



LOISIR ET SPORT  
**MONTÉRÉGIE**  
SPORT

&



CENTRE NATIONAL  
DE **CYCLISME**  
BROMONT

VOUS INVITENT À LA...

SPORT ★  
**JOURNÉE**  
MONTÉRÉGIENNE



ANNIE GUILLEMETTE | [aguillemette@loisir.qc.ca](mailto:aguillemette@loisir.qc.ca)

LOISIR ET SPORT MONTÉRÉGIE

2050, rue Girouard Ouest, Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 3A6  
Tél. : 450 773-9802 | 1 800 387-7979

# LE JEUDI 19 JANVIER 2023, DE 9 h À 18 h 30

## EMPLACEMENT : CENTRE NATIONAL DE CYCLISME DE BROMONT

400, rue Shefford, Bromont (Québec) J2L 3E7

**TARIFICATION\*** : Membre associatif de LSM (OSBL) : **75 \$**  
Membre de LSM (scolaire et municipal) : **125 \$**  
Non-membre : **188 \$**  
Non-membre associatif (OSBL) : **113 \$**  
**\*Taxes en sus**



## INSCRIPTION EN LIGNE

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION** : 14 janvier 2023

**La Journée montérégienne du sport se déroulera le 19 janvier 2023 sous le tout nouveau toit du Centre national de cyclisme de Bromont.**

Cette journée, qui aura pour thème **Le développement sportif : l'humain avant l'athlète**, sera la première étape de la mise sur pied d'un plan d'action en sport pour la Montérégie. Elle permettra de mettre les bases afin de construire une vision commune du développement du sport dans la région.

En conférence d'ouverture, rencontrez M. Patrice Bernier, l'un des plus grands joueurs de soccer canadien. Originaire de la Montérégie, M. Bernier a été capitaine de l'Impact de Montréal. Sa carrière s'est étalée sur 18 saisons ainsi que sur deux continents. Multidisciplinaire, Patrice Bernier a aussi été défenseur dans la Ligue de hockey junior majeure du Québec.

Tout au long de cet événement, de nombreux experts partageront leur savoir avec vous lors de conférences. En fin de journée, profitez d'une visite guidée du Centre national de cyclisme de Bromont et découvrez-en plus sur les enjeux de la réalisation de ce grand projet. Finalement, il vous sera possible d'échanger avec des acteurs du milieu sportif lors du cocktail dînatoire qui mettra fin à cette journée bien remplie!

Par cet événement annuel, Loisir et Sport Montérégie souhaite offrir aux acteurs de la région une opportunité de réseautage et d'apprentissage sur la performance, sur des projets innovateurs et audacieux ainsi que sur la saine gestion entourant le monde du sport.

## HORAIRE / PROGRAMMATION

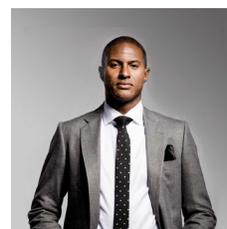
9 h à 9 h 45	Accueil et mot de bienvenue	
9 h 45 à 10 h 45	CONFERENCE D'OUVERTURE – PATRICE BERNIER	
10 h 45 à 11 h 15	Pause	
11 h 15 à 12 h 15	CONFÉRENCES AU CHOIX	
	1 - ATTACHE TA TUQUE! CONSTAT ET STRATEGIES D'UNE POPULATION ACTIVE... POUR UNE VIE ENTIERE – CNCB	2-LE SOMMEIL, LOIN D'ETRE UNE PERTE DE TEMPS! – LOISIR ET SPORT MONTEREGIE
12 h 15 à 14 h	Dîner, kiosques, démonstration et essai libre	
14 h à 15 h	CONFÉRENCES AU CHOIX	
	3-APPROCHE INCLUSION, POUR FAVORISER L'INTEGRATION DE TOUTES ET TOUS DANS LE SPORT – SPORT'AIDE	4-LE PROGRAMME OMNISPORT – VILLE DE CHATEAUGUAY
15 h à 15 h 15	Pause	
15 h 15 à 16 h 15	VISITE DU VELODROME DE BROMONT PRESENTATION DU PROJET ET DES ENJEUX ENTOURANT LA CONSTRUCTION – NICOLAS LEGAULT, DIRECTEUR GENERAL DU CNCB	
16 h 15 à 18 h 30	Cocktail réseautage	

Voir la description des présentations aux pages suivantes

9 h 45 à 10 h 45

## CONFÉRENCE D'OUVERTURE

Présentée par : **Patrice Bernier**



Conférencier, analyste soccer pour RDS et ex-capitaine de l'Impact de Montréal, Patrice Bernier est sans aucun doute l'un des plus grands joueurs de soccer canadiens de l'histoire. Déterminé, il carbure aux défis. Comme il le dit : « Il faut performer et faire des sacrifices pour atteindre nos objectifs ». Ses propos vous toucheront et vous inciteront à l'action.

### **Maître de son destin**

Dès l'âge de six ans, Patrice Bernier rêvait de jouer au soccer, mais comme au Québec le hockey est roi, il y a aussi joué et a excellé dans les deux sports. Comme dans tout ce qu'il a entrepris, il s'est donné à plein et s'est rendu jusqu'à la Ligue de hockey junior majeure du Québec en jouant, entre autres, deux saisons avec les Foreurs de Val-d'Or.

Lorsque les Foreurs l'échangent, il décide de faire carrière au soccer. Ça a été LA bonne décision de sa vie professionnelle. Tellement que ça l'a amené à jouer dans plusieurs équipes d'Europe. Finalement, après avoir fait ses débuts avec l'Impact de Montréal, il y revient et y finit même sa carrière. Son flegme, sa détermination et son « leadership calme » lui permettent d'en devenir le capitaine. Quelle belle réalisation pour ce jeune de la Rive-Sud!

Patrice Bernier aborde avec sincérité son cheminement de carrière et y relate ses hauts et ses bas. Travail, acharnement, revers, victoire et fierté sont les thèmes essentiels qui ressortent de sa conférence.

## CONFÉRENCES AU CHOIX – 11 h 15 à 12 h 15



### 1 - ATTACHE TA TUQUE! CONSTAT ET STRATÉGIES D'UNE POPULATION ACTIVE... POUR UNE VIE ENTIÈRE!

Cette conférence porte sur le rôle et l'importance de la littératie physique, les failles sociales et les mythes entourant les prémisses d'une vie active. Explorer le monde de l'exercice, de l'entraînement et l'offre globale en loisir et activité physique afin d'en comprendre les enjeux et les solutions gagnantes à mettre à profit dès maintenant!

**Présenté par : Yannik Morin**, directeur sportif du CNCB

Yannik est un Olympien en bobsleigh (Salt Lake City), cinq fois champion canadien en cyclisme sur piste ainsi que double médaillé des Championnats panaméricains. Diplômé de l'Université de Poitiers ainsi que de l'Université de la Colombie britannique, il compte trente années d'expérience en coaching et en préparation physique. Il contribue à former des intervenants et entraîneurs ainsi qu'à créer de nouvelles connaissances en entraînement en développant des méthodes originales et exclusives. Yannik est actuellement le mentor du projet de littératie physique pour la communauté dans la région de Bromont et membre du collectif en littératie physique.



## CONFÉRENCES AU CHOIX – 11 h 15 à 12 h 15



### 2 - LE SOMMEIL, LOIN D'ÊTRE UNE PERTE DE TEMPS!

Il est tout à fait légitime d'aspirer à un sommeil de qualité, qui vous détend et vous redonne de l'énergie. La conférence **Le sommeil, loin d'être une perte de temps!** a pour but d'aborder un incontournable des saines habitudes de vie à adopter lorsque nous avons une vie active au quotidien. En fait, bien dormir est aussi important pour la santé que de faire de l'exercice et de manger sainement. Un sommeil d'une durée et d'une qualité adéquates améliore l'attention, le comportement, la mémoire et l'état général de notre santé mentale et physique. Le sommeil n'aura plus de secret pour vous et vous aurez quelques bases à ce sujet afin de partager l'importance d'adopter une bonne routine de sommeil auprès de votre public cible.

**Présenté par : Sabrina Ste-Marie**, kinésiologue

Passionnée de sport, adepte d'une vie saine et physiquement active, Sabrina Ste-Marie a complété un baccalauréat d'intervention en activité physique avec un profil en kinésiologie. Elle a travaillé plus de dix ans auprès des jeunes de 4 à 17 ans en promotion des saines habitudes de vie. Le sommeil étant une problématique grandissante auprès des adolescents de 12 à 17 ans, elle a créé, en collaboration avec l'équipe de Jeunes en santé, des cours sur les saines habitudes de vie et en a fait la présentation à travers les écoles secondaires. Elle fait maintenant partie de l'équipe des conseillers en loisir chez Loisir et Sport Montérégie.

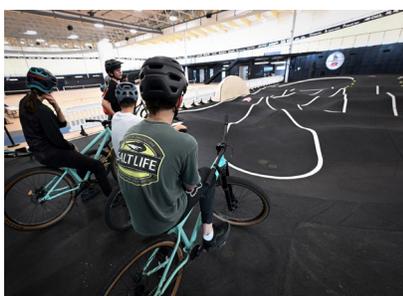
## ESSAI LIBRE ET KIOSQUES – 12 h 30 à 14 h

**Essai libre de *fatbike*** : Enfilez vos gants et faites l'essai d'un *fatbike* sur la piste extérieure du Centre national de cyclisme de Bromont. Pour l'occasion, plusieurs vélos à pneus surdimensionnés ainsi que des casques seront disponibles. Un *fatbike* est un vélo tout terrain dont les pneus sont très larges et permettent une bonne adhérence sur un terrain difficile, comme la neige, le sable ou la boue.

**Démonstration *pumptrack*** : Venez observer de jeunes cyclistes en action sur la *pumptrack* intérieure du CNCB.

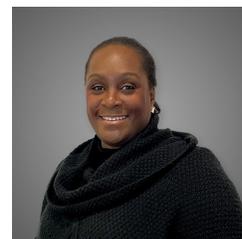
**Kiosque Invent'air** : Découvrez la panoplie de matériel de plein air offert par le programme de prêt d'équipements Invent'air.

**Kiosque LSM** : Posez toutes vos questions sur les différents programmes de subvention dont votre organisme pourrait bénéficier. Apprenez-en plus sur le nouveau programme **Plaisirs Plein air** qui permet l'expérimentation d'activités physiques en plein air sur quatre saisons.



**CONFÉRENCES AU CHOIX – 14 h à 15 h**

### **3 - APPROCHE INCLUSION, POUR FAVORISER L'INTÉGRATION DE TOUTES ET TOUS DANS LE SPORT**



L'approche Inclusion a été mise sur pied dans le but d'outiller les membres du contexte sportif lorsqu'il est question d'inclusion des diversités en sport. L'intention derrière cette nouvelle approche est de permettre à toutes et à tous de se reconnaître, de se sentir accueillis et bienvenus dans le contexte sportif. Dans cette rencontre, vous pourrez donc en apprendre davantage sur l'approche et sur les outils qui ont été créés ainsi que sur l'accompagnement que vous pouvez recevoir au besoin. Venez en apprendre davantage, et surtout, venez poser vos questions!

**Présentée par : Sara Jason**, Sport'Aide

Titulaire d'un baccalauréat en droit de l'Université de Sherbrooke, Sara est passionnée des questions de conformité, de leadership et d'habiletés de gestion autant en milieu corporatif qu'en milieu sportif. Bonne communicatrice, elle cumule de l'expérience dans le milieu sportif à titre de bénévole et d'athlète. Toujours avide de défis, elle complète actuellement un DESS en management au HEC.



## CONFÉRENCES AU CHOIX – 14 h à 15 h

### 4 - PROGRAMME OMNISPORT

Le programme novateur Omnisport est issu d'une collaboration intermunicipale entre les villes de Châteauguay, Léry et Mercier, de la municipalité de Sainte-Martine et du conseil de Kahnawake. Une de ses particularités est qu'il sera offert de façon continue et que les participants, des jeunes de 8 à 12 ans, pourront découvrir plusieurs nouveaux sports dans un environnement d'initiation. On parle de quelque 35 disciplines sportives reconnues par des fédérations de régie, d'une **approche multidisciplinaire destinée à prévenir la surspécialisation sportive hâtive** et d'accessibilité financière au programme. Afin de promouvoir les disciplines sportives et de consolider cette offre de service unique, les cinq parties se sont impliqués de façon équivalente. Une entente intermunicipale les engagera à assumer les frais reliés à l'exploitation des sites utilisés dans leur municipalité, participer au comité de travail chargé de l'élaboration du programme et promouvoir ce dernier.

#### Présenté par :

**Annie Guérin**, responsable loisirs et vie communautaire à la Ville de Mercier

Annie cumule plus de vingt ans d'expérience dans le domaine du loisir. C'est depuis un peu plus de cinq ans qu'elle occupe son poste actuel dans le milieu municipal. Les sourires et le bonheur des citoyens et l'implication des bénévoles et des organismes de la ville lui donnent des ailes pour offrir le meilleur d'elle-même. Ayant été coordonnatrice d'un projet Québec en Forme pendant quelques années, elle est très sensible à l'importance de l'offre en activité physique et sportive pour les jeunes. Le projet Omnisport est tout indiqué pour répondre à un besoin dans la région et permet de belles collaborations entre villes voisines! Mercier est la dernière municipalité arrivée dans le programme, mais compte apporter tout le soutien nécessaire pour que le programme perdure!

**Chloé Provost**, technicienne en loisir à la Division sport plein air à la Ville de Châteauguay

Chloé compte plus de cinq ans d'expérience dans le secteur municipal à la Ville de Châteauguay, notamment à son poste actuel qu'elle occupe depuis plus d'un an. Analyste-criminologue de formation, c'est au cours de quelques années à la coordination de la programmation estivale sportive du Centre nautique et de ses programmations affiliées qu'elle effectue un saut dans le milieu du loisir. Membre du comité de candidature pour les Jeux du Québec 2022 à Châteauguay, elle a comme priorité le développement des disciplines sportives de tous les niveaux dans la région, l'optimisation de l'offre d'infrastructures faisant la promotion de saines habitudes de vie et l'enrichissement des partenariats avec les organismes locaux.

**Xavier Sévigny**, coordonnateur du programme Omnisport à la Ville de Châteauguay

Coordonnateur adjoint à la programmation estivale de la Ville de Châteauguay, Xavier est le coordonnateur du programme Omnisport. C'est en commençant comme préposé au Centre nautique de Châteauguay il y a trois ans que Xavier a gravi les échelons. Étant un grand sportif depuis son jeune âge, Xavier a ajouté à sa tâche le programme Omnisport avec un grand plaisir afin de partager sa passion aux jeunes. C'est en s'assurant d'offrir aux jeunes une expérience unique dans une ambiance d'initiation et d'entraide qu'il coordonne les aspects techniques et administratifs du programme.



**Châteauguay**



Ville de  
**Mercier**

**VISITE DU CNCB – 15 h 45 à 17 h**

## **VISITE DU VÉLODROME DE BROMONT**

Présentation du projet et des enjeux entourant la construction du centre national de cyclisme de Bromont

À venir

**Présenté par : Nicolas Legault**, Directeur général du Centre national de cyclisme de Bromont



**COCKTAIL RÉSEAUTAGE – 16 h 15 à 18 h 30**

Loisir et Sport Montérégie et le Centre national de cyclisme de Bromont sont heureux de vous accueillir lors d'un 5 à 7 afin d'échanger avec d'autres passionnés de sport!

Tirage de prix de présence et ambiance festive assurée!



EXCELLENCE  
Sportive Montérégie

