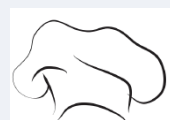


# Laval se prépare pour demain



Le CHEF vous préparera :

Dame nature vous présente la météo :

Alerte : Froid glacial prévu jusqu'à samedi



AM

T. : -22°C  
T. ressentie: -34°C  
P.D.P. 30%



PM

T. : -16°C  
T. ressentie: -27°C  
P.D.P. 30%

Déjeuner (Choix) :  
Omelette + croissant ou crêpes aux petits fruits ou omelette et rôtie

Diner (Choix) :  
Spaguetti à la viande, salade César avec croûtons et bacon (Pavillon Wilbroad Dufour)

Souper :  
Boîtes à lunch

Qui aller encourager? Voici la programmation

SPORTS	LIEUX	ÉPREUVES	HEURES
Badminton		---	---
Boccia		---	---
Boxe		---	---
Hockey masculin		---	---
Judo		---	---
Nage synchronisée		---	---
Ringuette	Aréna Métabetchouan	LAV vs ?	8h30
Tennis de table	Pavillon Wilbroad Dufour	LAV vs EDQ	9h

« S'il y a bien une chose que j'ai apprise au cours de tous ces entraînements, c'est que nous sommes toujours meilleur que ce que nous croyons »

-Arnold Schwarzenegger



GO LAVAL GO  
Aller voir nos réseaux sociaux, on est là pour vous !



Sports Laval

#SportsLaval

@SportsLaval



# L'AVALANCHE

Le journal hebdo de la délégation lavalloise à Alma

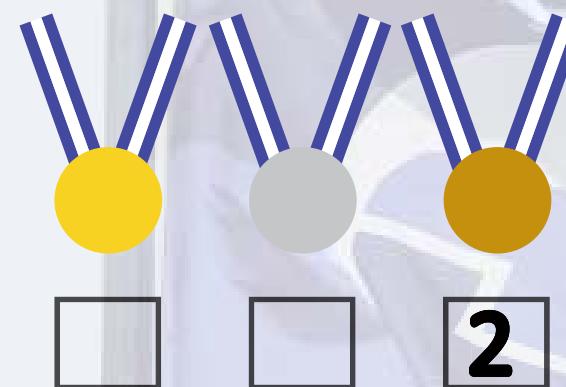
Vendredi 3 mars

## L'équipe de ringuette passe en finale de la division B : le travail d'équipe, la clé du succès.

Nos joueuses de ringuette ont travaillé fort pour atteindre la finale de leur division qui aura lieu demain. Au premier jour du bloc 2, elles ont dû faire des efforts d'adaptations étant donné que les filles provenaient de plusieurs milieux différents. Au départ, la cohésion d'équipe n'était pas au rendez-vous, ce qui a demandé un réajustement. C'est après avoir pris 2h pour elles, en équipe, dans un local fermé, qu'elles ont réussi à travailler ensemble. Cette retraite a permis aux filles de se recentrer et de réaliser l'importance de jouer en équipe. À partir de ce moment, nos joueuses se sont unies, tant à l'extérieur que sur la glace. Leurs efforts ont été récompensés puisque depuis hier, elles ont remporté trois matchs, ce qui leur a permis de se qualifier pour leur finale de division. Félicitations à toutes, continuez votre beau travail, on est derrière vous pour votre finale!



## Médailles du jour



3e position : Samy Mathieu Perreault et Brian Obeid Baghdi

## Podium cumulatif

Bloc 1 et 2



Médaillés d'or : Matisse Julien, Charles-Antoine Labadie, Émilie Cabrera Mallette, Catherine Plante-Gonthier et Charlie Nguyen (en double)

Médaillés d'argent : Anthony Balan, Alexandre Painchaud, Matisse Julien, Raymond Zeng et Charles-Antoine Labadie

Médaillé de bronze : Charles Turgeon, Kélian Quevillon (2x), David-Olivier Beaulne, Ana Mahdavi, Maude Fortin, Samy Mathieu Perreault, Brian Obeid Baghdi, Mohamed Baouch et Anthony Balan

# Résultats : Jour 7



## Badminton

Les épreuves en équipe ont débuté hier soir, et se sont conclues aujourd'hui en badminton. En résumé, nos représentants ont gagné contre Laurentides 7-0 ainsi que contre Chaudière-Appalaches 4-0. Ils se sont par contre inclinés 4-3, autant contre la Côte-Nord et l'Abitibi. Lors de leur match de cet après-midi, l'équipe a remporté 4-2 face à Montréal. Cette victoire leur permet de rejouer ce soir pour la 5e position. Le classement final de l'équipe sera divulgué demain.



## Boccia

Sandrine Dion a complété son parcours à Alma aujourd'hui en disputant ses trois derniers matchs. Elle s'est inclinée 8-1 face à la région de Lanaudière pour, par la suite, jouer une très belle partie qu'elle a malheureusement perdue 4-3 contre Richelieu-Yamaska. C'est lors de sa dernière partie, défaite de 9-1 contre Montréal, qu'elle a déterminé son classement final. Sandrine termine en 8e position, tout juste en dessous de son objectif personnel. Félicitations à notre unique porteur-couleur en boccia pour les deux belles victoires qu'elle a obtenues durant les Jeux, et pour sa participation.



## Boxe

Hier, Samy Mathieu Perreault a livré un féroce combat contre son adversaire des Laurentides, mais il a malheureusement échappé la victoire par décision majoritaire. Il termine ses combats avec une victoire, une défaite, et un Laurier d'or. Notre autre boxeur, Brian Obeid Baghdi, s'est aussi incliné hier devant son adversaire du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Les deux Lavallois repartent tout de même avec une médaille de bronze au cou et une expérience enrichissante en poche. Félicitations et bonne chance pour la suite !



## Hockey masculin

Les hockeyeurs de Laval ont remporté leur dernier match à Alma 2 - 1 contre Rive-Sud, buts comptés par Thomas Landry et Nicolas Pierni. Malgré les deux défaites de l'équipe lors de cette Finale des Jeux du Québec, ils n'ont pas lâché et persévéré au dernier match, ce qui leur a valu une victoire. Les Lavallois terminent en 13e position au classement final.



## Judo

Nos représentants en judo ont conclu leurs compétitions ce matin en s'inclinant 4-2 face à l'Outaouais lors du tournoi d'équipe. Une belle performance à mentionner de la part de Munkhjin Batdojr qui a gagné son combat par ippon dans une catégorie surclassée, ce qui veut dire qu'il se battait contre un adversaire plus lourd que lui. Félicitations tous les judokas pour leur participation à la 52e finale des Jeux du Québec.



## Nage synchronisée

Les résultats finaux sont sortis aujourd'hui en nage synchronisée. Pour les épreuves d'équipe, les Lavalloises ont terminé 13e sur 17. En duo, Valérie Gaudet et Léa-Rose Pierre-Charles ont terminé en 13e position au classement final alors qu'en solo, au cumulatif de ses épreuves, Sofia Victoria Buitrago a terminé en 14e position. Une belle expérience enrichissante pour nos nageuses, félicitons-les pour leur participation à cette finale.



## Ringette

Pour faire un suivi sur le match d'hier soir, Laval a remporté 2 - 1 face à Montréal. Les joueuses du match ont été Rosemarie Désilets et Érika Lessard. Dès 8h ce matin, nos joueuses sont embarquées sur la glace et ont remporté leur mini-match de départage contre la Mauricie 2 - 1. Félicitons Laurie Bastien et Christina Vena qui ont fait les deux buts du match, et ont permis à l'équipe de passer à la prochaine étape. Au 2e match de la journée, l'équipe a battu Richelieu-Yamaska 2-1 ce qui leur permet de passer en finale de la division B demain et de remporter leur Laurier d'or. Rosemarie Désilets a marqué, en plus de Christina Vena, qui a fait le but vainqueur dans la dernière minute du match.



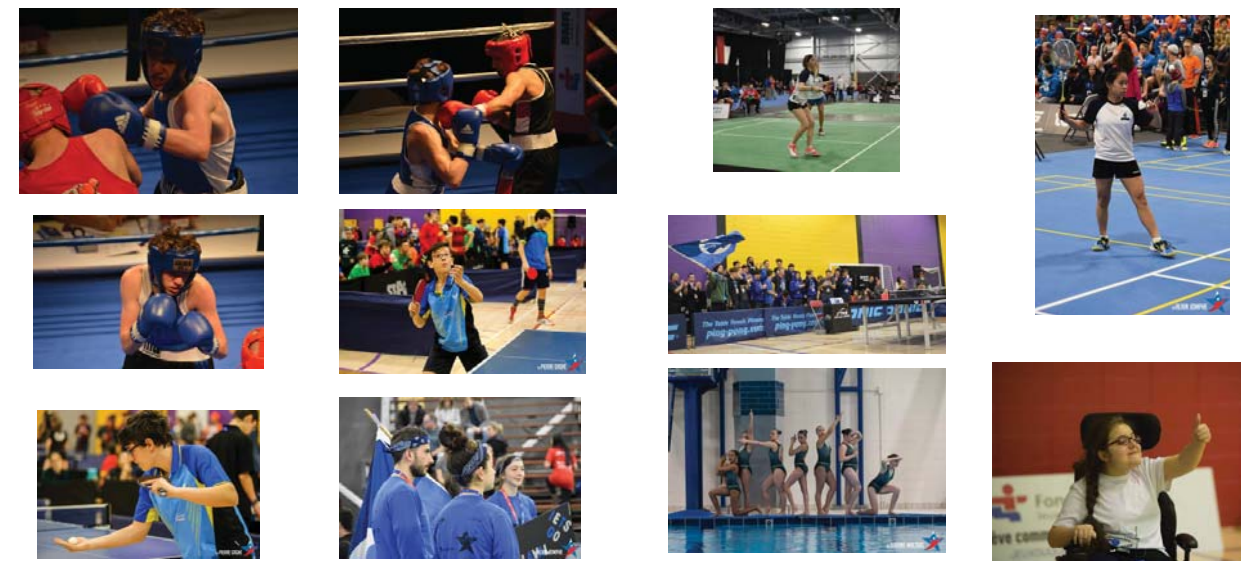
## Tennis de Table

Ce sont les épreuves en équipe qui ont eu lieu hier soir et aujourd'hui en tennis de table. L'unique région contre laquelle Laval se mesurait hier soir était Bourassa. Ils ont remporté aisément cette rencontre 6-1. Ce matin, Laval affrontait Lanaudière, région qui comportait un plus grand défi notamment puisque notre médaillé d'or Émilía Cabrera Mallette devait réaffronter la 1ère favorite. C'est avec succès qu'Émilía a remporté pour une 2e fois ce défi et ensemble, l'équipe de Laval a battu Lanaudière 6-1. Nos pongistes ont par la suite remporté 7-0 contre L'Estrie, mais se sont inclinés 6-1 contre Montréal. En fin de journée, l'équipe a remporté la victoire 5-2 face à Lac-Saint-Louis. Ils joueront donc demain pour la 5e ou 6e position. Félicitations à l'équipe qui obtient son Laurier d'or.

Il paraît que ...

## Les photos et potins du jour!

Tu as entendu ça?



Ça l'air qu'Émilía a lancé une balle sur la tête d'un entraîneur adverse...  
 Ça l'air que le plancher dans la chambre de tennis de table sent les pieds...  
 Ça l'air que Raymond à caller dans la neige et que quelqu'un à crier : SOULEVER RAYMOND !  
 Ça l'air que les athlètes d'une certaine équipe de Laval sont peureux ...  
 Ça l'air que dans combat de chanson de gang au badminton, on a vu que Laval (badminton et nage synchronisée) avait plus de souffle que Montréal !

## Juste pour le fun

Défricher le code!

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
3	15	14	20	9	14	21	5	26		22	15	19		2	5	1	21	24		5	6	6	15	18	20	19

## Les Lauriers d'or en vedette!

