



L'ALBATROS

BULLETIN D'INFORMATIONS DU CLUB DE HOCKEY MIDGET AAA LES ALBATROS DU COLLÈGE NOTRE-DAME DE RIVIÈRE-DU-LOUP

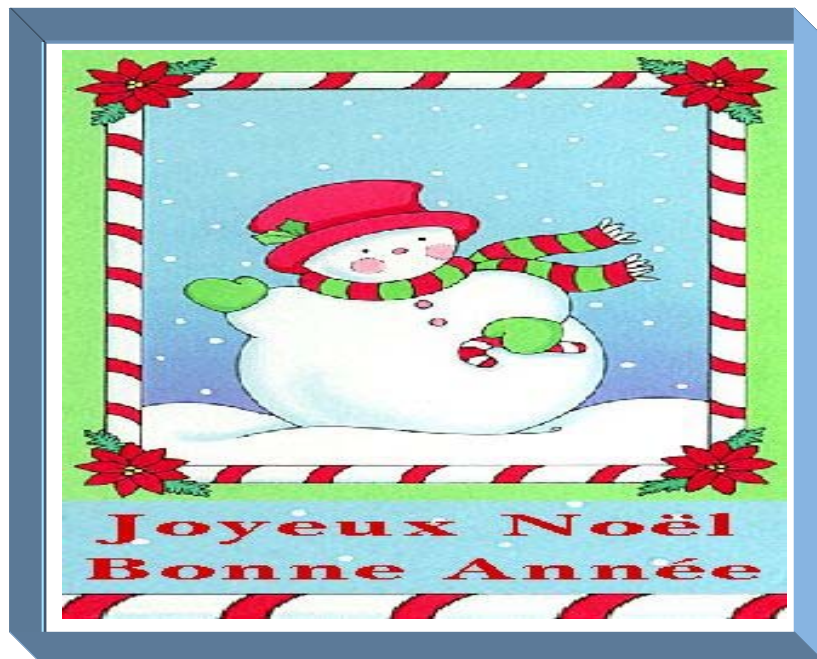
No.2

Décembre 2009

Nous voici rendus à la mi-saison de la ligue Midget AAA. Plusieurs événements ont marqué le début de cette cinquième saison des Albatros dans cette Ligue: la nouvelle répartition des équipes en 3 divisions de 5 équipes, l'arrivée d'un chandail et d'un sigle neufs, l'innovation avec un nouveau système de « coaching », le succès de la soirée des vins au profit de notre équipe. Malgré une première moitié de saison en dents de scie, nos Albatros nous ont démontré qu'ils pouvaient bien performer contre toutes les équipes de la Ligue ayant entre autres déjà vaincu chacune des équipes de sa division (Trois-Rivières, Séminaire St-François, Lévis et Jonquière).

Dans ce deuxième numéro de *L'Albatros*, vous trouverez les informations suivantes :

- ✓ Des vœux du temps des Fêtes;
- ✓ De nouveaux membres au Conseil d'administration;
- ✓ Le mot des entraîneurs et des conseils aux joueurs pour cette période des Fêtes et en prévision de la dernière partie de la saison régulière;
- ✓ La création d'une association d'anciens Albatros;
- ✓ Le troisième salon des vins au profit des Albatros;
- ✓ Nouvelles sur d'anciens Albatros et présentation de l'édition 2009-2010;
- ✓ Des informations sur le calendrier de la fin de la saison à domicile et à l'extérieur la ligue Midget AAA et sur nos partenaires financiers.



DES NOUVELLES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Changement à la présidence des Albatros

Le président sortant, monsieur Luc Bélanger, qui était en poste depuis maintenant presque trois (3) ans a annoncé qu'il tirait sa révérence sans toutefois quitter le club. Celui-ci restera dans l'organisation et a accepté d'accomplir certaines tâches. Tous les membres de l'organisation des Albatros tiennent à remercier monsieur Bélanger pour son implication et son dévouement. Et c'est avec une grande satisfaction que le bureau de direction a appris que celui-ci demeurera dans l'organisation : son apport a et demeurera un atout remarquable pour les Albatros et pour le développement des jeunes hockeyeurs de la région.

La direction de l'équipe Midget AAA du Collège Notre-Dame a le plaisir d'annoncer que monsieur **Pierre Chassé**, directeur des ventes et vice-président Marketing chez PURIBEC et monsieur **Anthony Poitras**, président de «Pure, produits ménagers biodégradables», deviennent coprésidents des Albatros. L'attribution d'une coprésidence démontre la volonté du club d'élargir son réseau de contacts et d'implanter des stratégies pour augmenter la visibilité et la notoriété de l'équipe partout dans le territoire que desservent les Albatros.



Monsieur Chassé, vivant dans la région de Rimouski depuis 25 ans, devient une personne ressource importante pour les Albatros : avec tout son vécu administratif au sein de l'entreprise PURIBEC, qui a des activités partout dans le Bas-St-Laurent et en Gaspésie, et ayant été Relationniste en chef lors de la dernière COUPE MÉMORIAL tenue à Rimouski, en mai dernier (2009), monsieur Chassé apportera un bagage d'expériences dont profitera l'organisation des Albatros.



Monsieur Poitras, résident de la région de Rivière-du-Loup, est déjà impliqué au sein des ALBATROS au niveau des commanditaires, et de l'organisation annuelle des matchs hors-concours de la LHJMQ tenus au Centre Premier Tech de Rivière-du-Loup, à chaque mois d'août. Il est également membre de la «Corporation du Collège Notre-Dame». Jeune entrepreneur de la région, il envisage amener des idées nouvelles dans le but d'augmenter l'engouement des citoyens de la région face au Hockey Midget AAA.

Temps mort à l'équipe d'entraîneurs.



LE MOT DES ENTRAINEURS

En cette période de réjouissance, nous voulons souhaiter un joyeux temps des Fêtes et une excellente année 2010 à toutes les personnes impliquées dans les Albatros du Collège Notre-Dame, aux joueurs et aux partisans.

Passez des beaux moments avec familles et amis. Prenez le temps d'apprécier tout le bonheur que l'esprit de Noël apporte. Refaites le plein d'énergie afin d'attaquer la nouvelle année qui s'en vient pour qu'elle soit gage de succès, de joie et de bonheur pour chacun d'entre vous.

*Christian Caron,
Denis LeBlanc
Steve Thériault
Dominique Bérubé
Carl Dubé*

*Bon! Allez up!
On doit garder la forme!*



Entraînement du temps des Fêtes Conseils du préparateur physique, Jérémy Inzerillo

La période des Fêtes est une période importante de la mi saison et peut être une occasion de regain d'énergie pour commencer la 2^{ème} partie de saison en force ou pour soigner nos blessures.

Pour tout joueur de hockey, il est important de rester en action même pendant le temps des fêtes.

- Continuer à patiner au moins 30 minutes par jour, glace extérieur par exemple;
- Rester en action sportive (hockey balle, hockey extérieur, soccer intérieur etc...);
- À chaque matin, un étirement de 15 à 20 minutes te permettra d'augmenter ta souplesse et ainsi pour la 2^{ème} partie de saison éviter peut-être d'éventuelles blessures;
- En profiter aussi, pour améliorer nos faiblesses, exemple : lancer 5 à 6 chaudières de rondelles par jour pour améliorer les lancers;
- Push-up, redressements assis sont de grands classiques très utiles. (exemple : 6 séries de 20 push-up chaque jour et 5 fois 25 redressements assis par jour);
- Si le temps le permet un jogging de 20 minutes à 1 heures à chaque jour (selon ton âge);
- La période des Fêtes laisse place aussi à beaucoup de tentations sucrées et salées !!!
 - Il faut continuer à contrôler son alimentation;
 - Avoir des périodes de sommeil complètes.
- Mise en garde,
 - Coucher trop tard, lever trop tard (tu changes l'habitude de vie de ton organisme et tu arriveras plus fatigué de tes vacances);
 - Rester enfermé dans la maison (profiter pour te changer les idées, de l'action).

À TOI DE JOUER : SERAS-TU CELUI QUI ARRIVERA LE PLUS EN FORME APRÈS LES FÊTES?



CONSEILS SUR L'ALIMENTATION DU JOUEUR DE HOCKEY DANS LE TEMPS DES FÊTES

Parlons nutrition... la bonne tourtière!

Mes tourtières sont les meilleures ! Mais attention, pas question d'abus!



Tout individu et encore plus les athlètes doivent porter une attention particulière à leur alimentation. La période des Fêtes est propice aux excès et à la nourriture grasse (croustilles, chocolat, pâtés, etc.). Ainsi, nous laissons un peu de côté le groupe le plus important pour la santé en générale soit les fruits et les légumes. Pour ne pas revenir avec des kilos en trop, voici quelques petits trucs :

- sauter le moins de repas possible;
- après un repas avec des excès, prévoir par la suite, une période d'activité physique (marche, jogging, patinage, vélo stationnaire...)
- toujours s'assurer d'avoir ses portions fruits (4 à 6 portions);
- toujours avoir à la portée de la main des légumes (6 à 8 portions) à grignoter au lieu de manger des croustilles, des canapés et autres matières grasses;
- avant de consommer des boissons gazeuses, toujours prendre un grand verre d'eau.

Le temps des fêtes est une période de réjouissance. Profitons-en avec modération et le retour à la compétition en sera plus facile.

Bon congé!
Carl Dubé



CRÉATION D'UNE ASSOCIATION DES ANCIENS ALBATROS



LES DIFFÉRENTS GILETS PORTÉS AUX COURS DES ANNÉES.

Dès sa première saison à la fin des années 1960 et malgré quelques périodes transitoires sans activités, le club de hockey Les Albatros s'est révélé un ambassadeur de Rivière-du-Loup, tant dans la ligue Junior B du Bas-Saint-Laurent et dans le circuit Collégial AA de l'Est du Québec que dans l'actuelle ligue de développement Midget AAA du Québec.

Cela, sans compter que des hockeyeurs d'ici, avant la création du club des Albatros, se sont exilés à Jonquière pour pratiquer leur discipline sportive. Les Albatros, et ceux qui les ont précédés, ont ainsi contribué à forger une solide tradition louperivoise en hockey.

Fiers de cette tradition et souhaitant qu'elle se perpétue, trois anciens membres des Albatros, Régis Berger (joueur de 1968-1969 à 1970-1971), Denis Marquis (joueur de 1972-1973 à 1976-1977, puis entraîneur) et Sylvain Dionne (relationniste, administrateur et président du club durant l'ère collégiale) ont décidé de mettre sur pied une association des anciens Albatros. Cette association, pour le moment informelle se donne pour mission de créer et d'entretenir un sentiment d'appartenance envers les Albatros en regroupant tous les anciens joueurs, entraîneurs, membres du personnel de soutien et administrateurs des années 1960 à aujourd'hui sous une même bannière de fierté. Les fondateurs de l'association souhaitent appuyer les activités de financement des Albatros du Collège Notre-Dame, créer éventuellement de nouvelles activités de rassemblement et de sollicitation, et faire de chacun des événements une occasion de retrouvaille

Dans un premier temps, l'association naissante a soutenu l'organisation du Salon annuel des vins, pilotée par la génération des Albatros Midget AAA, en faisant la promotion de cette activité auprès des anciens, en participant à la vente des cartes d'entrée et en intervenant le plus directement possible auprès des anciens..

À ce jour, l'association tente de joindre et d'intéresser à leur initiative tous les anciens Albatros, qui peuvent adhérer à une page Facebook leur étant dédiée sous l'adresse :

www.facebook.com/group.php?gid=75283879905&ref=mf,

ou se manifester en laissant leurs coordonnées à l'adresse de courriel

sylvain.dionne@hotmail.com.

L'association compte ainsi mettre en place un système de correspondance auprès des anciens Albatros ayant transité par Rivière-du-Loup au fil des quatre dernières décennies.

LE TROISIÈME SALON DES VINS DES ALBATROS REMPORTE UN VIF SUCCÈS.

Le jeudi soir, 15 octobre dernier, l'organisation des Albatros du Collège Notre-Dame recevait ses partisans et particulièrement les anciens porte-couleurs des Albatros au cours des 40 dernières années à Rivière-du-Loup, à l'occasion de son activité de financement annuelle, le SALON DES VINS, tenu à l'Hôtel Levesque de Rivière-du-Loup.

Si au cours des deux premières années, les administrateurs des Albatros avaient réussi à attirer près de 250 convives à chaque fois, c'est près de 400 personnes qui se sont entassés à l'occasion de cette activité de financement annuelle de l'équipe luperivoise.

Les personnes présentes ont écouté avec beaucoup de nostalgie le premier instructeur de l'histoire des Albatros à Rivière-du-Loup, du temps du niveau Junior, dans les années 1970, monsieur Léopold Robichaud, président d'honneur 2009 de ce troisième SALON DES VINS. D'ailleurs, quatre anciens membres des Albatros en ont profité pour annoncer le projet de mettre sur pied une association regroupant les anciens joueurs des Albatros, autant ceux ayant porté les couleurs des Albatros dans les années 1970 et 1980, mais aussi ceux des actuels Albatros du Collège Notre-Dame de la Ligue Midget AAA du Québec. Les Canadiens de Montréal ont peut-être eu 100 ans cette année, mais le nom des Albatros a une tradition de près de 40 ans à Rivière-du-Loup. Tout un précédent dans l'histoire du hockey sur glace au Québec.

Des encans à la criée ainsi que cinq encans silencieux ont permis à l'organisation d'amasser près de **3 500 \$** additionnels à la somme de **10 000 \$** amassée par la vente des cartes d'entrée au troisième SALON DES VINS des Albatros. Tout un vif succès pour l'organisation luperivoise!



Ce succès n'aurait pu être possible sans la participation de certains collaborateurs, comme l'Hôtel Levesque de Rivière-du-Loup, la Société des Alcools du Québec, le réseau de télévision V CFTF-TV de Rivière-du-Loup, la Fromagerie des Basques (Trois-Pistoles) et le Château Bonne Entente de Québec. Mais l'organisation des Albatros tient aussi à remercier les Maisons des Vins présentes, sans qui cette activité de financement, n'aurait pu être réalisée : Mon Caviste Inc. Côté Vignes, Vitis, Vincor, La face cachée de la pomme, Le Vignoble du Faubourg, la Société des Alcools du Québec (Vins de prestige), Philippe Dandurand et La Fontaine Vins & Liqueurs.

Avec un tel succès remporté cette année, c'est avec empressement que les Albatros invitent tous les connaisseurs de vins et ses partisans à être de retour le 14 octobre 2010, pour le quatrième SALON DES VINS des Albatros du Collège Notre-Dame

D'ANCIENS ALBATROS FONT LEURS MARQUES.

Au dernier repêchage de la LNH, 4 de nos anciens Albatros ont été sélectionnés : Olivier Roy, Gabriel Bourque, Gabriel Dumont, Gleason Fournier. Au cours de la présente saison dans la LHJMQ, de nos anciens ont été choisis à quelques reprises parmi les étoiles : les deux Gabriel, Gleason, Olivier , Hugo Laporte, Alex Émond entre autres. Dans le Junior AAA, Tommy Perreault (Terrebonne) a 10 victoires en 11 matchs. Actuellement nous avons appris que Gabriel Bourque et Olivier Roy avaient été sélectionnés pour participer au camp de sélection finale d'Équipe Canada junior qui se déroule à Régina du 12 au 16 décembre.



ÇA PEUT AIDER TOUT JOUEUR DE HOCKEY L'ATTITUDE D'ABORD

Dans un très bon livre, *Le Sport dans la tête*, de Kay Porter et Judy Foster, spécialistes américains de l'entraînement mental à la performance de pointe, les auteurs insistent sur l'importance pour réussir, de l'attitude et de l'idée que peut avoir un athlète de lui-même et de ses pensées .

« La plupart des blocages que nous rencontrons en tant que sportifs ou athlètes proviennent de notre discours négatif intérieur et de notre propre faisceau de convictions à notre sujet. Des pensées comme « Je ne réussirai pas », « Je ne suis pas assez bon » et autres du même genre, sont autant de convictions qui nous limitent, nous empêchent de réussir. Elles contribuent à instaurer un état d'esprit qui nous fait aborder avec crainte les situations de compétition... »

Les jugements personnels positifs sont un moyen puissant à utiliser. La plupart d'entre nous passons par une période difficile de nervosité et de doute. C'est le moment d'utiliser un jugement positif (une affirmation de soi) pour modifier notre concentration et notre énergie. Ces affirmations court-circuitent le discours personnel négatif.

Essaie ces affirmations :

Je crois à mes capacités.

Mon attitude mentale est positive.

Je crois en moi et je réussis.

Je suis fort et puissant.

J'aime la compétition, j'aime me forcer pour atteindre mes buts.

Je suis bien préparé.

Je suis un sportif compétent et capable.

LES MOTS UTILISÉS INFLUENCENT LA RÉUSSITE

Certains athlètes utilisent une façon d'approcher la compétition en surveillant les mots qu'ils utilisent. Cette approche porte le nom de neurolinguistique. Des recherches réalisées par des psychologues et des psychothérapeutes ont démontré que les mots que l'on utilisait avant d'entreprendre des tâches avaient un impact sur le résultat des actions posées. Ce que révèlent ces recherches et ce que font les athlètes dans leur approche vis-à-vis une performance à réaliser : ils utilisent un langage et des mots positifs d'assurance. Ainsi un joueur de tennis qui est au service et qui a à effectuer son premier service, se dit : « Je réussis mon premier service.. » et non « je vais tenter de réussir. »



CHANGER SA PENSÉE NÉGATIVE

Voici une autre technique utilisée pour aider les athlètes à détruire les pensées nuisibles et les changer en pensées positives et stimulantes. Les psychologues identifient cette technique comme l'arrêt de la pensée négative. Lorsqu'un athlète a ou imagine une pensée négative concernant le geste ou l'action qu'il posera, il se dit « Stop » ou « Wow » ou « Non », ce n'est pas ce qui va arriver ». Ensuite, il se dit que l'action qu'il va poser va réussir. « Oui je vais réussir... c'est cela qui va arriver... » et il se représente la réussite de son action.

Ces techniques et ces méthodes sont des instruments supplémentaires à mettre dans la boîte à outils des athlètes afin qu'ils puissent se donner davantage de chances de réussite.



Collège Notre-Dame

Saison 2009-2010



Christopher Clapperton, Lenny Lacombe, Keven Jalbert, Samuel Roussy, Francis Grégoire, Charles Saucier, Julien Cotton.

Jérémy Ouellet-Beaudry, Benoît Ancil, Andrew Meredith, Alexis Loiseau, Mickaël Morin, Alexis Millette, Marc-Antoine Chamberland, Marc-Antoine Bonneville.

Charles-Étienne Martin, Jérémy Inzerillo, Guillaume Dionne, Carl Dubé, Nicholas Duchesne, Denis LeBlanc, Steve Thériault, Cédric Paquette, Dominic Bérubé, Samuel Siros.

Savez-vous que chez les Albatros, on retrouve : 5 joueurs de Rivière-du-Loup – 2 de Montmagny - 1 de La Pocatière
1 de Sayabec - 1 de St-Pascal – 1 de Rimouski– 1 de New Richmond – 1 de Squatec – 1 de Paspébiac – 1 de Frontenel
1 de Havre Aux Maisons – 1 de Rivière-Aux-Renards - 1 de Thedford – 1 de Sorel – 1 de St-Georges.

CALENDRIER DE LA FIN DE SAISON

MATCHS LOCAUX

19:30	Vendredi, 15 janvier	Trois-Rivières vs CND	CENTRE PREMIER-TECH
19:30	Vendredi, 22 janvier	St-Eustache vs CND	CENTRE PREMIER-TECH
15:00	Samedi, 23 janvier	Jonquière vs CND	CENTRE PREMIER-TECH
19:30	Vendredi, 5 février	Lévis vs CND	CENTRE PREMIER-TECH
15:00	Samedi, 6 février	CEB vs CND	CENTRE PREMIER-TECH
19:30	Vendredi, 12 février	SSF vs CND	CENTRE PREMIER-TECH

MATCHS À L'EXTÉRIEUR

19:00	Samedi, 9 janvier	CND vs Magog	MAGOG
14:00	Dimanche, 10 janvier	CND vs Magog	MAGOG
19:30	Mercredi, 13 janvier	CND vs Lévis	LÉVIS
15 :30	Dimanche, 17 janvier	CND vs SSF	PEPS U.L.
18 :00	Samedi, 30 janvier	CND vs LM	Aréna Garon
13 :30	Dimanche, 31 janvier	CND vs LM	Aréna Garon
15:00	Dimanche, 14 février	CND vs Trois-Rivières	C. Alphonse Desjardins
14:00	Samedi, 20 février	CND vs Jonquière	FOYER DES LOISIRS
13:00	Dimanche, 21 février	CND vs Jonquière	FOYER DES LOISIRS

MATCH MIDGET ESPOIR

Dans la démarche de l'amélioration de la structure intégrée du hockey régional, sera présenté au Centre Premier Tech, un match de l'équipe Midget Espoir de la région, le samedi 23 janvier à 12H00, avant le match des Albatros qui aura lieu à 15H00. Pour l'occasion, le BSL de Mont-Joli recevra les Élités de Beauce-Amiante.

INFORMATIONS SUR LES ALBATROS ET SUR LA LIGUE MIDGET AAA

Voici quelques adresses où il est possible de trouver soit des informations sur les Albatros, sur la ligue Midget AAA, ou sur des résultats et des sommaires de matchs. <http://www.albatroscollegenotredame.ca/> <http://www.rds.ca/midgetaaa/>

<http://www.liguemidgetaaa.ca>

<http://www.infodimanche.com/>

<http://www.lavantage.qc.ca/sports/>

<http://lesaintlaurentportage.canoe.ca/>

Prenez note que les matchs du 9 et 10 janvier prochains alors que les Albatros joueront à Magog, seront présentés en direct sur le site Web de la ligue à <http://www.liguemidgetaaa.ca>

ENCOURAGEONS NOS GÉNÉREUX PARTENAIRES FINANCIERS

LES PARTENAIRES DE LA LIGUE MIDGET AAA

Fédération des producteurs de Lait du Québec - La COOP Fédérée - RDS - La Financière Sun Life - Comfort - Quality Inn - Pharmacies Jean Coutu - Hockey Québec - Gouvernement du Québec - La Source du sport Reebok -CCM - Ligue de hockey junior majeur du Québec - La Gendarmerie Royale du Canada - Le Journal de Montréal - Le Journal de Québec - Les Canadiens de Montréal - Corus et CKAC - Solution Enviro Plus - La Cage aux sports - La Place Vertu - Ligue Junior AAA du Québec - La Fondation de l'Athlète d'Excellence du Québec - Club de golf St-Jean-de-Matha - Vacances Tours Mont-Royal

LES PARTENAIRES DES ALBATROS

Aliments Asta - Ameublements Tanguay Inc. - Autocar Excellence - Caisses Populaires Desjardins Rivière-du-Loup - Rivière-du-Loup Honda - La Cage aux sports - Gestion JMP - Canadien Tire - Carrefour du Camion - Hôtel Levesque Journal Info-Dimanche - Côté Ouellet Thivierge Inc. - Coopérative des Paramédics du G.P - Fillion Sports - Fromagerie des Basques - Immeubles GLMC Inc. - La Zone Sportive - Vézina Mode - Meubles Simard - La Brasserie Molson - Clinique Physiothérapie Frontenac - Pentagone - VisiPro - Pièces d'autos GRD Inc. - Restaurant Pub O'Farfadet - Santé Fitness Plomberie KRTB - Ray Réfrigération - Hôtel Château Bonne Entente de Québec - Raymond Chabot Grant Thornton Réseau de télévisions V CFTF-TV - Tourbières Berger Inc. - Restaurants McDonald's - National Location d'Autos - Pure - SAQ

BRAVO ET MERCI !

AUX PARTENAIRES FINANCIERS QUI SOUTIENNENT LES ALBATROS ET À CEUX ET CELLES QUI OFFRENT LEUR DISPONIBILITÉ POUR LES ALBATROS, QUE CE SOIT À L'ADMINISTRATION, AU FINANCEMENT, À LA PROMOTION, DU CÔTÉ HOCKEY, À L'ÉQUIPEMENT, À LA PÉDAGOGIE, POUR LE RECRUTEMENT, À L'HÉBERGEMENT, À LA SÉCURITÉ, AUX SOINS, AU DÉROULEMENT DES MATCHS, AU V.I.P.... EN QUELQUE SORTE, BRAVO ET MERCI À TOUS CES GENS QUI OEUVRENT AU SEIN DE L'ÉQUIPE POUR L'EXCELLENT TRAVAIL, AUX PARENTS QUI FONT DES SACRIFICES POUR LEURS JEUNES, ET AUX PARTISANS POUR LEUR ENCOURAGEMENT ET LEUR APPUI.

JOYEUSE PÉRIODE DES FÊTES



DE LA PART DE LA DIRECTION DES ALBATROS DU COLLÈGE NOTRE-DAME DE RIVIÈRE-DU-LOUP

