

## SPORTS

# Partie de golf Sans limites Recouvrer la santé par le sport

Le 23 septembre, une dizaine de participants de Sans limites se sont donnés rendez-vous sur le terrain de golf du Centre Castor, à la Base Valcartier. Cette rencontre marquait la reprise des activités de Sans limites, et ce, après une période de distanciation sociale forcée de plusieurs mois.

ÉDOUARD DUFOUR

+adsum@forces.gc.ca

Le Programme Sans limites contribue au mieux-être des militaires blessés ou malades grâce aux bienfaits de l'activité sportive. «Les activités comme la partie de golf d'aujourd'hui font partie des valeurs de Sans limites. Socialiser et pratiquer un sport contribuent à la réhabilitation sociale, psychologique et physique des participants. On ne connaît pas leur situation familiale et celle qu'ils vivent au travail, mais nous souhaitons leur donner l'opportunité de sortir et de voir des pairs qui se retrouvent peut-être dans la même situation qu'eux», explique Martin Dubé, coordonnateur régional Sans limites pour la région de Québec.

M. Dubé ajoute que le programme s'adresse autant aux militaires actifs qu'aux vétérans qui doivent vivre avec des blessures d'ordre physique ou mentale. Pour prendre part aux activités de Sans limites, les participants doivent s'inscrire et devenir mem-



C'est en respectant les consignes sanitaires que des participants au programme Sans limites ont profité d'un moment de détente au Centre Castor. Photo : Édouard Dufour, Adsum

bres du programme. Ils reçoivent ensuite par courriel diverses propositions d'activités sportives.

En raison du contexte actuel de pandémie, les activités de Sans limites doivent se tenir à l'extérieur et en petits groupes. Malgré les contraintes de santé publique actuelles, Martin Dubé annonce que de nouvelles activités devraient bientôt voir le jour à Québec, Bagotville et Montréal. «On travaille notamment à la préparation de séances de yoga», explique-t-il.

## Participants satisfaits

Le journal *Adsum* s'est entretenu avec plusieurs participants de l'activité de golf Sans limites, dont le capitaine à la retraite Frédéric Caron, vétéran du Royal 22<sup>e</sup> Régiment (R22<sup>e</sup>R) comptant plus de 25 ans de service

au sein des Forces armées canadiennes (FAC). «Je crois beaucoup au principe de réadaptation par le sport. On vient ici pour l'esprit de camaraderie. Les activités de Sans limites nous permettent de revenir à la Base Valcartier et de revoir des vieux amis de l'armée. On ne parle pas de notre passé militaire, mais plutôt de nos projets actuels comme civils. C'est bon de discuter de tout et de rien pour passer à une autre étape. Le sport m'a beaucoup aidé dans ce sens», raconte le Capt (ret) Caron. Celui-ci, grâce à Sans limites, a participé en 2018 aux Warrior Games, au Colorado. Il s'agit d'un événement multisports pour le personnel et les vétérans blessés organisé par le Département américain de la Défense. «J'ai adoré mon expérience à cette compétition. Je souhaite à tout le monde d'avoir un jour la chance d'y participer!», confie-t-il.

Kevin Oneil est un ancien membre du 2<sup>e</sup> Bataillon, Royal 22<sup>e</sup> Régiment qui compte plus de 20 ans de service dans les FAC. «J'ai toujours aimé jouer au golf. Un ami m'a parlé du Programme Sans limites à un moment où je commençais à perdre de l'intérêt pour les choses que j'aimais, dont le golf. Ces activités sportives nous permettent de développer notre patience, mais aussi de demeurer actifs! On discute, on se comprend et on s'entraide.» Grâce au Programme Sans limites, ce passionné de golf a aussi eu l'occasion de participer à un camp de perfectionnement de golf à Toronto. Il a également pu bénéficier des enseignements de joueur professionnels sur les magnifiques terrains de golf d'Écosse, lors d'un voyage offert par Sans limites.

## Entraîneur dévoué

Les participants à l'activité de golf Sans limites pouvaient compter sur la présence du capitaine Stéphane Guillemette du R22<sup>e</sup>R, un ancien capitaine de l'équipe de golf du Rouge et Or de l'Université Laval, à titre d'entraîneur d'un jour. «L'armée et le golf, c'est un bon mariage! (...) J'ai immédiatement accepté lorsqu'on m'a donné l'occasion de partager mes connaissances du golf. Aujourd'hui, j'ai comme approche de favoriser le plaisir et la détente des participants. Je veux les aider à faire le vide et à n'avoir aucune frustration sur le terrain», indique le Capt Guillemette. «Le terrain de golf du Centre Castor nous offre une panoplie de trous différents. On en retrouve des plats, des montagneux, des étroits et des très larges. Les joueurs ont donc un large éventail de possibilités afin de pratiquer leurs coups et d'essayer plusieurs bâtons», précise-t-il.

## Les plaques porte-clés aident les enfants!



Nikan

Les plaques porte-clés protègent vos clés et aident les enfants amputés en leur offrant notamment des membres artificiels.



Commandez les vôtres en ligne - c'est gratuit!



Les Amputés de guerre  
514 398-0759 • 1 800 250-3030  
amputesdeguerre.ca



**RE/MAX @ccès**  
agence immobilière



**Pierre Cloutier**  
Courtier immobilier

Participant au service de relogement des Forces armées canadiennes

*Pour vendre ou acheter, je suis avec vous du début à la fin et même après!*

**T 418 847-1000**  
**C 418 575-3307**

[www.pierre-cloutier.com](http://www.pierre-cloutier.com)

<p><b>Shannon</b></p>  <p><b>549 900\$</b></p>	<p><b>Val-Bélair</b></p>  <p><b>259 900\$</b></p>	<p><b>Val-Bélair</b></p>  <p><b>284 900\$</b></p>	<p><b>Val-Bélair</b></p>  <p><b>218 500\$</b></p>	<p><b>Shannon</b></p>  <p><b>469 900\$</b></p>
<p><b>Val-Bélair</b></p>  <p><b>288 900\$</b></p>	<p><b>Cité-Limoilou</b></p>  <p><b>164 900\$</b></p>	<p><b>Neuchâtel-Est</b></p>  <p><b>439 900\$</b></p>	<p><b>Ste-Brigitte-de-Laval</b></p>  <p><b>198 900\$</b></p>	<p><b>Saint-Augustin</b></p>  <p><b>118 900\$</b></p>
<p><b>Val-Bélair</b></p>  <p><b>VENDU</b></p>	<p><b>Val-Bélair</b></p>  <p><b>VENDU</b></p>	<p><b>Val-Bélair</b></p>  <p><b>VENDU</b></p>	<p><b>Val-Bélair</b></p>  <p><b>VENDU</b></p>	<p><b>Pont-Rouge</b></p>  <p><b>VENDU</b></p>