000\$	114 300\$	123 230\$	124 450\$

	2016-17	2017-18	2018-19	2019-20	2020-21
	1137	1254	2462	3860	3903
	27	28	58	81	86
	77 417\$	236 364\$	409 777\$	595 075\$	506 139\$

Comparatif quant au nombre d'athlètes soutenus par niveau d'identification

Niveau des athlètes	2018-19		2019-20		2020-21							
	Nb d'athlètes soutenus	Nb d'athlètes en région	Nb d'athlètes soutenus	Nb d'athlètes en région	Nb d'athlètes soutenus	Nb d'athlètes en région						
Régions	Laurentides/Lanaudière	Laurentides/Lanaudière	Laurentides/Lanaudière	Laurentides/Lanaudière	Laurentides/Lanaudière	Laurentides/Lanaudière						
Excellence	8	1	38	27	16	0	34	21	14	1	35	20
Élite	72	19	80	57	45	30	90	53	53	25	68	41
Relève	53	19	68	78	75	38	99	61	68	39	71	45
Espoir	912	29	N/A	1236	90	N/A	1043	294	N/A	N/A	N/A	N/A
En développement	1349		N/A		2330		N/A		2366		N/A	
	2462		348*		3860		358*		3903		280*	

Liste des groupes d'entraînement 2020-21

Équipes	Disciplines	Équipes	Disciplines
Académie de ringuette	Ringuette	Club de Rugby Mont-Tremblant	Rugby
Accroski Laurentides	Ski Acrobatique	Club de Ski Acrobatique Mont-Gabriel	Ski acrobatique
Ambassadeurs de St-Jérôme	Soccer	Club Fondeurs-Laurentides	Ski de fond
Antoine-Labelle	Pédiatrie sociale	Club Les Zénith	Gymnastique
Apexx	Surf des neiges	Club vélo/triathlon L'Échappée de St-Jérôme	Vélo de route
Apexx	Snow/Ski	Clubs de compétition ski - Belle Neige	Ski alpin
Apexx	Danse	CPA Les libellules de Ferme-Neuve	Patinage artistique
AQS	Surf des neiges	CPA Mont-Tremblant	Patinage artistique
Argenteuil	Pédiatrie sociale	CPV Mirabel et St-Jérôme	Patinage de vitesse
ARRL	Ringuette	Cycle Max Racing	BMX
AS Blainville	Soccer	Danse – École secondaire Augustin-Norbert-Morin	Danse
ASTgym	Gymnastique	École Espoir Blainville-Boisbriand	Patin Artistique
Barthélemy-Joliette	Soccer	École Excellence Rosemère	Patin artistique
Basketball Laurentides	Basketball	EDLS FIS	Ski alpin
Basketball Mont-Laurier	Basketball	EDLS U14 & U16	Soccer
Cheminots – Cégep de Saint-Jérôme	Volleyball M Div 1	Espoir Laurentides	Cyclisme
Cheminots – Cégep de Saint-Jérôme	Volleyball M Div 2	Excel Gym	Gymnastique
Cheminots – Cégep de Saint-Jérôme	Volleyball F Div 2	FBI	Surf des neiges
Cheminots – Cégep de Saint-Jérôme	Basketball F	Félix Leclerc	Soccer
Cheminots – Cégep de Saint-Jérôme	Basketball M	Félix Leclerc	Baseball
Cheminots – Cégep de Saint-Jérôme	Hockey	Fédération québécoise de ski acrobatique	Ski acrobatique
Cheminots – Cégep de Saint-Jérôme	Soccer	Géants - École Polyvalente Saint-Jérôme	Basketball
Cheminots – Cégep de Saint-Jérôme	Cross-country	Golding Ice	Patinage synchronisé
Cheminots – Cégep de Saint-Jérôme	Cheerleading	Golf Esther Blondin	Golf
Cheminots – Cégep de Saint-Jérôme	Natation	Académie de golf Morency	Golf
Cimes St-Jérôme	Baseball	Gymnastique Barany	Gymnastique
Club Aquatique Saint-Eustache (CASE)	Natation	Gym-Plus	Gymnastique
Club d'athlétisme Corsaire-Chaparral	Athlétisme	Hockey Féminin Laurentides	Hockey Féminin
Club de Canoë-Kayak Viking	Canoë-Kayak	Judo Blainville	Judo
Club de Compétition - Ski Chantecler	Ski alpin	Guimond	Patin Artistique
Club de natation Mont-Tremblant	Natation	Le Cruz	Escalade
Club de Plongeon l'Envol	Plongeon	Sélects du Nord	Hockey
Les Coyotes	Hockey Les Coyotes (CV)	Ski – École secondaire Augustin-Norbert-Morin	Ski
Les Coyotes	Basketball	Soccer Laurentides	Soccer
Les Vikings Midget AAA	Hockey Les Vikings	Softball Québec	Softball
Montréal Synchro (Athlètes des Laurentides)	Natation Artistique	Sommet Olympia	Ski alpin
Neptune Natation	Natation	Sommet Saint-Sauveur	Ski alpin
Neptune Synchro	Natation artistique	Taekwondo Laurentides	TKD
Orioles de St-Jérôme	Baseball	Taekwondo St-Jérôme	TKD
Pandas – Cégep de Saint-Jérôme	E-sport	Viagym	Gymnastique
Patinage Laurentides	Patinage artistique	Voyageurs – École secondaire Curé-Mercure	Hockey
Patriotes – École Secondaire Saint-Stanilas	Football		
Performance Synchro	Nage synchronisée		
Rebelles du Québec	Softball		
RND Elite Allstars	Cheerleading		
Royaux	Baseball		
Saint-Jérôme	Pédiatrie sociale		
Saint-Stanilas	Cheerleading		
Seigneurs des Mille-Iles	Hockey		

Programmes scolaires partenaires

Cégep de St-Jérôme
 École St-Gabriel - Programmes Sport-Études
 Félix Leclerc - Programme Sport-Études (Lanaudière)
 Polyvalente Augustin Norbert Morin
 - Programmes Concentration Sports & Danse

Polyvalente Curé Mercure - Programme Hockey Scolaire
 Polyvalente Saint-Joseph - RSEQ (Volleyball & Football)
 Polyvalente St-Jérôme - Programmes Sport-Études

Municipalités régionales de comté (MRC)

Antoine-Labelle
 Argenteuil
 Deux-Montagnes
 Laurentides

Mirabel
 Pays d'en haut
 Rivière-du-Nord
 Thérèse-de-Blainville

Liste des intervenants ayant traité des athlètes du CDESL 2020-2021

Profession	Prénom	Nom	Région de travail
Chiropraticienne	Andréanne	Ethier Chiasson	St-Sauveur
Chiropraticienne	Bergeron	Patrick	Boisbriand
Chiropraticienne	Emmanuelle	Dion	Mirabel
Chiropraticien	Simon-Michel	Bélisle	St-Sauveur
Chiropraticien	Xavier	Béliveau-Cantin	Blainville
Consultant en biomécanique du sport	Jean-Luc	Gohier	St-Sauveur
Consultante en performance mentale	Camille	Charbonneau	Montréal
Consultante en performance mentale	Chloé	Grégoire	Lanaudière & Laurentides
Consultante en performance mentale	Heidi	Malo	Laurentides
Consultante en performance mentale	Lan Anh	Phan	Montréal
Kinesiologue	Annie	Voisine	Saint-Jérôme
Kinesiologue	Camille	Laurier	Lanaudière
Kinesiologue	Catherine	Marcotte	Repentigny
Kinesiologue	Charles	Miron	St-Jérôme
Kinesiologue	Charles-Mathieu	Lachaume	Lanaudière
Kinesiologue	David	Frigon	Blainville
Kinesiologue	Dominik	Patry	St-Jérôme
Kinesiologue	Jason	Dunn	Laurentides
Kinesiologue	Jean Philippe	Boutet	Laurentides
Kinesiologue	Jérémié	Grondines	St-Jérôme
Kinesiologue	Louis-Paul	Prud'homme	Laurentides et Lanaudière
Kinesiologue	Malik	Bouikni	Lanaudière
Kinesiologue	Marie-Hélène	Bertrand	Laurentides
Kinesiologue	Pamella	Veilleux	Mont-Laurier
Kinesiologue	Philippe	Roy	Laurentides
Kinesiologue	Robert	Roy	Mont-Tremblant
Kinesiologue	Samuel	Hamel	Laurentides
Kinesiologue	Simon	Trudel	Ste-Thérèse
Kinesiologue	Vincent	Clavet	Lachute
Médecin Sportif	Marc	Gosselin	St-Jérôme
Médecin Sportif	Sébastien	Labrecque	St-Sauveur
Massothérapeute	Romain	Bouyer	Mirabel & Montréal
Massothérapeute	Eve	Mélançon	Mirabel
Massothérapeute	Annie	Jubenville	Lanaudière
Massothérapeute	Geneviève	Dupras	Lanaudière
Massothérapeute	Jean-Sébastien	Auger	Lanaudière
Nutritionniste	Evelyne	Deblock	Saint-Eustache
Nutritionniste	Ariane	Lavigne	Mont-Tremblant & Saint-Sauveur
Nutritionniste	Linda	Montpetit	Prévoist
Nutritionniste	Mélanie	Mantha	Lanaudière
Neuropsychologue	Catherine	Duchesne	Val David
Ostéopathe	Michel	Goyette	Blainville
Ostéopathe	Kyla	Demers	Boisbriand
Ostéopathe	Christina	Kowalenko	Blainville
Ostéopathe	Jessica	Dello Sbarba	Val Morin
Physiothérapeute	Allard	Sophie	Mont-Laurier
Physiothérapeute	Bibic	Nikolas-Luc	Deux Montagnes
Physiothérapeute	Charest	Isabelle	Blainville
Physiothérapeute	De Luca	Paolo	Blainville
Physiothérapeute	Demers	Andréanne	Saint-Thérèse
Physiothérapeute	Halme	Liliane	Saint-Sauveur
Physiothérapeute	Legal	Isabelle	Boisbriand
Physiothérapeute	Lette	Hugo	Lanaudière
Physiothérapeute	Levac	Marianne	Deux Montagnes
Physiothérapeute	Levasseur	Charlotte	Saint-Sauveur
Physiothérapeute	Robert	Chaput	Lanaudière
Physiothérapeute	Rodier	Isabelle	Saint-Sauveur
Physiothérapeute	Roy-St-Jean	Alex	Saint-Jérôme
Thérapeute du sport	Cédric	Boutet	Boisbriand
Thérapeute du sport	Christina	Kowalenko	Blainville
Thérapeute du sport	David	Frigon	Blainville
Thérapeute du sport	Gabriel	Caron	Terrebonne/M
Thérapeute du sport	Jacinthe	Lemieux	Mont-Tremblant
Thérapeute du sport	Kathia	Tourville	Lanaudière
Thérapeute du sport	Kyla	Demers	Boisbriand
Thérapeute du sport	Michel	Goyette	Blainville
Thérapeute du sport	Vincent	Clavet	Lachute

Répartition des athlètes par municipalité des Laurentides 2019-2020

À titre comparatif avec les statistiques 2020-2021 présentées précédemment dans ce document, vous trouverez ci-dessous le nombre d'athlètes soutenus en 2019-2020 pour chacune des municipalités de la région. Ces résultats sont davantage représentatifs de la réalité sportive régionale.

MRC Antoine-Labelle: 346		MRC des Laurentides: 357	
Municipalités	nombre d'athlètes desservies	Municipalités	nombre d'athlètes desservies
Chute-Saint-Philippe	3	Amherst	6
Ferme-Neuve	40	Arundel	3
Notre-Dame-du-Laus	4	Brébeuf	10
Lac-du-Cerf	2	Huberdeau	2
Saint-Aimé-du-Lac-des-Îles	3	La Conception	6
Kiamika	4	La Minerve	2
Nomingue	2	Labelle	3
Rivière-Rouge	14	Lac-Supérieur	17
La Macaza	1	Montcalm	2
L'ascension	1	Mont-Tremblant	152
Lac-des-Écorces	32	Saint-Faustin-Lac-Carré	32
Mont-Laurier	235	Sainte-Anne-des-Monts	47
Lac-Saint-Paul	4	Sainte-Lucie-des-Laurentides	5
Mont-Saint-Michel		Val-David	44
Sainte-Anne-du-Lac	1	Val-Morin	26
MRC Argenteuil: 88		Deux-Montagnes: 417	
Municipalités	nombre d'athlètes desservies	Municipalités	nombre d'athlètes desservies
Brownsburg-Chatham	7	Deux-Montagnes	66
Grenville	1	Saint-Eustache	188
Harrington	2	Sainte-Marthe-sur-le-Lac	103
Lachute	60	Pointe-Calumet	23
Mille-Isles	16	Saint-Joseph-du-Lac	25
Wentworth	1	Oka	11
Saint-André-d'Argenteuil	1	Saint-Placide	1
Thérèse-de-Blainville: 621		Pays-d'en-Haut: 445	
Municipalités	nombre d'athlètes desservies	Municipalités	nombre d'athlètes desservies
Blainville	296	Estérel	1
Boisbriand	112	Sainte-Adèle	167
Bois-des-Filions	19	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson	14
Lorraine	48	Saint-Sauveur	128
Rosemère	73	Lac-des-Seize-Îles	1
Sainte-Anne-des-Plaines	27	Morin-Heights	53
Sainte-Thérèse	46	Piedmont	35
Rivière-du-Nord: 887		Saint-Adolphe-d'Howard	8
Municipalités	nombre d'athlètes desservies	Sainte-Anne-des-Lacs	32
Prévost	148	Wentworth	6
Saint-Colomban	73	MRC Mirabel: 276	
Saint-Hippolyte	27	Municipalité	nombre d'athlètes desservies
Sainte-Sophie	42	Mirabel	276
Saint-Jérôme	597		

Bilan COVID-19 – CDESL

Vous trouverez ci-dessous un résumé des réalisations du CDESL pendant la période pandémique. Comme vous le verrez, notre petite équipe a dû faire preuve de beaucoup de créativité et de résilience pour soutenir nos jeunes à travers cette situation bien particulière.

Le CDESL en mode virtuel

Bien qu'un grand nombre de compétitions avaient déjà été annulées, le CDESL a vu ses activités mises complètement sur pause le 13 mars 2020. Dès lors, l'équipe du s'est mis en mode solution. Comme plusieurs organisations, nous avons dû nous réinventer. Le CDESL s'est donc mis en mode virtuel pour garder notre jeunesse physiquement active, prévenir les enjeux psychologiques et offrir du soutien au niveau nutritionnel.

Lancement de séances d'activité physique virtuelles ouvertes au grand public – Mars 2020

Désireux de garder les jeunes actifs et la population en santé, le CDESL a lancé des séances quotidiennes d'activité physique ouvertes à l'ensemble de la population sur Facebook live. Pendant 12 semaines, les kinésioles du CDESL ont offert des séances quotidiennes d'activité physique et une séance hebdomadaire d'étirement présentée tous les samedis matins. Un grand total de 72 séances gratuites a été offert sur la page Facebook du CDESL, atteignant près de 2000 vues certaines journées. Plusieurs entraînements sont toujours disponibles sur la page YouTube CDESL Laurentides

Tantôt à l'extérieur et tantôt en virtuel – Avril 2020

Suivant avec rigueur les consignes de la santé publique, le CDESL a relancé ses activités supervisées auprès d'un grand nombre de groupes d'entraînement en préparation physique. Une attention particulière fût immédiatement portée sur la santé mentale de nos jeunes athlètes. Ainsi, des ateliers en nutrition et en préparation mentale ont été offertes virtuellement aux jeunes sportives et sportifs de la région, question de les outiller en cette période difficile. Tout en respect les consignes sanitaires, les intervenants du CDESL sont sortis offrir des séances en préparation physique en extérieur dès que cela fût possible.

Suivi serré avec les athlètes identifiés pour dépister les enjeux de santé mentale et physique – Mai 2020

Après quelques mois de restriction en raison des mesures sanitaires, le CDESL s'est assuré de garder le lien avec les athlètes de niveau élite et relève des Laurentides, notamment en les contactant régulièrement. Cette démarche aura permis de prévenir des enjeux en santé mentale, mais aussi au niveau physique. Essayant de garder la forme seul à la maison avec de l'équipement parfois inapproprié, plusieurs athlètes ont subi des blessures dû à leur situation à l'entraînement. En ce sens, un grand nombre de séances en physiothérapie et en kinésiologie sont devenues nécessaires, en plus d'un soutien essentiel au niveau de la motivation et de l'anxiété.

Projets communautaires & implication sociale – Pédiatries sociales, classes scolaires particulières, programmation municipale – Juin 2020

Repoussé à cause de la pandémie, des projets ont tout de même été lancés avec les 4 pédiatries sociales (Mont-Laurier, Ste-Agathe/Tremblant, Lachute, Saint-Jérôme) des Laurentides. Soucieux de faire profiter de son expertise à la clientèle défavorisée, notre équipe d'intervenants s'implique pour faire la différence. Bien que ralenti par la pandémie, le CDESL a tout de même réussi à offrir des séances d'activité physique et développement de la motricité (lancer, courir, sauter etc.).

Dans le cadre d'un projet pilote, le CDESL a collaboré avec l'École St-Gabriel de Ste-Thérèse au niveau des classes "Défi" en travaillant avec la clientèle des groupes "**Déficience motrice**" et "**Trouble du spectre de l'autiste**". Suivant les résultats de ce projet particulier, nous verrons s'il serait possible de s'impliquer dans d'autres établissements.

Un 2^e projet pilote a été lancé en septembre dernier dans le but d'offrir, à faible coût et dans le cadre de petits groupes, des activités pour les jeunes enfants (4 à 9 ans) dans le but d'améliorer **le développement moteur et la motricité**. La première ville sélectionnée pour lancer ce nouveau programme était Mirabel. Malheureusement, les activités ont dû être arrêtées après 3 séances. Nous comptons bien relancer ce projet dès que la situation pandémique le permettra.

Relance des programmes scolaires et des groupes sportifs civiles – Septembre 2020

Dès septembre, le CDESL a relancé ces activités en zoom ou en présentielles, selon le cas, avec les groupes d'entraînement scolaires et civils. Habitué à développer les athlètes, l'approche du CDESL a toutefois changé avec la pandémie alors que l'objectif cette année est davantage de garder notre jeunesse active et en santé, et ce, malgré la situation particulière.

Le projet "Go Rendez-vous - CDESL" en réaction à la détresse psychologique de nos jeunes – Novembre 2020

Recevant un grand nombre de demandes en lien avec des enjeux en santé mentale et de troubles alimentaires, le CDESL a pris les grands moyens pour soutenir notre jeunesse. Ce projet se voulait ouvert à tous les jeunes pratiquant un sport dans la région, et ce, peu importe le niveau. Dans le cadre de ce projet, le CDESL offrait des rencontres individuelles en préparation mentale pour contrer les enjeux de motivation, d'anxiété et de stress. Le projet "Go Rendez-vous – CDESL" nous a permis aussi de rendre disponible des rendez-vous individuels en nutrition, question d'aider les jeunes à s'adapter à leur nouvelle réalité et pour contrer les troubles alimentaires importants. À travers ces services, nous avons soutenu individuellement 70 jeunes sportives et sportifs des Laurentides entre le mois de novembre 2020 et avril 2021.

Rendez-vous des entraîneurs et des parents d'athlètes – Automne 2020 & Hiver 2021

Considérant les défis auxquels nous faisons face en ce moment, le CDESL a accentué son programme de conférences, d'ateliers et de séances d'information offerts par des intervenants pouvant aider les entraîneurs, les parents et leurs enfants. Avec des sujets collés aux enjeux de tous les jours, la programmation virtuelle a présenté des orateurs de grande qualité. Selon la clientèle ciblée, les *Rendez-vous des entraîneurs et des parents* accueillent jusqu'à 250 personnes par événement sur la plateforme zoom.

Habituellement offerts en présentiel, voici un résumé des événements virtuels qui se sont tenus à l'automne 2020 et à l'hiver 2021.

Date	Nom de conférence	Conférenciers	Spécialité	Clientèle Cible
22 Juin 2020	Physiologiste : Le retour à l'entraînement post-covid	Sylvain gaudet	PhD Physiologie	Entraîneurs
26 Aout 2020	Sport Aide : Coaching Pédagogique	Patrick Vachon	PhD Psychologie	Entraîneurs
26 Septembre 2020	Sport Aide : Travailler en équipe	Patrick Vachon	PhD Psychologie	Entraîneurs
14 Octobre 2020	Bien manger avec un horaire chargé	Evelyne Deblock	M.Sc Nutrition	Parents, athlètes, entraîneurs
28 Octobre 2020	Entraînement à la maison	Charles Mathieu Lachaume	M.Sc Kinésiologie	Athlètes, parents
29 Octobre 2020	Gestion du risque	Laurence Daigle	B.Sc Kinésiologie	Entraîneurs
5 Novembre 2020	Garder le cap	Heidi Malo	M.Sc Consultation & intervention en sport & activité	Athlètes, entraîneurs
13 Novembre 2020	Créativité dans l'approche pédagogique du coaching	Véronique Richard	Ph.D Science de l'activité, psychologie de la performance	Entraîneurs
18 Novembre 2020	Role du parent supporteur	Heidi Malo	M.Sc Consultation & intervention en sport & activité physique	Parents
28 Novembre 2020	L'athlète sur la ligne de coté	Andrew Lissade & Gabriel Caron	B.Sc Kinésiologie, B.Sc Thérapeute du sport	Entraîneurs
2 Décembre 2020	Qu'en est-il de la rigueur avec nos jeunes?	Carol Allain	M.Ed	Parents, athlète, entraîneur
8 Janvier 2021	Le retour au sport après une pause	Gabriel Caron	B.Sc Thérapeute du sport	Entraîneurs
13 Janvier 2021	Alimentation saine sur un petit budget	Evelyne Deblock	M.Sc Nutrition	Parents, athlète, entraîneur

TÉMOIGNAGES

Benoit Cloutier-Lalumière / Para-cyclisme

Je suis un athlète para-cycliste en perte de vision, inscrit sur la "Liste des athlètes identifiés" de la FQSC, de même qu'au "Bassin national de talents" de Cyclisme Canada. Le CDESL est un facteur important dans l'atteinte de mes objectifs sportifs depuis quelques années. Le support reçu, particulièrement en kinésiologie et en nutrition, m'aide à continuer et à progresser, maximisant mes chances sur les scènes provinciale, nationale et internationale. L'équipe a toujours su faire preuve de flexibilité et de créativité afin que je puisse bénéficier d'une offre de services adaptée à mes limitations.

Merci la gang !

Benoit Cloutier-Lalumière

Athlète

Para-cycliste

Deux-Montagnes

Anne-Marie Gagnon / Lanceuse de Marteau / poids

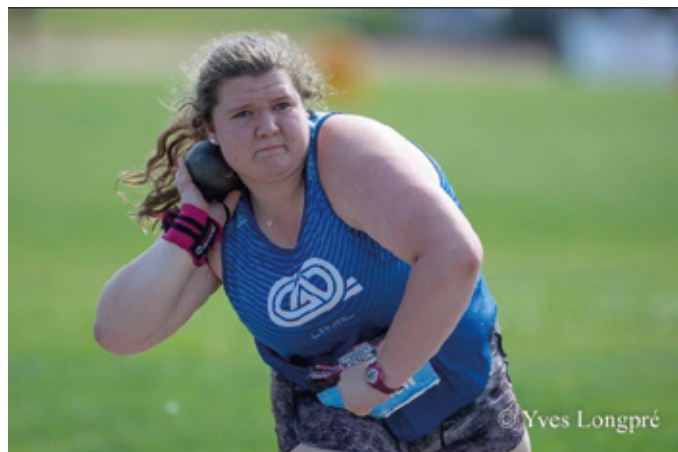
J'ai la chance de recevoir le soutien incommensurable du CDESL depuis maintenant près de trois ans. Les services reçus, variant de la préparation mentale aux services de chiropractie, en passant par la nutrition, sont toujours exécutés avec soin et motivation par les divers intervenants. Grâce à leur dévouement, leur rapidité et leur perfectionnement, j'ai réussi à participer à certaines compétitions d'envergure, alors que j'étais blessée quelques semaines auparavant. Si je suis aujourd'hui rendue si loin, c'est certainement grâce à la passion et au soutien de tous les membres de l'équipe du CDESL. J'ai ainsi su me développer autant sur le plan physique que moral. Faire partie de l'équipe du CDESL est vraiment un atout considérable en ce qui me concerne et nous sommes chanceux, dans les Laurentides, d'avoir la chance de faire partie d'une équipe dynamique qui nous aide à nous surpasser et atteindre nos objectifs.

Anne-Marie Gagnon

Athlète

Lanceuse de marteau / poids

Brownsburg-Chatham



Gracieuseté d'Anne-Marie Gagnon

TÉMOIGNAGES

Annie Couture / Orthopédagogue

Les ateliers de nutrition et de préparation mentale ont permis à nos athlètes d'être mieux préparés en prévision de leurs entraînements et de leurs matchs.

Les ateliers de nutrition leur ont donné de bonnes pistes concrètes pour bien se nourrir selon la situation: Que devraient-ils manger avant un entraînement lorsqu'ils n'ont pas beaucoup de temps avant que ça commence, mais que ça va faire plus de deux ou trois heures qu'ils n'ont rien ingéré? Quels sont les meilleures collations et repas nourrissants à prendre avant un match, entre 2 matchs en tournoi et après les matchs?

Nos athlètes ont aussi apprécié ces ateliers de nutrition, car ils leur ont permis de poser des questions concernant leur alimentation et ainsi confirmer que leurs habitudes déjà établies étaient correctes ou s'ils avaient des changements à apporter. J'ai pu moi-même voir certains changements dans les collations de mes joueuses avant les entraînements.

Les ateliers de préparation mentale donnés aux joueurs les ont amenés à être mieux outillés pour ce qui se passe dans leur tête autant dans leur engagement envers leur sport, qu'au niveau de leur performance. Et ce, autant en entraînement que pour se préparer mentalement aux matchs, mieux contrôler leur « mental » pendant les matchs. Malheureusement, ils n'ont pas pu transférer ces apprentissages l'an dernier pour les matchs, mais ils pourront le faire cette année!

De plus, j'ai une ancienne joueuse qui s'entraînait collégial toute l'année passée et qui a assisté à ces ateliers. Je peux affirmer qu'elle a fait de beaux transferts puisque la pression et le niveau de jeu étaient plus relevé à ce niveau, et elle a dû persévérer à faire sa place dans l'équipe, malgré l'adversité qu'elle n'était pas si habituée de vivre relativement à son équipe de l'école secondaire! Aussi, vivre en appartement et se nourrir adéquatement pour 4 entraînements par semaine est un beau défi que les ateliers de nutrition l'ont aidés à surmonter!

Annie Couture
Orthopédagogue
Entraîneuse – Maman d'athlètes
Mont-Laurier



Gracieuseté d'Annie Couture

TÉMOIGNAGES

Arianne Forget / Ski alpin

Au cours de l'été 2016, j'ai eu l'occasion d'être sélectionnée pour le programme Jeunes ambassadeurs offert par le CDESL, au cours duquel j'ai assisté à de nombreuses conférences et ateliers pour m'aider à bien comprendre plusieurs enjeux auxquels font face les athlètes dans leur cheminement.

Année après année, le CDESL m'offre généreusement des séances individuelles avec des professionnels des Laurentides, tels que physiothérapeute, massothérapeute, préparateur mental et pendant mes études à l'école polyvalente de St-Jérôme, j'ai pu bénéficier du soutien du CDESL par l'entremise de l'Institut régional des sports de St-Jérôme.

Le CDESL fait partie de mon entourage depuis maintenant plus de six ans et il est l'un des précieux contributeurs sur lesquels je peux toujours compter.

Arianne Forget

Athlète
Ski alpin – S1 Racing
Prévost

Laurianne Desmarais-Gilbert / Ski acrobatique

Le CDESL me soutient depuis maintenant 7 ans dans mon cheminement sportif et je suis fière de faire partie de leur organisation. Nous, les athlètes, sommes soutenus comme nulle part ailleurs au Québec: nous avons accès à une équipe d'intervenants qualifiée, des services diversifiés qui répondent à nos besoins et la possibilité d'obtenir des bourses. Lorsque je parle du CDESL à des coéquipiers situés dans d'autres régions du Québec et même du pays, aucun n'obtient le même service que nous recevons. Pour ma part, je parle beaucoup avec ma préparatrice mentale et de savoir que les frais engendrés sont couverts me permet de me concentrer sur mon sport sans penser à l'aspect financier. Sans le CDESL, je ne serais pas où je suis en tant qu'athlète en ce moment !

Laurianne Desmarais-Gilbert

Athlète
Équipe canadienne de ski acrobatique – bosses
Prévost



Gracieuseté de Laurianne Desmarais-Gilbert

TÉMOIGNAGES

Tara Hodge / Mère de Matteo Andreozzi (Football)

« Matteo a la chance d'être encadré par une bonne équipe d'intervenants au CDESL. Les intervenants en nutrition, performance mentale et kinésiologie l'ont toujours aidé à rester bien équilibré et concentré. Les intervenants travaillent ensemble pour développer et améliorer des habiletés d'athlètes, telles que la concentration, une nutrition bien équilibrée, la force et rapidité, etc. Tous ces aspects aident Matteo à être un athlète bien équilibré. »

Tara Hodge

Mère de Matteo Andreozzi
Joueur de football
Deux-Montagnes

Marie-Jade Lauriault & Romain Le Gac / Patinage artistique

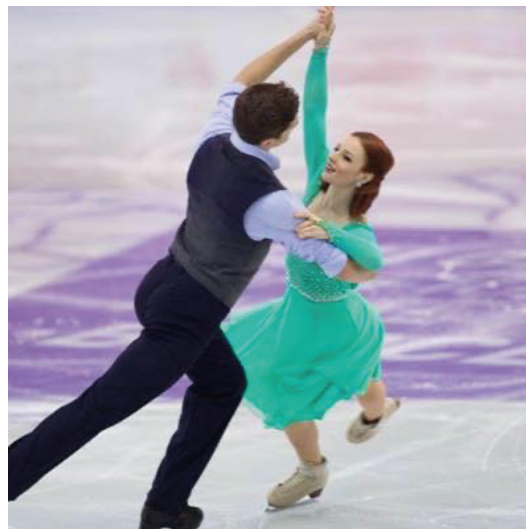
Nous sommes heureux de recommander le Conseil de développement de l'excellence sportive des Laurentides à toute personne ayant la possibilité de faire partie de cette organisation.

Nous avons la chance merveilleuse d'être accompagnés par le CDESL depuis maintenant quelques mois. Ces semaines parcourues à leur côté nous ont démontré l'importance d'une équipe multidisciplinaire professionnelle adaptée à nos besoins en tant que sportifs de haut niveau. Nos objectifs sont ambitieux et nous sommes sincèrement reconnaissants pour le soutien que nous recevons. Nous avons établi dès la première rencontre, avec chacun de nos intervenants, une belle relation grâce à un jumelage bien pensé. Nous nous sommes sentis écoutés et accompagnés dès nos premiers pas dans cet organisme. Nous croyons au bien-fondé de cette organisation et avons la certitude qu'elle permet le développement de l'excellence sportive des Laurentides.

Nous tenons à réitérer notre gratitude envers les personnes qui nous accompagnent, malgré notre arrivée récente nous nous sentons déjà comme à la maison.

Marie-Jade Lauriault & Romain Le Gac

Athlète
Patinage artistique
Sainte-Anne-des-Plaines



Facebook de Marie-Jade Lauriault

TÉMOIGNAGES

Juliette Auger Hamelin / Ski acrobatique

Juliette 16 ans, une passionnée du ski acrobatique en bosses depuis l'âge de 8 ans, a la chance depuis près de 3 ans d'obtenir des services du CDESL. Elle y a découvert la passion de l'entraînement en salle à l'IRS, encadrée par d'excellents kinésiologues. Elle aime tellement ses entraînements qu'elle supplie ses parents de l'y conduire 3 fois par semaine. Elle y travaille beaucoup sa musculation et cela lui donne plus de puissance lors de ses entraînements de ski.

Elle a aussi eu recours au service d'une nutritionniste afin de la guider vers une saine alimentation et trouver un équilibre à la hauteur de ses besoins énergétiques.

Son plus grand défi est son anxiété de performance. Juliette se fixe d'énormes objectifs et a le rêve de participer aux Olympiques. Il lui arrive dans le tourbillon de ses émotions de faire des crises de panique. Un grand support en préparation mentale lui est d'un grand recours. Elle travaille fort avec sa préparatrice mentale afin de bien s'outiller et d'avoir de meilleurs réflexes afin de mieux gérer les moments difficiles.

Le ski est une immense passion soutenue de grands rêves et le support qu'elle a trouvé au CDESL lui est d'un grand recours qu'elle apprécie grandement.

Juliette Auger Hamelin

Athlète

Ski acrobatique – bosses

Mirabel



Gracieuseté de Juliette Auger Hamelin

TÉMOIGNAGES

Serge Desrosiers / Vélo de Montagne

Newberry Park, CA le 3 novembre 2021.

Mon nom est Serge Desrosiers et œuvre en tant qu'entraîneur-chef de l'équipe du Québec en vélo de montagne depuis 2014. Malgré le fait que je suis constamment sur la route depuis plus d'une douzaine d'années, ma région d'appartenance avant tout, c'est les Laurentides !

De 1999 à 2013, j'étais président et entraîneur-chef du club de vélo de montagne de Val-David. Pendant ces 14 années, Loisirs Laurentides et le CDESL ont toujours été présents pour moi et pour les nombreux athlètes qui y ont évolués (es). De plus, si ma mémoire est bonne, j'ai participé à 5 Jeux du Québec avec la délégation des Laurentides.

Depuis sa création, le CDESL a contribué financièrement et en support médico-sportifs à un bon nombre d'athlètes identifiés Relève, Élite et Excellence sur la liste d'athlètes identifiés de l'Équipe du Québec provenant des Laurentides.

En tant qu'entraîneur, et tout comme les athlètes, il est important de se sentir appuyé dans nos démarches et notre progression par nos instances régionale, provinciale et nationale. Quand tout va bien et que nous avons du succès, il est encourageant de recevoir l'appui de nos instances !

Au cours des derniers 18-24 mois, la situation n'a pas été facile et de tout repos pour la majorité des athlètes et des entraîneurs, mais nous pouvons constater l'écoute, l'ouverture et le désir du CDESL d'appuyer et d'aider les athlètes et les entraîneurs qui en font la demande en mettant en place des programmes et des outils pour nous aider.

J'encourage mes collègues entraîneurs d'entrer en contact avec le CDESL et de discuter ouvertement de toutes les situations qui pourraient aider les athlètes et les entraîneurs à progresser et à améliorer leurs habiletés et trouver des solutions aux situations plus difficiles que nous pouvons tous vivre et où à devoir passer à certains moments.

Enfin, pour terminer, il est bon et rassurant de savoir que nous ne sommes pas seuls et que le CDESL est présent pour nous venir en aide et trouver des solutions.

Merci,

Serge Desrosiers
Entraîneur
Vélo de montagne
Val-David



Facebook de Cindy Montambault