

## **RAPPORT D'ACTIVITÉS 2016-2017**

### **PRÉAMBULE**

Au cours de l'année qui s'est écoulée, l'ASAM s'est fait un devoir d'offrir une gamme d'activités sportives et de plein air fort diversifiée, convenant à tous les groupes d'âge et d'inclure des nouveautés dans le but d'attirer de nouveaux membres! Voici les activités qui ont été réalisées cette année :

### **Activités régulières**

#### **Aqua-forme**

Trois sessions, automne, hiver et printemps ont été offertes aux membres et celles-ci ont eu lieu au YMCA du Complexe Guy Favreau. La participation a été fragile cette année. Ainsi, l'activité peut être compromise si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

#### **Aqua-spinning :**

Trois sessions ont été offertes aux membres au Centre sportif de l'UQAM. 10 à 12 personnes ont participé aux différentes sessions.

#### **Course à pied**

L'activité coordonnée par Yves Roberges a permis à 17 membres et bénévoles de se regrouper pour aller courir ensemble mais chacun à son rythme, au Parc Jarry. Annette Hollman et France Poulin se sont démarquées par leur assiduité.

Par ailleurs, des membres de l'ASAM ont participé à différentes courses notamment :

- Le Défi DMLA, le 11 juin 2016 À Lasalle ;
- La course lumière le 10 septembre 2016 au Parc Maisonneuve.

#### **Groupes de marche :**

L'ASAM compte dorénavant 5 groupes qui ont poursuivi l'activité hebdomadaire.

Il s'agit de :

- Groupe du Parc du Mont St-Bruno : chaque mardi de 10h à 12h au Parc national du Mont Saint-Bruno, où le responsable est Gilles Rainville. Les participants parcourent entre 6 et 8 km.
- Groupe de Montréal-nord : chaque mardi de 13h00 à 16h00 au Parc de l'Île de la Visitation sous la supervision de Jocelyne Richard.
- Groupe de Longueuil : chaque mercredi de 10h15 à midi au Parc Michel Chartrand. Bernard Tremblay coordonne cette activité.
- Groupe du Mont-Royal : les mercredis de 10h à 15h au Parc du Mont-Royal et dont la responsable est Irma Lapierre. Le groupe parcourt 12 km.

- Groupe du Jardin Botanique et Parc Maisonneuve. L'activité a lieu chaque jeudi de 10h00 à 11h30 sous la supervision de Biagio Valenti.

### **Hockey cosom :**

L'activité a eu lieu tous les samedis, de 12h à 14h, d'octobre 2016 à avril 2017, au Centre Lucie Bruneau. Elle est présentement supervisée par Carine Boulet et Gwenola Maguelonne suite au départ de Mathieu Rochette qui coordonnait l'activité pour la première partie de saison. Il y a eu en moyenne une douzaine de participants, membres et bénévoles.

### **Popote roulante :**

Suite à la première livraison le 23 septembre 2015, la popote roulante est devenue une activité régulière de l'ASAM où membres et bénévoles partagent la même cause : servir des repas à des personnes en perte d'autonomie. De mai à novembre 2016, ce sont 15 livraisons qui ont été effectuées en vélo tandem.

### **Randonnée pédestre**

Nous avons organisé 10 randonnées durant la saison regroupant entre 10 et 20 participants, membres et bénévoles. Les destinations ont varié en passant par Laval, Oka, Lanaudière et Mirabel. Citons la visite au site George Coaticook qui a attiré 25 participants et qui fut un franc succès!

### **Ski de fond et raquette**

Malgré les caprices de Dame nature, nous avons tout de même réalisé 8 activités qui se déroulaient le samedi et qui ont eu lieu notamment au Mont Rigaud, Rivière de l'Assomption, Mascouche et Val-David. La participation a été bonne tout au long de la saison.

### **Spinning**

Cette activité a été offerte au Complexe sportif Claude-Robillard à Montréal du 11 janvier au 19 avril 2017. Il s'agit d'un entraînement hebdomadaire en vue de la saison estivale en vélo tandem. L'activité comptait huit participants y compris le fidèle coach Mario Durand.

### **Tandem**

Grâce à l'obtention de la subvention dans le cadre du programme d'emploi été Canada, l'ASAM a procédé à l'embauche de Maryline Laramée, qui a pu nous proposer 8 excursions tandem les vendredis. Celles-ci se déroulaient entre autres, au Bois de Saraguay, au Bois de Liesse, Laval, Longueuil et Joliette. Ces excursions s'adressaient à une clientèle différente de celle du samedi.

### **Sorties tandem du samedi :**

9 excursions ont eu lieu entre les mois de mai et octobre. Celles-ci ont suscité une bonne participation avec en moyenne de 10 vélos par activité. Notons celle où l'on a fait la découverte des vignobles dans les Cantons de l'Est.

### **Activité ponctuelles**

#### **La Cabane à sucre :**

Deux sorties ont eu lieu cette année , soit la cabane à sucre Charlebois à Chatham et la cabane à sucre Rosaire Gagnon à St-Anne-des-Plaines.

#### **La Forêt Montmorency**

Un séjour à la forêt Montmorency a été proposé et a permis à 9 membres et bénévoles de vivre une activité unique en son genre réunissant amateur de nature et de musique. La forêt Montmorency offre un concert inédit plein d'émotions, mettant la nature à l'honneur.

#### **Le jardin botanique**

Suite à la réussite de projet pilote lancé en 2015, l'ASAM a proposé de nouveau cette activité en 2016. Comme l'année précédente, ce sont 6 membres et 6 bénévoles qui ont eu le privilège de semer, récolter et déguster le fruit de leur travail au jardin botanique. Le groupe était sous la supervision d'une animatrice du jardin qui prodiguait de judicieux conseils

#### **Le Train du Nord**

Ce projet qui a permis l'octroi d'une subvention de 12 587\$ du gouvernement du Canada, visant l'achat de 8 vélos tandem, a été réalisé du 6 au 9 septembre 2016. Ce sont 9 bénévoles et 9 membres qui ont entrepris le trajet de Mont-Laurier jusqu'à St-Jérôme, soient 200 km parcouru en 4 jours.

#### **Prévost :**

le 1er mai 2016, une sortie combinant la marche et la détente a été proposée. Cinq membres et quatre bénévoles ont participé à cette randonnée et ont pu ensuite bénéficier d'une séance de récupération au SPA.

#### **Rivière des Mille-Îles :**

Un groupe de membres et bénévoles de l'ASAM sont partis à la découverte de la rivière des Mille-Îles et de ses écosystèmes. Les participants ont pu explorer ce milieu naturel composé de plans en pagayant sur la rivière en rabaska pour aller découvrir l'île Chabot.

### **Tipi amérindien :**

Ce séjour dans un authentique tipi, au cœur d'une plantation de pins s'est déroulé en juillet où membres et bénévoles ont passés deux nuitées dans cet hébergement atypique. Le lieu offrait la possibilité de pratiquer diverses activités sur le site: randonnée pédestre, en canot ou en Kayak ainsi que le vélo tandem.

### **Tour de l'île :**

Comme à chaque année, l'ASAM participe au tour de l'île, de nuit et de jour, pour parcourir respectivement 23 km et 50 km. Ce sont, au total 24 tandems (8 de nuit et 16 de jour) qui ont contribué à augmenter la visibilité de l'ASAM lors de cet événement qui a eu lieu les 3 et 5 juin 2016.

### **Visite de la ville souterraine :**

2 Visites du Montréal souterrain ont eu lieu en novembre 2016 et janvier 2017 respectivement où 12 membres et bénévoles ont participé.

### **Nouvelles activités**

L'ASAM mène un sondage auprès de ses membres et, Selon la réponse, l'activité est inscrite dans son programme d'activités régulières. Ainsi, trois nouvelles activités ont vu le jour :

- La Zumba : neufs participants se sont réunis chaque mercredi pour pratiquer cette danse Mélangeant fitness, divertissement, danse latine et danse aérobic ». Les cours étaient animés par Marie-Ange Ramielson.
- Le Wing chun : une première session a eu lieu d'octobre 2016 à janvier 2017. L'ASAM a pu offrir cette activité grâce à une subvention de 1 000\$ d'altego (PAL). La deuxième session n'a pas été reconduite faute d'inscription.
- Le TAI CHI: sensibilisation au Tai chi, dérivé relaxant d'un art martial chinois avec le coach Guy Cloutier qui a gracieusement offert ses services. Les cours ont débuté le 29 mars 2017 et comptent 5 participants. Nous anticipons être en mesure d'offrir à nouveau cette activité.

### **Activités à venir**

Le Tour du Lac St-Jean : l'ASAM propose de faire une tournée exceptionnelle, le tour du lac en vélo, conjuguant le sport à travers 256 km de vélos et la culture par le biais de belles visites. Ce périple de 7 jours aura lieu du 20 au 26 août. 6 membres et 6 bénévoles sont inscrits.