



GUIDE SOUVENIR

38^e TOURNOI PROVINCIAL

de hockey Pee-Wee de Sainte-Foy-Sillery



Du 29 novembre au 3 décembre 2017

JARO
HÔTELS & SERVICES

SEPT HÔTELS,
sept façons de vivre vos rêves!

1.800.567.JARO
www.hotelsjaro.com

suivez-nous sur

MOT DU MINISTRE



Quand le hockey est une passion

L'édition 2017 du Tournoi provincial de hockey Pee-Wee de Sainte-Foy-Sillery, qui regroupera 44 équipes de partout au Québec, nous permet de constater que le hockey est demeuré, pour de nombreux jeunes, une véritable passion. Mais, plus encore : le sport, et le hockey en particulier, peut devenir, pour un jeune, un outil particulièrement important, tant dans son développement personnel que social. La pratique du hockey permet de se responsabiliser comme individu et d'apprendre à fonctionner au sein d'une équipe.

Je tiens à remercier chaleureusement les membres du comité organisateur, les bénévoles, les parents ainsi que les partenaires du tournoi pour la réalisation de cet événement sportif. Grâce à eux, ce tournoi est devenu un lieu privilégié où les hockeyeurs de niveau Pee-Wee sont appelés à se dépasser.

À tous les jeunes joueurs de hockey, je souhaite un tournoi à la hauteur de leurs attentes!

Sébastien Proulx

Ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Ministre responsable de la région
de la Capitale-Nationale

Député de Jean-Talon

Bureau de circonscription
2505, boulevard Laurier, bureau 260
Québec (Québec) G1V 2L2

Tél. : 418 682-8167 • Téléc. : 418 682-0794
Sebastien.Proulx.JETA@assnat.qc.ca

Québec

FIÈRES DE SUPPORTER LES JEUNES SPORTIFS!



Caisse de Sainte-Foy
Caisse de Sillery – Saint-Louis-de-France



desjardins.com



MOT DU PRÉSIDENT



Il me fait plaisir de vous souhaiter la bienvenue à Sainte-Foy pour la 38^e édition de notre tournoi Provincial Pee-Wee.

Nous recevons pour ce tournoi 44 équipes et plus de 650 joueurs provenant de tous les coins de la province. Durant le tournoi, les bénévoles mettront tout en œuvre afin que l'expérience de tous et chacun soit inoubliable.

Nous avons décidé cette année d'innover et de s'associer à plusieurs spécialistes de la santé afin de concevoir un guide pratique pour les joueurs qui participeront à notre tournoi. Ce guide santé se veut une référence en la matière et sera, nous en sommes persuadés, consulté régulièrement par les joueurs et leurs parents. Nous sommes très fiers du travail accompli et espérons sincèrement que vous apprécierez cette nouveauté.

Pour terminer, il est important de souligner l'effort et la persévérance démontrés par ces jeunes athlètes, ainsi que le soutien et le dévouement des parents, des entraîneurs et des accompagnateurs.

Je félicite les membres du comité organisateur pour le travail accompli à la réalisation de cet événement et je les remercie de leur disponibilité pour permettre à nos jeunes joueurs d'évoluer dans un environnement propice à une saine compétition.

Frederic Delaunay
Président AHMSFS



Au service des entrepreneurs

KPMG souhaite un bon tournoi à toutes les équipes !

Jean-Pascal Gagnon
Associé, Audit
T: 418-577-3414
E: jpgagnon@kpmg.ca

kpmg.ca/fr

© 2017 KPMG s.r.l./L.L.C./s.r.l., société canadienne à responsabilité limitée et cabinet membre du réseau KPMG de cabinets indépendants affiliés à KPMG International Cooperative (« KPMG International »), société suisse. Tous droits réservés. 18452



47^e PARALLÈLE

RESTAURANT - TRAITEUR

DEPUIS 1996

**20% DE RABAIS
À LA CARTE
SUR PRÉSENTATION
DE CETTE PUBLICITÉ**

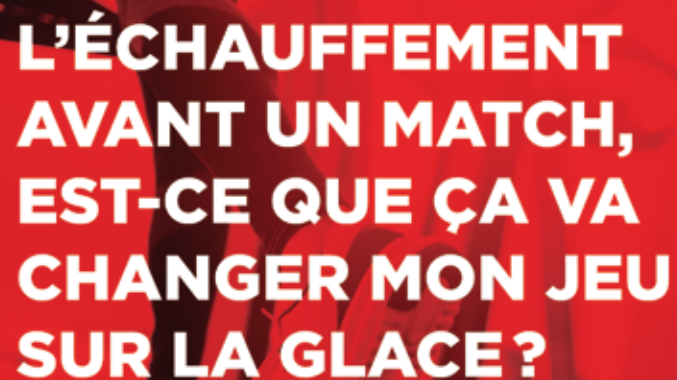
Plus de
20 ans de
créations
culinaires



333, Jacques Parizeau
Québec G1R 5G2

Stationnement intérieur
gratuit tous les soirs

T 418 692-4747
le47.com



L'ÉCHAUFFEMENT AVANT UN MATCH, EST-CE QUE ÇA VA CHANGER MON JEU SUR LA GLACE?

L'échauffement est primordial. Il permet d'augmenter tes performances sportives et réduit significativement le risque de te blesser. Il prépare ton corps, mais aussi ton mental.

L'ÉCHAUFFEMENT QUE TU VAS FAIRE AVANT TON MATCH VA TE PERMETTRE 3 CHOSES IMPORTANTES:

1 - UN BON ÉCHAUFFEMENT VA PRÉVENIR UNE BLESSURE QUI POURRAIT T'EMPÊCHER DE JOUER D'AUTRES MATCHS

Le hockey est un sport merveilleux, mais il arrive parfois que des joueurs se blessent. Les parties du corps les plus souvent touchées sont les genoux, les muscles des cuisses, les chevilles, les épaules ainsi que la tête. En faisant un échauffement spécifique, tu vas augmenter l'afflux sanguin dans les parties de ton corps qui en ont besoin, ce qui va se traduire par une augmentation de ta température corporelle, donc une augmentation de la température de tes muscles. Ils seront plus flexibles et ceci diminuera le risque de blessures.



2 - UN BON ÉCHAUFFEMENT VA AMÉLIORER TES PERFORMANCES SUR LA GLACE

En amenant plus de sang dans tes muscles, ils seront plus chauds, donc plus flexibles et plus performants. Tu auras un meilleur temps de réaction sur la glace, et ta force sera supérieure. Tu seras donc plus rapide sur la glace.

3 - UN BON ÉCHAUFFEMENT VA TE PRÉPARER MENTALEMENT

En ayant une routine d'avant-match, tu vas entrer plus facilement dans ta bulle. Tu vas être capable de te concentrer sur les tâches qui s'en viennent. En étant bien préparé à sauter sur la glace, ton niveau de confiance en toi va être au maximum. Tu vas jouer moins stressé et ton jeu sera plus fluide.

QUE DOIS-JE FAIRE POUR M'ÉCHAUFFER AVANT MON MATCH?

Un bon échauffement va durer entre 15 et 30 minutes. Il va te donner chaud et il va préparer tout ton corps à l'action.

Pour être au Top avant de sauter sur la glace, tu vas passer au travers de 3 étapes:

1 - FAIRE UN ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Tu dois activer ton corps en entier et faire monter tes fréquences cardiaques graduellement. 5 minutes de vélo stationnaire ou 5 minutes de course sont de bons exercices d'échauffement général, mais pas toujours possible dans un aréna. Pourquoi tu n'utiliserais pas les escaliers dans les gradins ou une corde à danser?

2 - FAIRE DES EXERCICES SPÉCIFIQUES AU HOCKEY

Maintenant que ton corps est réveillé, tu vas préparer les muscles et articulations qui vont être sollicités sur la glace: cuisses, mollets, fessiers, épaules, hanches, genoux et chevilles. Voici un circuit que tu devras faire 3 fois sans repos:

Genoux hauts
(30 secondes)



Talons - fesses
(30 secondes)



Fentes Marchées avec rotation du tronc
(5 fois par jambe)



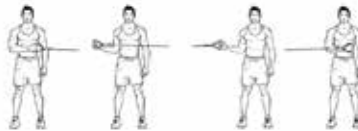
Squat
(20 fois)



Déplacements latéraux avec élastique aux chevilles
(20 pas vers la droite)
(20 pas vers la gauche)



Rotation interne et externe de l'épaule avec élastique en gardant les omoplates collés
(Interne 12 x Gauche et 12 x Droite)
(Externe 12 x Gauche et 12 x Droite)



3 - FAIRE DES ÉTIREMENTS BALISTIQUES

Tu connais les étirements où tu maintiens la position pendant 30 secondes par exemple. Ce type d'étirement se nomme étirement statique. Tu vas plutôt réaliser des mouvements actifs répétés dans des amplitudes de plus en plus grandes (étirements balistiques). Ce type d'étirements est caractérisé par l'absence de maintien d'une position

En faisant des exercices d'étirements balistiques, tu reproduiras l'amplitude de mouvements qui te sera nécessaire sur la glace. Fais attention à tes coéquipiers car tu pourrais leur donner un bon coup de pied au passage!

Échauffement balistique
(abducteur de la hanche)



Échauffement balistique
(rotation externe de la hanche)





POUR RÉCUPÉRER COMME UN CHAMPION

La récupération est primordiale, surtout si tu as un deuxième match dans la même journée. L'effet recherché d'une bonne récupération est une diminution de la fatigue perçue, une diminution des courbatures musculaires ainsi qu'une diminution de la réponse inflammatoire. Si tu ne récupères pas suffisamment, tes performances pour ton prochain match seront moins bonnes.

VOICI LE PROTOCOLE DE RÉCUPÉRATION QUE TU DOIS SUIVRE POUR ÊTRE AU SOMMET DE TA FORME POUR TON PROCHAIN MATCH:

1 - FAIRE 5 MINUTES D'EXERCICE MODÉRÉ

(vélo stationnaire ou jogging léger ou marche rapide)

Les études ont démontrées qu'une légère activation après un match permet au corps de récupérer plus facilement.

2 - FAIRE UNE SÉANCE DE RELAXATION

Dans une salle avec un faible éclairage, utilise un rouleau ou une balle de tennis pour te faire un automassage ... mais vas-y mollo. Ce massage doit être doux et peu vigoureux.

3 - APPLIQUER DU FROID POUR DIMINUER LES COURBATURES

Plonge ton corps dans une piscine d'eau froide ou mets un sac de glace sur tes muscles pendant 10 minutes.

4 - S'HYDRATER ET MANGER ADÉQUATEMENT

À ce moment, essaie d'aller chercher un apport en glucides dans un délai de 30 minutes après la fin de ton premier match. Tu peux opter pour un yogourt, un fruit, une barre tendre, un muffin maison, des craquelins, des céréales, du jus, du lait au chocolat ou du pain.

À cela, essaie d'ajouter un peu de protéines. On vise un minimum de 10 grammes dans ta collation. Tu peux choisir un produit laitier comme du lait, du yogourt ou du fromage, ou encore des noix, une viande froide ou des œufs.

Idéalement, essaie de consommer un repas complet dans un délai de 2 heures après la fin de ton effort. Ce repas devrait être riche en glucides et te fournir également une portion modérée de protéines.

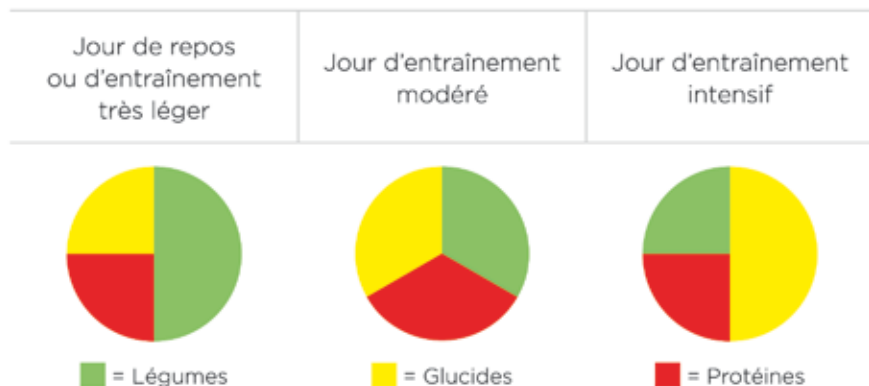
5 - VÊTEMENTS DE COMPRESSION.

Le port de vêtements de compression (comme des bas de compression) peut t'aider à récupérer plus rapidement, surtout si tu as deux matchs dans la même journée ou lors de longues périodes de transports. Les vêtements de compression sont spécifiquement conçus afin de procurer une récupération plus rapide. Ces vêtements peuvent t'aider à réduire les douleurs musculaires et le phénomène des jambes lourdes.

DIS-MOI QUAND TU T'ENTRAÎNES ET JE TE DIRAI QUOI MANGER POUR PERFORMER!

La charge d'entraînement varie d'une journée à l'autre en fonction du calendrier de compétition. Pour être toujours prêt à performer, il convient donc d'adapter ton assiette à la demande énergétique de ton entraînement.

Au quotidien, choisis l'un des modèles d'assiette suivant en fonction de l'intensité de ton entraînement dans la journée.



**N'OUBLIE PAS DE BIEN T'HYDRATER AU QUOTIDIEN EN PLUS.
L'EAU DEMEURE LA MEILLEURE OPTION POUR TOI.**



Une journée d'**entraînement léger** c'est lorsque l'entraînement dure moins d'une heure et qu'il n'y a pas d'intensité lors de la séance.

Une journée d'**entraînement modéré** représente le modèle de base au niveau de ton assiette. C'est ce modèle que tu devrais adopter le plus souvent durant ta saison. Tu peux par la suite adapter à la hausse ou à la baisse les portions selon les modifications dans ta charge d'entraînement quotidien.

Une journée d'**entraînement intensif** c'est lorsque tu t'entraînes deux fois dans la même journée ou lorsque tu es en compétition. Tu peux aussi utiliser cette assiette la veille d'un match ou d'un tournoi pour faire le plein d'énergie.

**N'OUBLIE PAS D'INCLURE DES COLLATIONS DANS TA JOURNÉE!
VEILLE À TOUJOURS COMBINER UNE SOURCE DE GLUCIDES
AVEC UNE SOURCE DE PROTÉINES.**

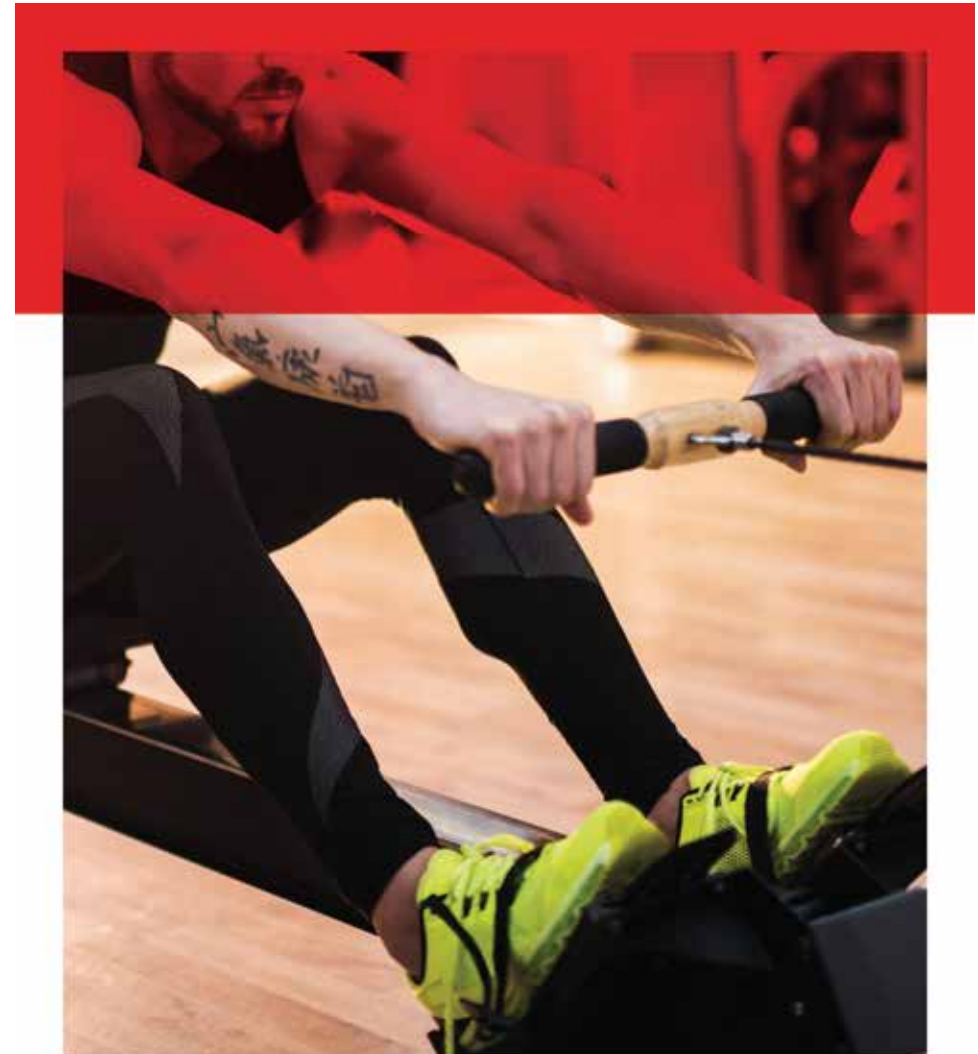
LA COLLATION IDÉALE

30 à 60g de glucides (1 ou 2 choix)		10 à 15g de protéines	
1 fruit frais	1/2 bagel	1 yogourt grec	1 verre de lait
1 barre tendre	1 pain pita	30g de fromage	1/4 t. de noix
1 muffin maison	30g de céréales	1 ou 2 œufs à la coq	2 c. à s. de beurre d'arachide
1 muffin anglais	1/4 t. de fruits séchés	2-3 tr. de jambon	

RECOMMANDATIONS SPÉCIFIQUES POUR LES JOURS DE MATCH

Pendant un match, les glucides représentent ton carburant #1. Assure-toi d'en consommer suffisamment avant le début de la partie. Essaie aussi de te laisser suffisamment de temps pour digérer avant d'embarquer sur la glace, soit environ 2 heures pour un repas complet et au moins 30 minutes pour une collation. Réfère-toi au petit guide suivant pour construire ton horaire de repas.

PROTÉINES		GLUCIDES		
4 H AVANT	3 H AVANT	2 H AVANT	1 H AVANT	1/2 H AVANT
Un repas normal	Un repas léger	Une bonne collation ou un repas léger	Une collation modérée	Une petite collation
Apport élevé en glucides et modéré en protéines	Apport élevé en glucides et modéré en protéines	Principalement des glucides et un peu de protéines	Presque uniquement des glucides	Apport exclusif en glucides faibles en fibres
Exemples				
Riz au poulet et aux légumes avec un fruit et un petit yogourt	Sandwich au poulet avec une banane	Un petit sandwich ou un bol de céréales avec du yogourt	Un petit bol de gruau ou une barre tendre avec un fruit	Une compote de fruits ou une barre tendre ou un fruit frais



Au besoin, tu peux compléter ton apport énergétique avec une boisson sportive du type Gatorade juste avant la partie et même pendant. Si tu as bien géré tes repas, de l'eau peut toutefois être suffisante pour assurer ton hydratation.



DANIEL
La Source
du sport.

BRODERIE LA SOURCE



**La limite...
Votre imagination**

Service d'infographie, création, impression
et de broderie. Aussi trophées et médailles.
Personnalisation d'objets de tous genres

Demandez Johanne 418-809-8179



Venez voir nos créations sur
Broderie La Source



est fier d'encourager
le 38^e Tournoi Provincial
de Hockey Pee-Wee
de Sainte-Foy - Sillery

SALLE À MANGER ▶ RESTO BAR LE ST-HUB ▶ REPAS À EMPORTER ▶ LIVRAISON

2901, BOUL. LAURIER 418 650-1234
1550, AV. JULES-VERNE 418 877-1234
2772, CHEMIN STE-FOY 418 658-1234

HORAIRE COMPLET DES PARTIES

# Partie	VISITEUR			RECEVEUR		
MERCREDI 29 NOVEMBRE						
56	17:00	B	Éclaireurs Chaudière-Etchemin	Gouverneurs Ste-Foy-Sillery 3		Robert-Chevalier
57	17:30	B	Diablos Donnacona Pont-Rouge	Rapides de Beauce-Nord		Roland-Couillard
20	18:15	BB	Seigneurs de Lotbinière	Gladiateurs Québec-Ouest		Robert-Chevalier
39	18:45	A	Sénateurs de Bellechasse	Gouverneurs Ste-Foy-Sillery 2		Roland-Couillard
21	19:30	BB	Garaga de Saint-Georges	Gouverneurs Ste-Foy-Sillery		Robert-Chevalier
40	20:00	A	Élans de Charlesbourg	Royaux Cap-Rouge Saint-Aug.		Roland-Couillard
JEUDI 30 NOVEMBRE						
1	14:30	AA	Noroits CRSA DPR	Seigneurs Québec Nord-Est		Robert-Chevalier
2	15:15	AA	Bulldogs de Brossard La Prairie	Husky Chaudière-Ouest		Roland-Couillard
3	15:45	AA	Concordes de Mirabel	Gouverneurs Ste-Foy-Sillery		Robert-Chevalier
4	16:30	AA	Étoiles du Saint-Laurent	Gladiateurs Québec-Ouest		Roland-Couillard
5	17:00	AA	Sieurs de Terrebonne	Commandeurs de Pointe-Lévy		Robert-Chevalier
22	17:45	BB	Étoiles du Saint-Laurent	Seigneurs Québec Nord-Est		Roland-Couillard
23	18:15	BB	Bulldogs de Brossard La Prairie	Husky Chaudière-Ouest		Robert-Chevalier
41	19:00	A	Diablos Donnacona Pont-Rouge	Éclaireurs Chaudière-Etch.		Roland-Couillard
58	19:30	B	Gouverneurs Sainte-Foy-Sillery 2	Sénateurs de Bellechasse		Robert-Chevalier
59	20:15	B	Royaux Cap-Rouge St-Augustin	Élans de Charlesbourg		Roland-Couillard
24	20:45	BB	Noroits CRSA DPR	Bulldogs de Saint-Félicien		Robert-Chevalier
VENDREDI 1^{er} DÉCEMBRE						
6	08:00	AA	Perdant Partie 2	Gagnant Partie 3		Robert-Chevalier
7	08:15	AA	Perdant Partie 4	Gagnant Partie 5		Roland-Couillard
8	09:15	AA	Perdant Partie 5	Gagnant Partie 1		Robert-Chevalier
9	09:30	AA	Perdant Partie 1	Gagnant Partie 2		Roland-Couillard
10	10:30	AA	Perdant Partie 3	Gagnant Partie 4		Robert-Chevalier
60	10:45	B	Perdant Partie 56	Gagnant Partie 57		Roland-Couillard
25	11:45	BB	Perdant Partie 24	Gagnant Partie 23		Robert-Chevalier
26	12:00	BB	Perdant Partie 22	Gagnant Partie 21		Roland-Couillard
27	13:00	BB	Perdant Partie 20	Gagnant Partie 22		Robert-Chevalier
28	13:15	BB	Perdant Partie 23	Gagnant Partie 24		Roland-Couillard
42	14:15	A	Gouverneurs Sainte-Foy-Sillery 1	Appalaches # 1		Robert-Chevalier
43	14:30	A	Remparts de Chambly	Mustangs L'Ancienne-Lorette		Roland-Couillard
44	15:30	A	Phoenix # 2 Sherbrooke	Bombardiers de Saint-Hubert		Robert-Chevalier
61	15:45	B	Appalaches # 1	Tigres de Victoriaville		Roland-Couillard
29	16:45	BB	Perdant Partie 21	Gagnant Partie 20		Robert-Chevalier
62	17:00	B	Cascades de Chambly	Cougars Plaines du CJR		Roland-Couillard
45	18:00	A	Perdant Partie 40	Gagnant Partie 39		Robert-Chevalier
11	18:15	AA	Perdant Partie 6	Perdant Partie 7		Roland-Couillard

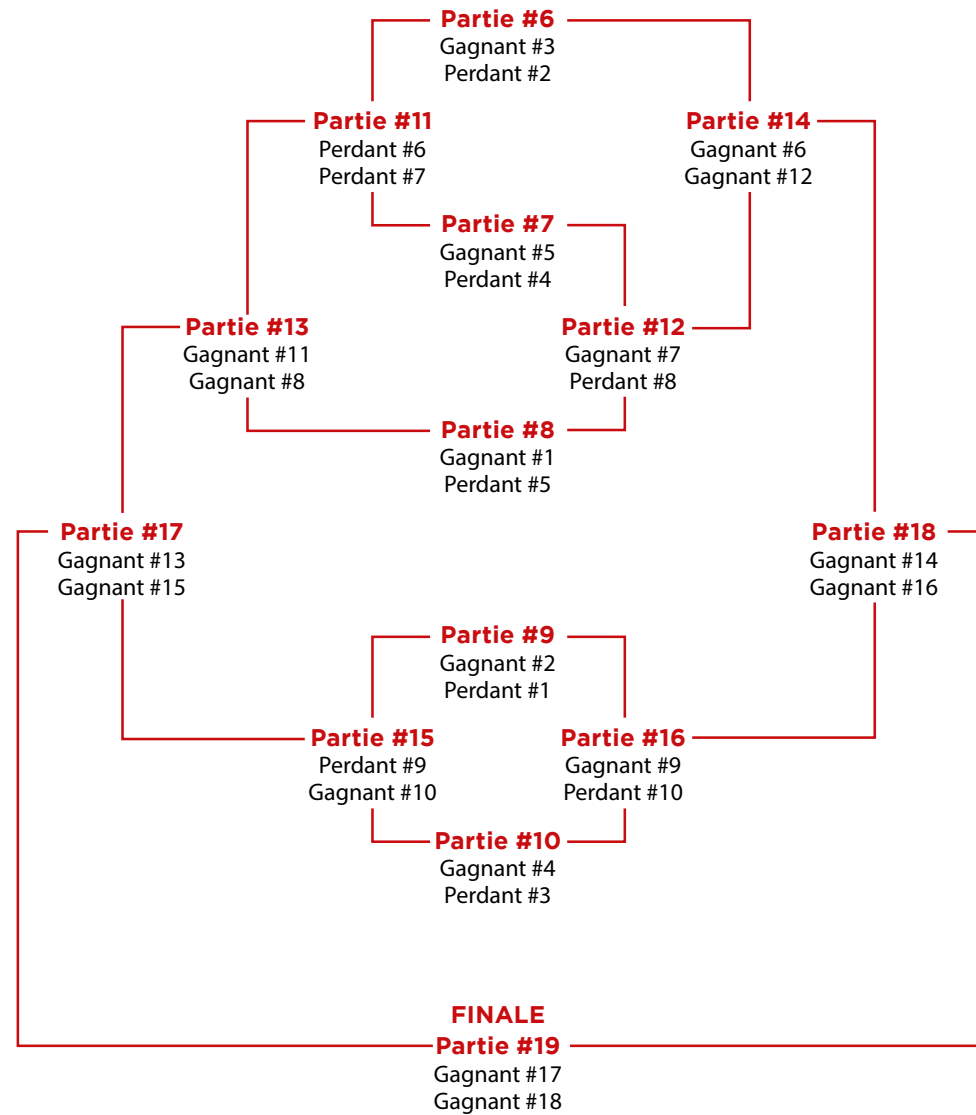
VENDREDI 1^{er} DÉCEMBRE (suite)

30	19:15	BB	Perdant Partie 25	Gagnant Partie 26		Robert-Chevalier
12	19:30	AA	Perdant Partie 8	Gagnant Partie 7		Roland-Couillard
63	20:30	B	Perdant Partie 57	Gagnant Partie 56		Robert-Chevalier
46	20:45	A	Perdant Partie 39	Gagnant Partie 40		Roland-Couillard
SAMEDI 2 DÉCEMBRE						
47	08:00	A	Perdant Partie 42	Gagnant Partie 41		Robert-Chevalier
48	08:30	A	Perdant Partie 41	Gagnant Partie 42		Roland-Couillard
31	09:15	BB	Perdant Partie 27	Gagnant Partie 26		Robert-Chevalier
64	09:45	B	Perdant Partie 62	Gagnant Partie 61		Roland-Couillard
65	10:30	B	Perdant Partie 61	Gagnant Partie 62		Robert-Chevalier
49	11:00	A	Perdant Partie 43	Gagnant Partie 45		Roland-Couillard
50	11:45	A	Gagnant Partie 46	Gagnant Partie 43		Robert-Chevalier
66	12:15	B	Perdant Partie 59	Gagnant Partie v58		Roland-Couillard
67	13:00	B	Perdant Partie 58	Gagnant Partie 59		Robert-Chevalier
32	13:30	BB	Perdant Partie 29	Gagnant Partie 28		Roland-Couillard
33	14:15	BB	Perdant Partie 28	Gagnant Partie 29		Robert-Chevalier
34	15:00	BB	Gagnant Partie 27	Gagnant Partie 30		Roland-Couillard
35	15:30	BB	Gagnant Partie 25	Gagnant Partie 31		Robert-Chevalier
13	16:15	AA	Gagnant Partie 8	Gagnant Partie 11		Roland-Couillard
14	16:45	AA	Gagnant Partie 6	Gagnant Partie 12		Robert-Chevalier
15	17:30	AA	Perdant Partie 9	Gagnant Partie 10		Roland-Couillard
16	18:00	AA	Perdant Partie 10	Gagnant Partie 9		Robert-Chevalier
51	18:45	A	Gagnant Partie 44	Gagnant Partie 48		Roland-Couillard
52	19:15	A	Perdant Partie 44	Gagnant Partie 47		Robert-Chevalier
68	20:00	B	Perdant Partie 64	Gagnant Partie 60		Roland-Couillard
69	20:30	B	Gagnant Partie 65	Gagnant Partie 66		Robert-Chevalier
DIMANCHE 3 DÉCEMBRE						
53	08:00	A	Gagnant Partie 49	Gagnant Partie 51		Roland-Couillard
54	08:15	A	Gagnant Partie 50	Gagnant Partie 52		Robert-Chevalier
36	09:15	BB	Gagnant Partie 35	Gagnant Partie 33		Roland-Couillard
37	09:30	BB	Gagnant Partie 32	Gagnant Partie 34		Robert-Chevalier
70	10:30	B	Gagnant Partie 64	Gagnant Partie 67		Roland-Couillard
71	10:45	B	Gagnant Partie 63	Gagnant Partie 69		Robert-Chevalier
17	11:45	AA	Gagnant Partie 13	Gagnant Partie 15		Roland-Couillard
18	12:00	AA	Gagnant Partie 14	Gagnant Partie 16		Robert-Chevalier
55	13:30	A	Gagnant Partie 53	Gagnant Partie 54		Roland-Couillard
38	14:30	BB	Gagnant Partie 36	Gagnant Partie 37		Robert-Chevalier
72	15:30	B	Gagnant Partie 70	Gagnant Partie 71		Roland-Couillard
19	16:30	AA	Gagnant Partie 17	Gagnant Partie 18		Robert-Chevalier

HORAIRE DES PARTIES AA

# Partie			VISITEUR	RECEVEUR	
JEUDI 30 NOVEMBRE					
1	14:30	AA	Noroits CRSA DPR	Seigneurs Québec Nord-Est	Robert-Chevalier
2	15:15	AA	Bulldogs de Brossard La Prairie	Husky Chaudière-Ouest	Roland-Couillard
3	15:45	AA	Concordes de Mirabel	Gouverneurs Ste-Foy-Sillery	Robert-Chevalier
4	16:30	AA	Étoiles du Saint-Laurent	Gladiateurs Québec-Ouest	Roland-Couillard
5	17:00	AA	Sieurs de Terrebonne	Commandeurs de Pointe-Lévy	Robert-Chevalier
VENDREDI 1^{er} DÉCEMBRE					
6	08:00	AA	Perdant Partie 2	Gagnant Partie 3	Robert-Chevalier
7	08:15	AA	Perdant Partie 4	Gagnant Partie 5	Roland-Couillard
8	09:15	AA	Perdant Partie 5	Gagnant Partie 1	Robert-Chevalier
9	09:30	AA	Perdant Partie 1	Gagnant Partie 2	Roland-Couillard
10	10:30	AA	Perdant Partie 3	Gagnant Partie 4	Robert-Chevalier
11	18:15	AA	Perdant Partie 6	Perdant Partie 7	Roland-Couillard
12	19:30	AA	Perdant Partie 8	Gagnant Partie 7	Roland-Couillard
SAMEDI 2 DÉCEMBRE					
13	16:15	AA	Gagnant Partie 8	Gagnant Partie 11	Roland-Couillard
14	16:45	AA	Gagnant Partie 6	Gagnant Partie 12	Robert-Chevalier
15	17:30	AA	Perdant Partie 9	Gagnant Partie 10	Roland-Couillard
16	18:00	AA	Perdant Partie 10	Gagnant Partie 9	Robert-Chevalier
DIMANCHE 3 DÉCEMBRE					
17	11:45	AA	Gagnant Partie 13	Gagnant Partie 15	Roland-Couillard
18	12:00	AA	Gagnant Partie 14	Gagnant Partie 16	Robert-Chevalier
19	16:30	AA	Gagnant Partie 17	Gagnant Partie 18	Robert-Chevalier

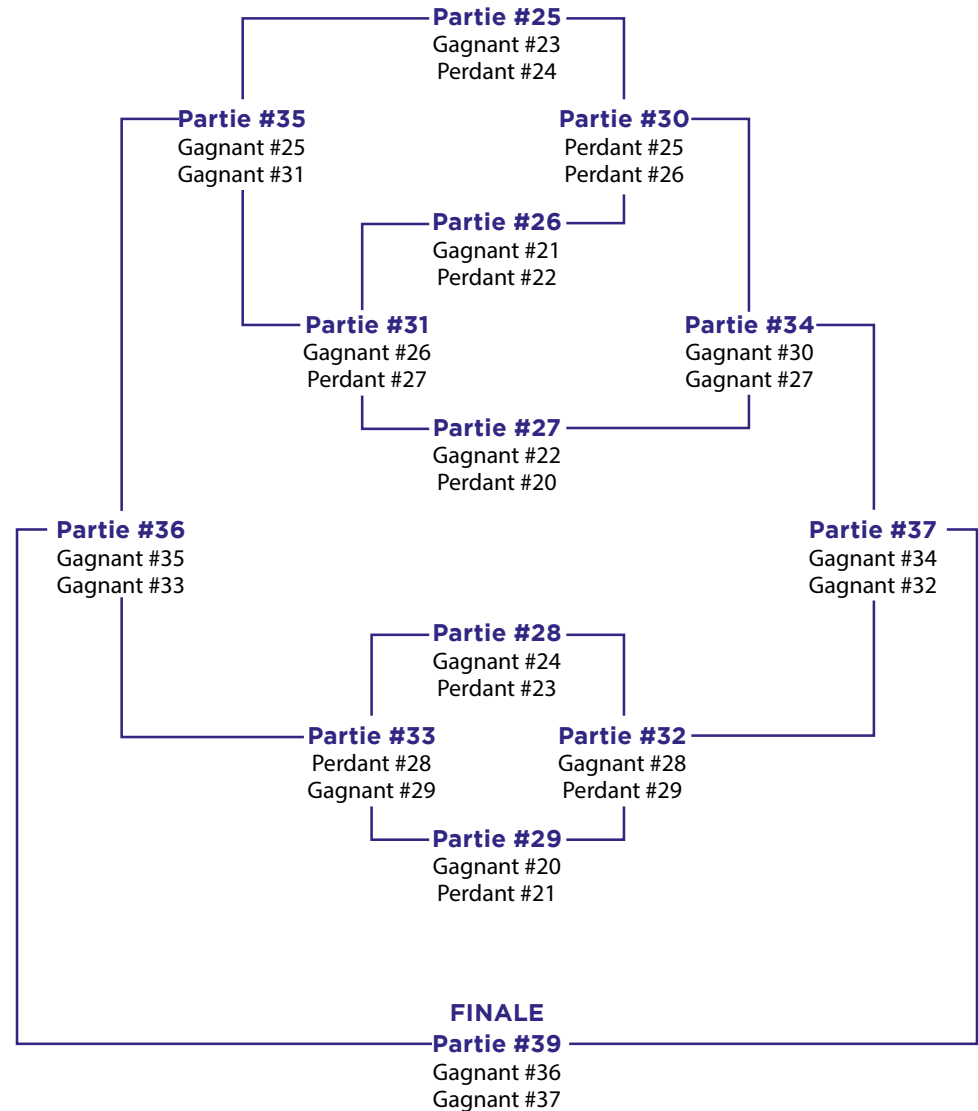
TABLEAU DES PARTIES AA



HORAIRE DES PARTIES BB

# Partie	VISITEUR		RECEVEUR		
MERCREDI 29 NOVEMBRE					
20	18:15	BB	Seigneurs de Lotbinière	Gladiateurs Québec-Ouest	Robert-Chevalier
21	19:30	BB	Garaga de Saint-Georges	Gouverneurs Ste-Foy-Sillery	Robert-Chevalier
JEUDI 30 NOVEMBRE					
22	17:45	BB	Étoiles du Saint-Laurent	Seigneurs Québec Nord-Est	Roland-Couillard
23	18:15	BB	Bulldogs de Brossard La Prairie	Husky Chaudière-Ouest	Robert-Chevalier
24	20:45	BB	Noroits CRSA DPR	Bulldogs de Saint-Félicien	Robert-Chevalier
VENDREDI 1^{er} DÉCEMBRE					
25	11:45	BB	Perdant Partie 24	Gagnant Partie 23	Robert-Chevalier
26	12:00	BB	Perdant Partie 22	Gagnant Partie 21	Roland-Couillard
27	13:00	BB	Perdant Partie 20	Gagnant Partie 22	Robert-Chevalier
28	13:15	BB	Perdant Partie 23	Gagnant Partie 24	Roland-Couillard
29	16:45	BB	Perdant Partie 21	Gagnant Partie 20	Robert-Chevalier
SAMEDI 2 DÉCEMBRE					
30	19:15	BB	Perdant Partie 25	Gagnant Partie 26	Robert-Chevalier
31	09:15	BB	Perdant Partie 27	Gagnant Partie 26	Robert-Chevalier
32	13:30	BB	Perdant Partie 29	Gagnant Partie 28	Roland-Couillard
33	14:15	BB	Perdant Partie 28	Gagnant Partie 29	Robert-Chevalier
34	15:00	BB	Gagnant Partie 27	Gagnant Partie 30	Roland-Couillard
35	15:30	BB	Gagnant Partie 25	Gagnant Partie 31	Robert-Chevalier
DIMANCHE 3 DÉCEMBRE					
36	09:15	BB	Gagnant Partie 35	Gagnant Partie 33	Roland-Couillard
37	09:30	BB	Gagnant Partie 32	Gagnant Partie 34	Robert-Chevalier
38	14:30	BB	Gagnant Partie 36	Gagnant Partie 37	Robert-Chevalier

TABLEAU DES PARTIES BB



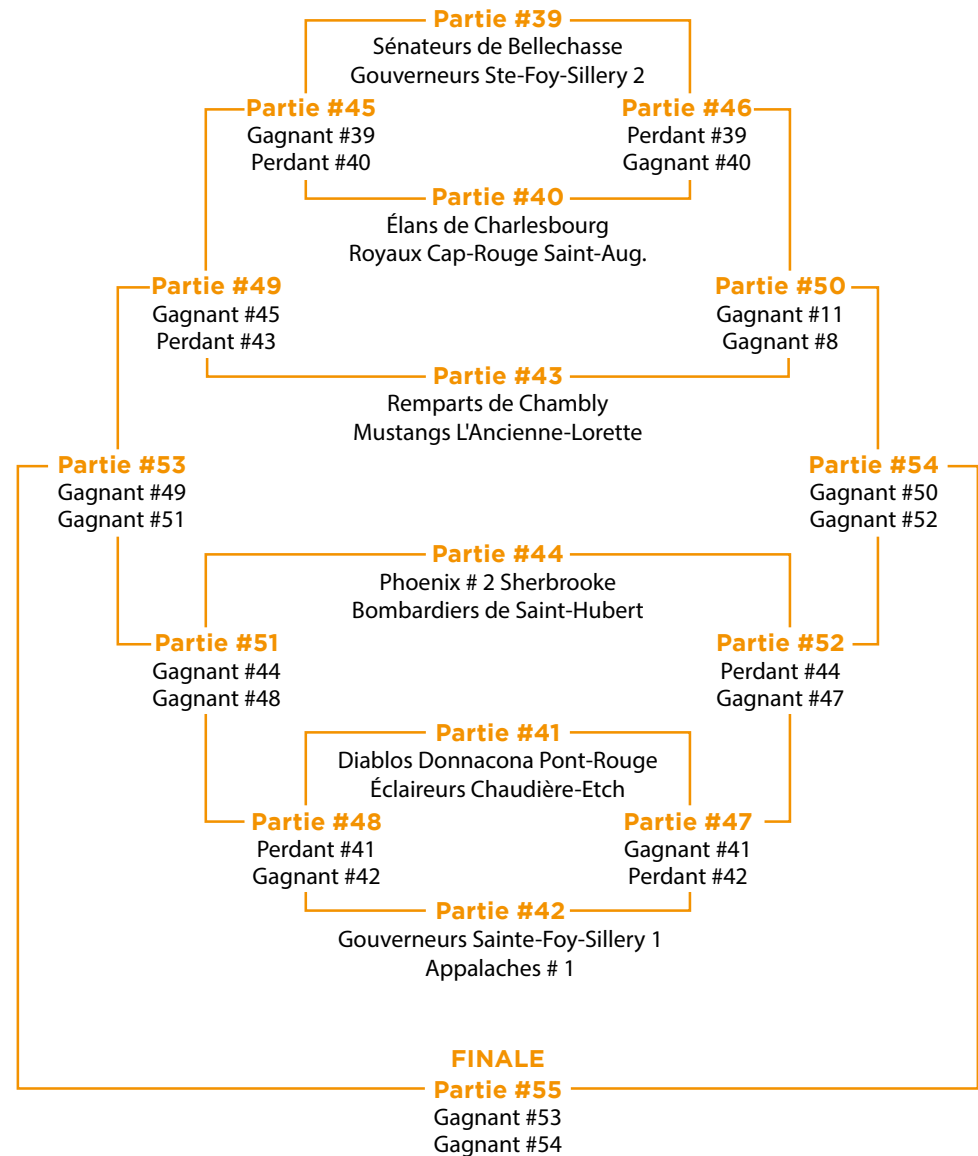
HORAIRE DES PARTIES

A

# Partie			VISITEUR	RECEVEUR	
MERCREDI 29 NOVEMBRE					
39	18:45	A	Sénateurs de Bellechasse	Gouverneurs Ste-Foy-Sillery 2	Roland-Couillard
40	20:00	A	Élans de Charlesbourg	Royaux Cap-Rouge Saint-Aug.	Roland-Couillard
JEUDI 30 NOVEMBRE					
41	19:00	A	Diablos Donnacona Pont-Rouge	Éclaireurs Chaudière-Etch.	Roland-Couillard
VENDREDI 1^{er} DÉCEMBRE					
42	14:15	A	Gouverneurs Sainte-Foy-Sillery 1	Appalaches # 1	Robert-Chevalier
43	14:30	A	Remparts de Chambly	Mustangs L'Ancienne-Lorette	Roland-Couillard
44	15:30	A	Phoenix # 2 Sherbrooke	Bombardiers de Saint-Hubert	Robert-Chevalier
45	18:00	A	Perdant Partie 40	Gagnant Partie 39	Robert-Chevalier
46	20:45	A	Perdant Partie 39	Gagnant Partie 40	Roland-Couillard
SAMEDI 2 DÉCEMBRE					
47	08:00	A	Perdant Partie 42	Gagnant Partie 41	Robert-Chevalier
48	08:30	A	Perdant Partie 41	Gagnant Partie 42	Roland-Couillard
49	11:00	A	Perdant Partie 43	Gagnant Partie 45	Roland-Couillard
50	11:45	A	Gagnant Partie 46	Gagnant Partie 43	Robert-Chevalier
51	18:45	A	Gagnant Partie 44	Gagnant Partie 48	Roland-Couillard
52	19:15	A	Perdant Partie 44	Gagnant Partie 47	Robert-Chevalier
DIMANCHE 3 DÉCEMBRE					
53	08:00	A	Gagnant Partie 49	Gagnant Partie 51	Roland-Couillard
54	08:15	A	Gagnant Partie 50	Gagnant Partie 52	Robert-Chevalier
55	13:30	A	Gagnant Partie 53	Gagnant Partie 54	Roland-Couillard

TABLEAU DES PARTIES

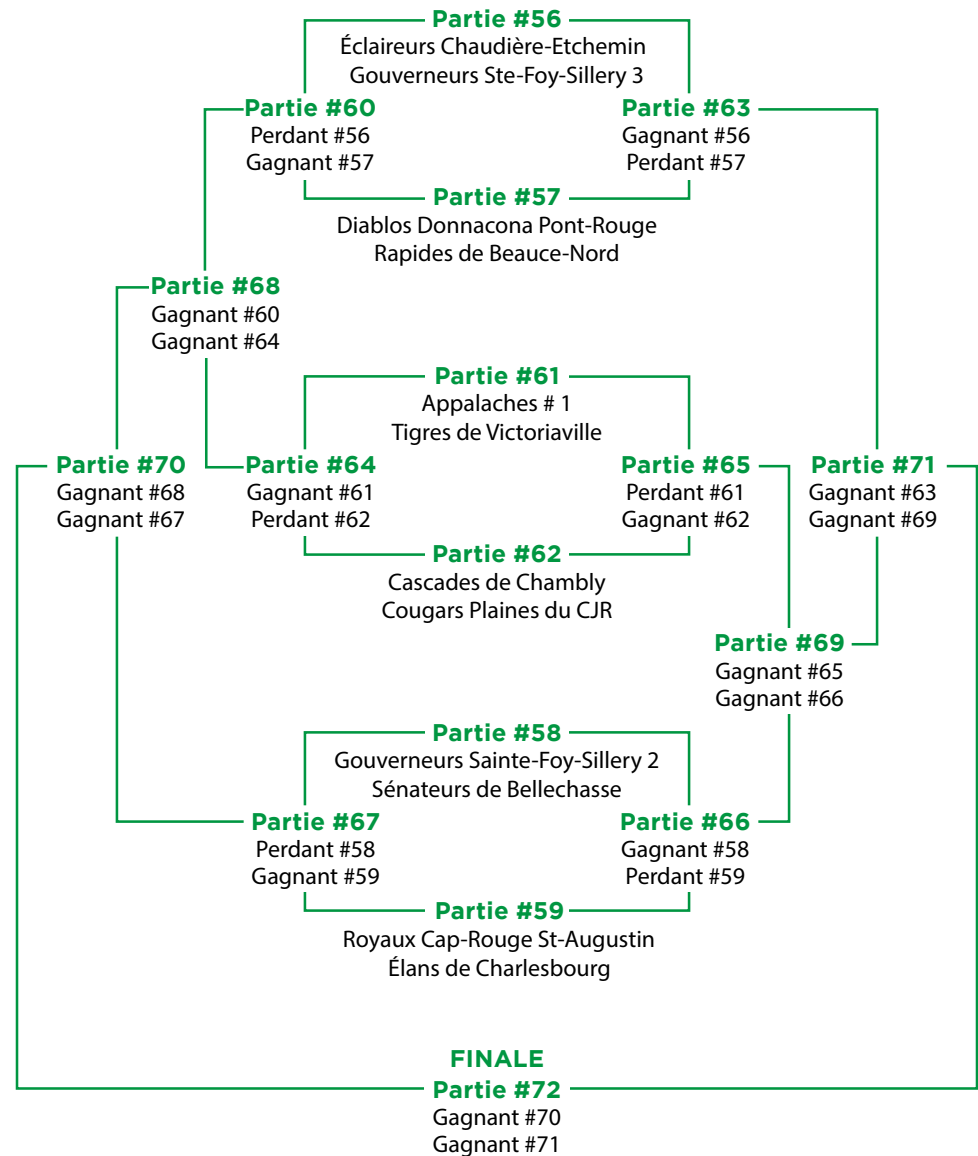
A



HORAIRE DES PARTIES B

# Partie		VISITEUR	RECEVEUR	
MERCREDI 29 NOVEMBRE				
56	17:00	B	Éclaireurs Chaudière-Etchemin	Gouverneurs Ste-Foy-Sillery 3
57	17:30	B	Diablos Donnacona Pont-Rouge	Rapides de Beauce-Nord
JEUDI 30 NOVEMBRE				
58	19:30	B	Gouverneurs Sainte-Foy-Sillery 2	Sénateurs de Bellechasse
59	20:15	B	Royaux Cap-Rouge St-Augustin	Élans de Charlesbourg
VENDREDI 1^{er} DÉCEMBRE				
60	10:45	B	Perdant Partie 56	Gagnant Partie 57
61	15:45	B	Appalaches # 1	Tigres de Victoriaville
62	17:00	B	Cascades de Chambly	Cougars Plaines du CJR
63	20:30	B	Perdant Partie 57	Gagnant Partie 56
SAMEDI 2 DÉCEMBRE				
64	09:45	B	Perdant Partie 62	Gagnant Partie 61
65	10:30	B	Perdant Partie 61	Gagnant Partie 62
66	12:15	B	Perdant Partie 59	Gagnant Partie v58
67	13:00	B	Perdant Partie 58	Gagnant Partie 59
68	20:00	B	Perdant Partie 64	Gagnant Partie 60
69	20:30	B	Gagnant Partie 65	Gagnant Partie 66
DIMANCHE 3 DÉCEMBRE				
70	10:30	B	Gagnant Partie 64	Gagnant Partie 67
71	10:45	B	Gagnant Partie 63	Gagnant Partie 69
72	15:30	B	Gagnant Partie 70	Gagnant Partie 71

TABLEAU DES PARTIES B



L'IMPORTANCE DE LA RÉHABILITATION APRÈS UNE BLESSURE AU HOCKEY

Par Dre Joëlle Malenfant, Chiropraticienne

« La santé n'est pas un cadeau, mais plutôt la responsabilité quotidienne de chacun. »

Ryuseki Nakayama

Le hockey est un sport qui demande de l'équilibre et de la coordination en raison des changements de directions fréquents et des arrêts brusques. Ces mouvements exercent un stress important sur nos muscles et articulations, surtout chez nos enfants en pleine croissance.

Suite à une blessure musculo-squelettique, plusieurs personnes restent souvent fragiles et ont tendance à se blesser à nouveau. Selon le type et la sévérité de la blessure, il existe des moyens de diminuer les récurrences et de profiter pleinement de nos activités sportives ou tout simplement de pouvoir vaquer à nos occupations quotidiennes.

Par quoi sont causées les blessures?

- Une mauvaise coordination
- Un manque d'équilibre
- Des contacts pendant le sport
- Une chute
- Des mouvements répétitifs
- Une force ou une charge trop grande
- Un échauffement ou une préparation insuffisante

Quelles sont les types de blessures les plus courantes au hockey ?

- Crampe : La crampe est une contraction douloureuse, involontaire et passagère d'un ou de plusieurs muscles. Elle peut survenir au repos ou à l'effort. Elle est souvent un signe de fatigue.
- Entorse au genou : L'entorse est l'étirement ou la déchirure d'un ou plusieurs ligaments. Elle survient fréquemment dans les changements de direction ou lors des arrêts brusques. Elle est causée par un manque de coordination et de stabilisation des muscles dans des situations contraignantes.

- Pubalgie : La pubalgie est une douleur persistante à l'aîne causée principalement par une fatigue des muscles à l'intérieur de la cuisse (adducteurs).
- Lombalgie et hernie discale : La lombalgie et l'hernie discale entraînent des douleurs au bas du dos avec ou sans irradiation à la jambe. Elles sont causées par des spasmes musculaires, la fréquence des impacts et des chutes et le manque de stabilisation de la région abdominale.
- Commotion cérébrale et entorse cervicale : Elles sont caractérisées par des douleurs au cou, des maux de tête et des étourdissements. Les chutes et les impacts à la tête sont en cause.
- Entorse et luxation de l'épaule : Elles sont causées principalement par les impacts lors des mises en échec en raison d'un manque de stabilité du complexe de l'épaule et le manque de technique pour faire face à la mise en échec.
- Fracture et contusion : Les risques sont assez grands étant donné la fréquence des impacts et des chutes. Elles surviennent le plus souvent au niveau de la clavicule et du membre inférieur.

Des tensions musculaires ou un manque de mobilité articulaire peuvent empêcher le mouvement, diminuer la force, ralentir les réflexes, réduire l'endurance, causer des déséquilibres et modifier la coordination. Des mesures préventives lors de l'entraînement vont permettre de diminuer les risques de blessures et favoriser une récupération plus rapide.

Conseils pratiques :

- Étirer et masser les muscles des membres inférieurs;
- Renforcer la gaine abdominale, le membre inférieur;
- Travailler la stabilité de l'épaule;
- Stimuler la proprioception en s'exerçant sur des surfaces instables;
- Travailler la coordination et le temps de réaction.

Lorsqu'une douleur apparaît, certaines recommandations de bases s'appliquent :

- Consultez un professionnel de la santé;
- Appliquez de la glace sur la région douloureuse afin de diminuer l'inflammation;
- Des étirements légers selon la région peuvent permettre d'assouplir les muscles et soulager la douleur.

En tout temps, il est important d'avoir une évaluation de la région douloureuse afin d'identifier si des tensions musculaires sont présentes et si une diminution de l'amplitude de mouvement est notée. Si cela n'est pas corrigé, des compensations musculaires peuvent survenir et favoriser les rechutes. Lorsqu'un muscle est contracté ou en spasme, il est moins efficace et il nuit à la mobilité optimale de

l'articulation. Lorsqu'une restriction articulaire persiste, le spasme musculaire ne peut diminuer totalement. La douleur peut être disparue mais la lésion est toujours là. La réhabilitation est donc une étape importante pour la guérison et nécessite l'assouplissement musculaire et le retour à une mobilité articulaire normale. Par la suite, des exercices d'étirements et de renforcement doivent être faits afin d'assurer une meilleure stabilité à la région donnée.

Régulièrement, l'étape de la réhabilitation est celle qui n'est pas suivi par les patients. La douleur étant disparue, la nécessité de poursuivre des soins se ressent moins. Pourtant, c'est l'étape la plus importante puisque c'est celle qui permettra au corps de retrouver sa force, sa stabilité et son équilibre. C'est en suivant les recommandations de cette étape que les rechutes seront moins fréquentes.

Il est très important de prévenir les blessures sportives par un échauffement adéquat avant l'activité physique et des étirements appropriés après l'activité. Pour maximiser nos performances athlétiques, toutes les composantes de notre corps doivent être en parfaite condition et travailler ensemble. Une alimentation adéquate sera également primordiale afin de supporter les dépenses énergétiques de notre corps et lui permettre d'avoir tous les nutriments nécessaires à sa guérison.

Suite à l'exercice, il est normal de ressentir une fatigue musculaire pour une période variant de 24h à 48h. Par la suite, si une douleur persiste, il peut être important de faire vérifier la région du corps en question.

Le rôle du chiropraticien est de détecter, corriger et prévenir l'apparition des restrictions articulaires et des tensions musculaires. Les traitements ont pour objectif de redonner de la mobilité aux articulations, de la souplesse aux muscles et de diminuer l'inflammation. Ainsi, la douleur diminue. Les soins incluent également des recommandations quant au renforcement des muscles, à la modification de la posture et aux habitudes de vie en général. Le chiropraticien est en mesure de vous aider à prévenir les blessures, les traiter et réhabiliter votre corps de manière à vous permettre d'atteindre vos objectifs de remise en forme. Il saura vous conseiller sur la façon d'éviter de vous blesser lors de la pratique de votre sport.

Dre Joëlle Malenfant, Chiropraticienne
1316 Ave Maguire
Québec, Qc G1T 1Z3
581-742-4626

www.joellemalenfant.com

Références :
www.kino-quebec.qc.ca

Drouin, J. et al., *Les exercices qui vous soignent; Prévenir et soulager les blessures liées au sport, Tome 3, Les Éditions de l'homme, 2015.*

POUR MAXIMISER VOTRE SANTÉ, PENSEZ À LA CHIROPRACTIQUE!



Ajoutez de la vie à vos années !

CLINIQUE CHIROPRACTIQUE
DRE JOËLLE MALENFANT
CHIROPRACTICIENNE

1316, AVE MAGUIRE, QUÉBEC
581 742-4626
joellemalenfant.com

NOS SERVICES

- Soins chiropratiques
- Thérapies musculaires
- Recommandations posturales
- Exercices généraux
- Massothérapie
- Ergonomie
- Kinésiologie
- Nutrition

PRIX DE GROUPE POUR VOS ÉQUIPES !!!

FUSÉE STE-FOY
418 658-1999



COMMANDE
EN LIGNE

LIVRAISON
RAPIDE



DÉJEUNERS JUSQU'À 14H ° VASTE SÉLECTION DE PLATS ° COMMANDE EN LIGNE

 COSMOS

LÉVIS ° 418 830.8888

SAINTÉ-FOY ° VIEUX-QUÉBEC ° LÉBOURGNEUF ° LECOSMOS.COM



RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

Les équipes des classes «**AA**» et «**BB**» sont assurées de participer à un minimum de trois (3) parties. Elles évoluent dans une compétition dite «**Tournoi triple élimination**». Toutes les équipes doivent gagner leur troisième partie afin de poursuivre ses activités.

Les équipes des classes «**A**» et «**B**» évoluent dans une compétition dite «**double élimination**», Elles sont assurées de participer à un minimum de deux (2) parties. Toute équipe doit ainsi gagner sa deuxième partie afin de poursuivre ses activités.

Lors de la première partie, le Tournoi a désigné une équipe locale et une équipe visiteuse. À compter de la 2e partie, lorsqu'une équipe perdante rencontre une équipe gagnante, cette dernière sera locale. Lorsque deux équipes auront remporté leur dernier match, un tirage au sort sera effectué en présence d'un membre de chacune des équipes 1 heure avant le début de la partie au bureau du registraire.

RÈGLES DU JEU

Les règlements de jeu sont ceux d'A.C.H.A. et les règlements administratifs sont ceux de Hockey Québec, en vigueur pour la saison 2017-2018, pour la 38ième édition du Tournoi Provincial de Hockey Pee Wee de Ste-Foy/Sillery.

A) Pré-requis pour un match:

Consultation du livre de règlements administratifs Hockey Québec (L.R.A.H.Q) Édition 2017-2018.

B) Préposé à la sécurité

Seul le préposé à la sécurité d'une équipe derrière le banc à l'autorisation d'aller sur la patinoire pour s'occuper d'un joueur blessé. Ce préposé sera assisté par un représentant d'un organisme désigné et habilité à dispenser les premiers soins durant le tournoi.

C) Personnes derrière le banc d'une équipe

Les personnes derrière le banc d'équipe doivent obligatoirement être membres de l'équipe (ie. Avoir leurs noms sur la formule d'enregistrement des membres d'une équipe) et **leurs noms doivent être inscrits sur la feuille de pointage.**

1. DURÉE DES PARTIES

La durée des parties régulières, des demi-finales et des finales est la suivante:

1.1) toutes les classes : **Première et deuxième période, 10 minutes chronométrées et Troisième période de 15 minutes chronométrées**

La formule Franc Jeu est appliquée à la fin des trois (3) périodes de jeu réglementaire. Toutes les parties sont à finir.

Un temps d'arrêt de 30 secondes par équipe et par partie est permis.

2. KLAXON

L'utilisation du klaxon à air comprimé ou alimenté par une batterie durant les matchs sous la juridiction de Hockey Québec est interdite. (8.7.8) L.R.A.H.Q

3. PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT ET ARRIVÉE DES JOUEURS

Une période de réchauffement de trois (3) minutes est allouée avant le début de l'heure prévue de la partie. Toutefois, la direction du Tournoi se réserve le droit de devancer de **dix (10) minutes** l'heure prévue d'une partie.

Les joueurs doivent être présents au centre sportif de Ste-Foy au moins une **(1) heure** avant l'heure prévue de leur match.

Si un gardien de but se blesse au cours d'un match et que l'équipe n'a pas de substitut, le tournoi accordera 15 minutes à l'équipe concernée pour habiller un joueur en gardien de but.

4. RESURFAÇAGE DE LA GLACE

Un temps de repos de **dix (10) minutes** est alloué entre les périodes 2 et 3 pour permettre le resurfaçage de la glace.

5. DIFFÉRENCE DE POINTAGE

Advenant une différence de sept (7) buts à la fin de la deuxième période, il est convenu de mettre fin à la partie.

6. PÉRIODE DE SURTEMPS

a. En cas d'égalité après les trois (3) périodes de jeu réglementaires, il y aura période de surtemps après l'application de Franc Jeu et selon le mode suivant.

Une seule période supplémentaire de **cinq (5) minutes** à temps arrêté sera jouée **avec alignement de 4 joueurs par équipe** plus un gardien de but, à l'exception des joueurs punis qui doivent servir leur punition et de l'application des règles de la formule Franc Jeu. Le premier but met fin au match.

Après cette période de surtemps de **cinq (5) minutes**, si l'égalité persiste, il y aura une fusillade selon les modalités prévues à l'article 10.7.2 du L.R.A.H.Q.

b. Lors des matchs de la demi-finale et de la finale, il y aura surtemps seulement après l'application de la formule Franc Jeu tel que stipulé à l'article 10.7.3 du L.R.A.H.Q.

Une seule période supplémentaire de **dix (10) minutes** à temps arrêté sera jouée avec un alignement de **quatre (4) joueurs par équipe** plus un gardien de but à l'exception des joueurs punis qui doivent servir leur punition et de l'application des règles de la formule Franc Jeu. Le premier but marqué met fin au match. 10.7.3 A du L.R.A.H.Q.

Après cette période de surtemps de **dix (10) minutes**, si l'égalité persiste, il y aura alors fusillade telle que stipulée à l'article 10.7.2 du L.R.A.H.Q.

7. RESPONSABILITÉ ET AUTORITÉ

Les responsables du Tournoi par l'entremise des membres de son Comité de discipline ont pleine autorité sur l'interprétation et l'application des règlements, du code de discipline et de la formule Franc Jeu. Conséquemment, ceux-ci sont autorisés par Hockey Québec pour imposer des sanctions aux équipes et à leurs membres le cas échéant.

Lorsque la couleur des chandails des équipes ne sera pas suffisamment contrastante, l'équipe considérée «visiteuse» devra changer de chandails. Ces chandails seront alors fournis par le Tournoi.

8. NOMBRE DE PUNITIONS

Tout joueur qui aura reçu un total de quatre (4) punitions (mineures et/ou majeures) sera automatiquement expulsé de la partie.

9. JOUEUR DE LA PARTIE:

A l'exception des matchs de Finale, un joueur de chaque équipe sera désigné « **joueur du match de son équipe** » selon un mode de sélection déterminé par les responsables du Tournoi. Les joueurs ainsi choisis recevront un souvenir pour souligner leur mérite.

Toutefois, il est convenu qu'un joueur ne pourra bénéficier de plus de deux (2) nominations au cours du Tournoi.

10. POIGNÉE DE MAINS:

À la fin de chacune des rencontres, il est permis aux équipes de se féliciter mutuellement en se donnant une poignée de mains.

**LE TOURNOI PROVINCIAL DE HOCKEY PEE-WEE
DE SAINTE-FOY/SILLERY 2017
VOUS SOUHAITE BONNE CHANCE !**



LeManoir

Joie de manger · Joie de vivre



PÂTES . ESCALOPES . PIZZAS

Sainte-Foy

3077, chemin Saint-Louis

418.659.5628

Charlesbourg

7685, 1^{re} Avenue

418.627.0161

Bienvenue aux groupes - Grand stationnement gratuit

RestoLeManoir.com

La meilleure décision du **COACH!**

Savourez un de nos déjeuners spectaculaires
ou découvrez notre délicieux menu midi,
servi du lundi au vendredi à partir de 11 h.



1020, route de L'Église
Ste-Foy



Breuvage **GRATUIT** au choix!

À l'achat d'un repas d'une valeur de 9 \$ ou plus, sur présentation de ce coupon, obtenez gratuitement un breuvage Cora. Au choix : cocktail de fruits, smoothie, jus d'orange, café spécialisé ou tout autre breuvage du menu régulier. Un coupon par client, par visite. Ne peut être jumelé à aucune autre offre et n'a aucune valeur monétaire. Valide exclusivement au restaurant Cora de Ste-Foy jusqu'au 31 décembre 2017. Aucune reproduction acceptée. CODE 161





provigo 

2900 Chemin Saint-Louis, Québec, QC G1W 4R7

\$5 de rabais à l'achat de \$50

Un seul coupon par visite. Non monnayable Expiration 3 décembre 2017

\$1 

DE RABAIS

\$0.50 l'achat d'un sous-marin de 12"
\$0.50 l'achat d'un sous-marin de 6"



Sur présentation de ce coupon aux adresses suivantes:
2960 Boul. Laurier, Québec • 2500 Quatre-Bourgeois (Halles de Ste-Foy) • 2377 Chemin Ste-Foy (face à la pyramide)

Un seul coupon par visite. Ne peut être jumelée à aucune autre promotion. Extras en sus. Non monnayable Expiration 3 décembre 2017

BON TOURNOI À TOUS !

2 adresses à Québec!

Place de la Cité,
2600, boul. Laurier
Promenades Beauport,
3333, rue du Carrefour

LE MOMENT
GOURMAND



L'essayer c'est l'adopter!

15% de rabais sur
présentation de ce coupon

15%
rabais

Valide dans les 2 succursales Le Moment Gourmand.
Cette offre ne peut être jumelée avec aucune autre offre.
Prend fin le 28 février 2018.

L'essayer c'est l'adopter!

15% de rabais sur
présentation de ce coupon

15%
rabais

Valide dans les 2 succursales Le Moment Gourmand.
Cette offre ne peut être jumelée avec aucune autre offre.
Prend fin le 28 février 2018.

provigo

2900 Chemin Saint-Louis, Québec, QC G1W 4R7

\$5 de rabais à l'achat de \$50

Un seul coupon par visite. Non monnayable Expiration 3 décembre 2017

\$1

DE RABAIS

l'achat d'un sous-marin de 12"
\$0.50 l'achat d'un sous-marin de 6"

SUBWAY



Sur présentation de ce coupon aux adresses suivantes:
2960 Boul. Laurier, Québec • 2500 Quatre-Bourgeois (Halles de Ste-Foy) • 2377 Chemin Ste-Foy (face à la pyramide)

Un seul coupon par visite. Ne peut être jumelée à aucune autre promotion. Extras en sus. Non monnayable Expiration 3 décembre 2017

Qualinet[®]
Leader en nettoyage

Bon tournoi à tous !



418 666-6666



zone rouge
GYM COACHING



POWERWATTS™

UN SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT UNIQUE À QUÉBEC!

T 418 800-0260 / zonerouge.ca

3679, rue de l'Hétrière, Saint-Augustin-de-Desmaures QC G3A 1X1