

Association des sports pour aveugles du Montréal métropolitain (ASAMM)

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2019-2020

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! Il est à noter que toutes les activités ont été momentanément suspendues à partir du jeudi 19 mars 2020 en raison de la COVID 19 et conformément aux directives gouvernementales.

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 moyenne de participation est de 10 participants par cours. Étant donnée la fermeture du YMCA du Complexe Guy Favreau, la ville de Montréal nous a permis de poursuivre nos exercices d'aqua-forme au centre Jean Claude Malépart, où nos membres n'ont pas eu de difficultés à s'adapter. Par ailleurs, le personnel du centre est intervenu avec courtoisie et professionnalisme. Ce grand changement s'est finalement fait en douceur et sans accros, les membres ont apprécié l'accessibilité au centre et la proximité des transports en commun.

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**: le jeudi de 10h00 à 11h30 sous la supervision de Biagio Valenti.

Selon le tableau de statistiques, il y a eu au total 1 885 marcheurs, dont 1 022 bénévoles et 863 membres.

Cela nous donne une moyenne d'environ 9 marcheurs par groupe par semaine. Le groupe le plus fréquenté enregistre une moyenne de 12 marcheurs par semaine, tandis que le groupe le moins fréquenté affiche une moyenne de 4 marcheurs par semaine.

Randonnée pédestre

Les endroits les plus fréquentés par nos membres et bénévoles pour les randonnées pédestres ont été cette année, entre autres, le Mont Rigaud, le Mont-Saint-Hilaire, le parc régional de la rivière du nord (les chutes Wilson), le parc du réservoir Beaudet (ou nous avons eu le plaisir d'observer l'envolée des oies et de profiter du concert sonore qu'elles nous ont offert lors de leur départ), le parc du Grand Coteau à Mascouche.

Le nombre total de participants à ces activités est de 95 personnes.

Ski de fond, patin et raquette, ski alpin

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, parc du Domaine Vert, Lavaltrie, le lac Carillon, la Rivière de l'Assomption, Mascouche et le site Gai Luron. La participation a été bonne tout au long de la saison.

En ce qui a trait au ski alpin, nous avons remis cette activité au calendrier, à la demande des membres. Six bénévoles ont manifesté l'intérêt d'être formé pour cette activité et ont été enseignés par le bénévole Gontrand Dumont. Ces sorties ont principalement été réalisées au Mont Bromont, le seul endroit où l'accès est gratuit pour les bénévoles.

121 participations.

Spinning

Cette activité a été offerte au Complexe sportif Claude-Robillard, de novembre jusqu'au 19 mars 2020 inclusivement. Notre session a été écourtée par la propagation de la COVID 19 et conformément aux directives gouvernementales. 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 105 participations.

Vélo Tandem

Suite à l'embauche du coordonnateur aux activités sportives, Guillaume Kouady Kény, le 06 mai 2019, ce dernier s'est chargé de l'organisation d'excursions de courte durée (moins de 30km) à Montréal, afin de permettre à une clientèle débutante de participer à ces sorties.

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

Par ailleurs, des sorties de plus longue durée ont été organisées le vendredi ou le samedi tout au long de la saison.

Au total, nous avons recensé 25 sorties et 337 participations.

Nouvelles activités ponctuelles

Musculation et posture

Pendant 05 semaines, sous la responsabilité et l'expertise de Safia Hafdi, de 3 à 5 membres ont consolidé et ou amélioré leurs conditionnements physiques. L'activité a eu lieu au local de l'ASAMM, au 4450, rue St-Hubert.

En revanche, la session a été écourtée en raison des obligations de notre coach qui n'a hélas, pas été en mesure de terminer la session.

Environ 18 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 septembre et décembre 2019.

Le responsable et instructeur est monsieur Jean-François Dupuis

Il y a eu une moyenne de 3 participants par séance.

Soccer sonore

L'activité s'est déroulée entre janvier et mai 2019 au Centre de conditionnement physique adapté Viomax. Les deux entraîneurs sont Cyrielle Coulais et Thomas Liaigre. Il y a eu 15 pratiques, et une moyenne de 6 participants par séance avec un total de 116 participations.

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. Le groupe a également eu la chance d'explorer, par une belle randonnée pédestre, les sentiers sauvages qui constituent l'île; 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 25 km et 50 km. Ce sont, environ 27 équipes qui ont contribué à augmenter la visibilité de l'ASAMM lors de cet événement qui a eu lieu le 31 mai et 2 juin 2019; Plus ou moins 54 participations.

Tour de l'île de Laval

Pour la première fois, l'ASAMM a participé au Tour de l'île de Laval par une belle journée d'automne, le 15 septembre 2019, afin d'augmenter la visibilité de notre organisme. Au total 6 membres et 6 bénévoles ont eu le plaisir d'arpenter ce beau circuit de 50 km de long.

Rapport d'activité complété par Antonin Plante, directeur sportif.

