

# Association des sports pour aveugles du Montréal métropolitain (ASAMM)

## RAPPORT D'ACTIVITÉS 2018-2019

### PRÉAMBULE

Au cours de l'année qui s'est écoulée, l'ASAMM 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**

Deux sessions ont eu lieu au YMCA du Complexe Guy Favreau. La participation a été fragile à la cession du printemps et à l'automne.

Faute d'inscription, la session d'hivers a été annulée.

Nous avons eu une moyenne de 10 participants par cours.

#### **Aqua-spinning**

Une session a été offertes aux membres et bénévoles au Centre sportif de l'UQAM. Il y a eu environ 10 membres par séance.

#### **Groupes de marche**

L'ASAMM compte 5 groupes qui ont poursuivi l'activité hebdomadaire. Notons que cette activité est gratuite et fort populaire.

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 Réal Gauthier. 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 10h à midi au Parc Michel Chartrand. André Vincent est le coordonnateur.
- **Groupe du Mont-Royal** : les mercredis de 10h à 15h au Parc du Mont-Royal et dont la responsable est Irma Lapierre.
- **Groupe du Jardin Botanique et Parc Maisonneuve** : le jeudi de 10h00 à 11h30 sous la supervision de Biagio Valenti.

Selon le tableau de statistiques, il y a eu au total 2096 marcheurs.

Cela nous donne une moyenne d'environ 9 marcheurs par groupe par semaine.

## **Randonnée pédestre**

Il y a eu 32 participants.

## **Ski de fond, patin et raquette**

Malgré les caprices de Dame nature, nous avons tout de même réalisé 6 activités qui se déroulaient le samedi et qui ont eu lieu notamment au Mont Rigaud, Rivière de l'Assomption, Mascouche et le site Gai Luron. La participation a été bonne tout au long de la saison;

95 participations.

## **Spinning**

Cette activité a été offerte au Complexe sportif Claude-Robillard, de novembre à avril 2019. Il s'agit d'un entraînement hebdomadaire en vue de la saison estivale de vélo tandem. L'activité comptait en moyenne plus de dix participants y compris le fidèle coach Mario Durand; plus ou moins 150 participation.

## **Vélo Tandem**

Grâce à la subvention dans le cadre du programme d'emploi été Canada, l'ASAMM a procédé à l'embauche de Geneviève Marcotte, qui a pu nous proposer 12 excursions tandem les lundis à Longueuil et les jeudis à Montréal. Ces excursions offrent des circuits de plus courte durée (moins de 30km), répondant aux besoins d'une clientèle différente; plus ou moins 96 participations.

Par la suite, l'activité s'est prolongée jusqu'au 1<sup>er</sup> novembre 2018, grâce à l'implication de Francine Gravel et André Beaudoin. Nous estimons à 16 participants.

Au total, environ 112 participations.

*Note :* afin d'améliorer l'accessibilité à nos membres de la rive-sud, l'on a prévu l'entreposage d'une partie de la flotte de vélos chez l'un de nos membres résidant sur la rive-sud.

## **Sorties tandem du samedi**

Pour les habitués, les excursions sont de 50 à 70 km, à l'extérieur de Montréal. Un peu plus de 18 excursions ont eu lieu entre les mois de mai et octobre. Celles-ci ont suscité une bonne participation avec une moyenne de 10 vélos par activité; 486 participants.

## **Nouvelles activités ponctuelles**

### **Musculation et posture**

Pendant 10 semaines, sous la responsabilité et l'expertise de Safia Hafdi, de 4 à 6 membres ont consolidé et ou amélioré leurs conditionnements physiques. L'activité a eu lieu au local de l'ASAMM, au 4450, rue St-Hubert.  
Environ 40 participations.

### **Qigong et gongfu**

**Cette activité a eu lieu au local de l'ASAMM au 4450, rue St-Hubert, le jeudi, entre le mois de janvier et juin 2019.**  
Le responsable et instructeur est monsieur Jean-François Dupuis  
Il y a eu une moyenne de 3 participants par séance.

### **Soccer sonar**

L'activité a débuté le mardi 27 novembre 2018 au centre sportif Le Park. L'entraîneur est Kristopher Bernard. Grâce à cette activité, 3 personnes sont devenu membre de notre association. Il y a eu 19 pratiques, et une moyenne de 6 à 7 participants par séance.

## **Activité ponctuelles**

### **Rivière des Mille-Îles**

Un groupe d'une vingtaine de membres et bénévoles de l'ASAMM 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; 20 participants.

### **Tour de l'île**

Comme à chaque année, l'ASAMM participe au tour de l'île, de nuit et de jour, pour parcourir respectivement 23 km et 50 km. Ce sont, environ 23 équipes qui ont contribué à augmenter la visibilité de l'ASAMM lors de cet événement qui a eu lieu le 1 et 3 juin 2018;  
Plus ou moins 48 participations.

### **Voyage dans l'Outaouais**

D'une durée de deux jours, l'activité combinait le vélo, la randonnée pédestre et la visite de lieux culturels de la région. En tout, 28 membres et bénévoles ont profité de cette belle fin de semaine. L'activité a eu lieu les 9 et 10 juin 2018.

Rapport d'activité complété par Mathieu Rochette, directeur sportif.