

# Mission accomplie pour les athlètes du Club CRSA à la Coupe du Québec de taekwondo

Trois jeunes athlètes du Club de Taekwondo de Cap-Rouge et Saint-Augustin ont pris part à leur toute première Coupe du Québec de taekwondo le 1er décembre dernier. Ce circuit regroupe les meilleures ceintures noires juniors de la province dans une série de tournois de sélection en vue du Championnat canadien junior de taekwondo qui se tiendra à Calgary en avril prochain. Ils reviennent de ce rendez-vous avec un excellent résultat de six victoires contre deux défaites.

**Philippe Martin**, chez les Poom B Bantam (moins de 13 ans, 44- 48 kg) a obtenu deux victoires contre aucune défaite : Victoire de 9-2 contre Gabriel Payette du club J. Sourdif ; victoire par forfait, contre le même adversaire.

**Philippe Roberge-Champagne**, chez les Poom B Super Fin (moins de 13 ans, 32- 36 kg) a obtenu une victoire et subi deux défaites : Défaite de 5-10 contre Massimo Ferrante du Club Raymond-Mourad; victoire par forfait contre Jonathan Cauchon du Club François-Bourrin; défaite de 3-10 contre Jonathan Riverin de Chicoutimi.

Philippe a terminé le tournoi sur une seule jambe, victime d'une blessure à un pied au cours de son dernier combat.

**Philippe Blais**, chez les Poom A Fin (13-16 ans, 45 kg et moins) a obtenu trois victoires contre aucune défaite : Victoire en supplémentaire de 9-8 contre Nathan Caron-Collette du Club Raymond-Mourad; victoire de 12-9 contre Samuel Coutu de Beauport; victoire de 12-6 contre Félix-Antoine Cloutier de Lac Beauport.

Prochain rendez-vous le 2 février 2008, à Laval, pour la dernière étape de sélection.

## Le Club de Taekwondo de Cap-Rouge et Saint-Augustin

Le Club de Taekwondo de Cap-Rouge et de Saint-Augustin (CRSA) enseigne et promeut le taekwondo depuis 1991. Il est affilié à la Fédération québécoise de Taekwondo et à la Fédération mondiale de Taekwondo (WTF). Il bénéficie du support financier des villes de Québec et de Saint-Augustin-de-Desmaures.

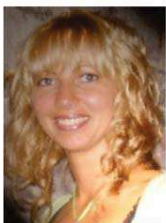
Le directeur technique du Club de taekwondo CRSA, M. Martin Montes, est ceinture noire 5e degré. Après avoir été assistant entraîneur puis entraîneur en conditionnement physique de l'équipe nationale argentine pour le championnat mondial de 1990 à Montréal, M. Montes n'a cessé depuis d'entraîner des athlètes de niveau national et mondial, dont Pascale Blais, du Club CRSA, championne mondiale junior en 1998 et championne canadienne en 2001. ■

Philippe Blais, du Club CRSA avec son entraîneur, M. Martin Montes.



**Éric Caire**  
Député de La Peltre  
Porte-parole de l'opposition officielle  
en matière de santé et services sociaux

4120 Biv. Chauveau Ouest #201  
Québec (Cq) G2E 5A6  
(418) 877-5260



Isabelle Germain  
Directrice de bureau  
Attachée politique



François St-Hilaire  
Attaché politique



Jeanne D'Arc Brière  
Adjointe administrative

À l'occasion de temps des fêtes  
rien n'est plus agréable  
que de festoyer avec ceux  
qu'on aime.

Que les Fêtes soient riches  
de joie et de gaieté.  
Que les vœux formulés  
deviennent réalité!

En souhaitant à tous  
un Joyeux Noël!



**SUPPLÉMENT PUBLICITAIRE**

**418.877.1222**

811, Jean-Gauvin, Cap-Rouge  
(mail Jardin mobile)

Le centre de conditionnement physique pour femmes Swann Cap-Rouge, situé dans le mail Jardin mobile, est maintenant ouvert depuis le 3 mai 2007. Le circuit, d'une durée de 30 minutes, est équipé d'appareils pneumatiques de haute performance. Votre entraînement s'effectue sous la supervision d'une équipe d'entraîneuses dynamiques, motivées et expérimentées pour vous assurer en tout temps un service de qualité. Swann vous offre un entraînement complet. En alternant le cardio et la musculation, nous favorisons le tonus musculaire, le raffermissement, la perte de poids et la mise en forme.

Depuis l'ouverture du centre, plusieurs clientes ont obtenus de très bons résultats. Sur la photo, nous pouvons apercevoir la propriétaire, Nathalie Geneviève Drolet, entourée de son équipe d'entraîneuses, Marielle, Vicky, Mélanie, Marie, Joëlle, Magali, Pascale, Catherine, et Ariane (absente sur la photo). Parmi elles, des étudiantes en kinésiologie et en réadaptation physique. Elles sont accompagnées de quelques-unes des abonnées ravies des résultats obtenus depuis le début de leur entraînement. En bas de gauche à droite ; **Johanne Daraïche** qui a perdu 35 lbs depuis le début de son entraînement chez Swann, suivi de **Huguette Lachance**, satisfaite d'avoir augmenté son cardio et apprécie le sourire entraînant du personnel. **Huguette Gilbert**, qui a augmenté son tonus musculaire, trouve qu'elle a plus d'énergie et se sent moins fatiguée. **Monique Vachon** a vu son taux de cholestérol diminuer et son énergie augmenter.

**Diane Gagnon** a perdu 17 lbs, a beaucoup plus d'énergie et est plus forte. **Diane Barma** aime les 30 minutes!! Elle se sent moins fatiguée, moins essoufflée et beaucoup plus en forme. **Jocelyne Auger** a retrouvé un meilleur sommeil et plus d'énergie. Comme elles, votre santé vous tient à cœur. Swann vous invite cordialement à venir faire l'essai gratuitement d'un programme d'exercices rythmés et divertissants dans un environnement agréable et motivant.

**Prenez rendez vous pour votre premier essai gratuit dès maintenant !**