

Laval se prépare pour demain - 1^{er} mars



Dame nature vous présente la météo :

Le CHEF vous préparera :



AM
T. : 1°C
T. ressentie: -3°C
P.D.P. 90%

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

Diner (Choix) :
Sandwich au jambon ou à la dinde, pita aux légumes
ou au rosbif, sous-marin viandes froides



PM
T. : 3°C
T. ressentie: 1°C
P.D.P. 90%

Souper (Choix):
Macaroni au boeuf et salade jardinière ou pâté
au saumon et salade jardinière

Qui aller encourager? Voici la programmation

| SPORTS | LIEUX | ÉPREUVES | HEURES |
|-------------------|--|---|--|
| Badminton | Centre multisports | Tournoi individuel Équipe (Prél 1 - Ronde 1) | Prélim (8h30) Quart (10h30) Demi (11h30) Finales (13h) (15h) |
| Boccia | École secondaire Camille-Lavoie | Phase éliminatoire | 9h - 12h 13h - 16h |
| Boxe | Complexe Jacques Gagnon | Gala | 16h - 17h30 |
| Hockey masculin | Centre Mario- Tremblay - Glace 1 | LAV vs CDQ | 10h15 |
| Judo | Collège d'Alma | -55 Kg, -42 Kg, -44 Kg, -48 Kg | 9h30-13h 14h30-15h30 (Finales) |
| Nage synchronisée | Pavillon Wilbroad Dufour | 15 ans et moins duo 15 ans et moins équipe | 10h15 - 11h30 (Prélim) 15h30 - 17h (Prélim) |
| Ringuette | Centre sportif Mistouk | LAV vs CHA LAV vs SUO | 9h05 16h40 |

«On ne naît pas vainqueur, on le devient» - Andrew Williams



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

Mardi 28 février

Bonjour à tous et bienvenue officiellement à la 52^e Finale des Jeux du Québec ! À chaque Finale, des centaines d'athlètes provenant des quatre coins de la province se qualifient pour participer à cette compétition mémorable que vous allez vivre dans les prochains jours. En tant qu'athlète, vous avez fait des efforts pour vous qualifier à cette compétition provinciale de grande envergure et c'est maintenant le temps d'y participer.

L'expérience des Jeux du Québec se construit à travers vos compétitions, vos encouragements, vos émotions, vos réussites et surtout votre plaisir ! Garder en tête que vous êtes tous des héros. Soyez fiers de représenter la relève sportive lavalloise et portez le bleu avec fierté ! Pendant votre semaine à Alma, vous êtes entourés de milliers d'athlètes provenant de différentes régions, de missionnaires dévoués et d'entraîneurs motivés. Allez rencontrer de nouvelles personnes et créez des liens. Les Jeux du Québec offrent une ambiance de feu qui saura vous motiver et vous permettre de vous dépasser !

Équipe Laval vous souhaite le meilleur pour cette semaine d'aventures et de dépassement. N'oubliez jamais : donnez le meilleur de vous-même et amusez-vous ! C'est ce qui compte.



Qu'est-ce que l'AVALANCHE et pourquoi ce titre?

Durant votre séjour à Alma, l'AVALANCHE sera votre journal de délégation. Le titre, avec sa référence à l'hiver, à Laval, au mouvement et à la détermination, a pour mission de vous inspirer. Une avalanche va droit au but ! Quand elle est déclenchée, elle est déterminée et en mouvement, tout comme vous. Laissez-vous emporter par l'énergie de la vague hivernale de la délégation lavalloise et vivez vos Jeux à fond !



Vos missionnaires !



JOËL – Chef de délégation

Athlète amateur depuis mon jeune âge, j'ai également partagé mes connaissances à titre d'entraîneur. Vivre les Jeux du Québec est une expérience unique qui me permet de voir la force de caractère de l'humain. Voir un athlète atteindre son objectif est la raison première de ma participation à cette 52^e Finale des Jeux du Québec. À tous les athlètes, je leur dirais que le dépassement de soi est primordial dans le cadre d'un tel événement. Il faut profiter de chaque minute de cette finale. Vous sortirez gagnant d'une participation aux Jeux du Québec.



SOPHIE - Adjointe

Étant à ma 9^e participation aux Jeux du Québec, je serai pour ma 4^e année au poste de chef adjointe de délégation. Ayant aussi vécu les Jeux comme athlète, entraîneur, officiel et missionnaire, c'est avec plaisir que je vous accompagnerai tout au long de votre séjour à Alma. En assistant aux finales régionales de la région, j'ai pu y rencontrer des jeunes athlètes motivés et dynamiques. Je vous souhaite la meilleure des performances à cette compétition regroupant les meilleurs athlètes de chaque région ! BONS JEUX !



JOANNIE - Agente de communication

Ayant été athlète en plongeon durant 9 ans, j'ai participé à de nombreuses compétitions et je sais que les Jeux du Québec constituent une expérience unique pour tous. C'est une compétition qui vous marquera pour la vie ! Je me joins donc à l'équipe cette année avec un enthousiasme énorme. Je souhaite vous transmettre la passion et la beauté du sport à travers les communications de la délégation et surtout, mettre de l'avant vos talents. À tous les athlètes, je vous souhaite de vivre une semaine inoubliable, d'avoir du plaisir et de vous dépasser !



VINCENT - Responsable de l'hébergement

Salut, en mars 2001, moi aussi j'apprenais à connaître mon équipe de missionnaires en lisant le journal de la délégation. Je vivais mes premiers Jeux en tant qu'athlète. Depuis, j'y ai joué presque tous les rôles et cette année, c'est en tant que responsable de l'hébergement que je suis avec vous. S'il y a une chose dont je suis certain, c'est que cette expérience restera gravée dans vos mémoires pendant très longtemps, alors profitez-en au maximum !



CATHERINE - Secrétaire

Bonjour! Je suis finissante en Techniques d'intervention en loisir et je joue pour l'équipe de volleyball collégial, division 2 du Cégep de Saint-Jérôme, soit les Cheminots. Étant active dans mes temps libres, je suis également passionnée du plein air. Cet hiver sera ma première expérience lors des Jeux. Je suis ainsi motivée de découvrir l'ambiance des Jeux tout en accompagnant des athlètes passionnés lors de leur séjour. Aux athlètes, je vous souhaite de performer dans votre sport, mais surtout de vous épanouir et de vous enrichir de cette expérience !



VALÉRIE - Nage synchronisée

Je suis une sportive dans l'âme, mais mon cœur a été conquis par le volleyball (j'ai d'ailleurs joué 2 ans dans la même équipe que Catherine). Je suis entraîneuse pour l'École d'éducation internationale de Laval. Aussi, j'ai pratiqué plusieurs autres sports dans ma vie: ski alpin, patinage artistique, vélo, course à pied, et j'adore essayer de nouveaux sports. Ce qui me motive à être parmi vous cet hiver, c'est que j'ai eu un petit contrat pour les Jeux du Québec d'été de 2016, et j'ai tellement adoré mon expérience que je me suis dit qu'il fallait que je le refasse cet hiver. Ce que j'ai à vous dire pour vous aider durant les Jeux, c'est de respirer et de vous amuser. Lors des moments plus difficiles, rappelez-vous pourquoi vous pratiquez ce sport ! Bon succès ! Go Laval Go !!!

!!! GO LAVAL GO !!!



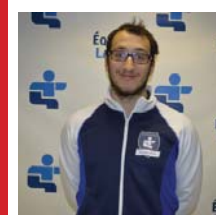
ALEXANDRINE - Badminton

Les Jeux du Québec à Alma seront mes 4^e Jeux, soit mes 2^e en tant que missionnaire. J'ai adoré mon expérience cet été, j'ai donc décidé de revenir aux Jeux cet hiver, car j'adore les sports d'hiver. Depuis que je suis toute petite, je pratique le patinage artistique et j'ai participé deux fois aux Jeux dans cette discipline. Ceux-ci ont été des expériences extraordinaires que je garde en mémoire. En plus, depuis l'année dernière, j'enseigne ce sport. Je suis passionnée par le sport et j'espère vous transmettre ma passion. J'espère que vous allez avoir beaucoup de fun! GO LAVAL GO!!



LAURIE - Boccia

Salut la gang! Tout comme vous, j'ai déjà participé aux Jeux du Québec d'hiver! Je suis athlète en Curling niveau national et j'aimerais bien un jour aller aux Olympiques et devenir entraîneur! J'ai été missionnaire pour l'Équipe Laval l'été passé et j'ai adoré mon expérience d'où mon désir de revenir cet hiver! Mon désir le plus précieux est de vous voir vous amuser et de performer au plus haut de vos capacités. Je sais que parfois l'esprit de compétition et la pression sont difficiles à gérer, mais vivez cette expérience comme un accomplissement de plus et une étape à passer comme tous les futurs olympiens! Bonne chance et amusez-vous!



GUILLAUME - Judo

Passionné par l'activité physique et la compétition, j'ai pratiqué plusieurs sports au cours des quinze dernières années et je transmets maintenant ma passion en tant qu'entraîneur et préparateur physique. Les Jeux d'Alma 2017 seront mes deuxièmes Jeux en tant que missionnaire et je serai aux premières loges pour encourager les athlètes lavallois. Être missionnaire, c'est la chance de connaître de nouveaux athlètes et de vivre une aventure de gang incroyable. Chers athlètes, profitez à fond de cette expérience qui sera unique et qui restera longtemps gravée dans votre mémoire. Go Laval Go!



MÉLANIE - Tennis de table

Salut tout le monde. Je m'appelle Mélanie et je me passionne pour le sport depuis plusieurs années ! Alma 2017 c'est mes 2^e Jeux en tant que missionnaire pour Équipe Laval. J'ai décidé de revenir pour une deuxième année consécutive parce que j'ai vraiment adoré ma première expérience. Avoir un contact constant avec de jeunes athlètes prêts à se dépasser est vraiment dynamisant ! Aux athlètes : Bienvenue dans la grande famille des Jeux du Québec et profitez-en à fond pour que ça soit une expérience inoubliable !



AURÉE - Ringuette

En tant que nouvelle recrue au sein de la délégation lavalloise, c'est avec un immense plaisir et, j'espère, avec un brin de folie que je vivrai et partagerai ma deuxième expérience aux Jeux avec vous, athlètes lavallois. Un seul conseil: Vivez pleinement vos Jeux, puisque chacun de ces moments restera à jamais gravé dans votre mémoire! Ma devise sportive : Une équipe, une famille! One team, One family! Go Team Laval! Aurée, alias EAU, votre missionnaire.



RENAUD - Hockey masculin

Je fais du sport depuis que je suis tout petit. J'ai surtout joué au hockey et fait de la course, principalement du cross-country. Présentement, j'étudie pour devenir enseignant d'éducation physique parce que ma passion est de vous voir, vous, futurs champions de demain, vous dépasser dans tous les sports! C'est la deuxième fois que je serai missionnaire pour l'Équipe Laval. Malheureusement, je n'ai pas eu la même chance que vous quand j'étais jeune, je n'ai pas eu la chance d'y participer en tant qu'athlète. Malgré cela, je souhaite être votre missionnaire puisque je suis le plus grand motivateur qu'il existe! Je souhaite que mes encouragements puissent vous mener vers la victoire et que vous remportiez une médaille!



FLORENCE - Boxe

J'ai hâte de pouvoir vous rencontrer, de vous voir compétitionner et de crier à pleins poumons : GO LAVAL! Je suis sûre qu'on aura beaucoup de plaisir ensemble et que vous vivrez des Jeux INCROYABLES! Je suis TELLEMENT contente de pouvoir vivre mes 6^e Jeux du Québec avec vous, ça va être MALADE !