



# Info-Canton



Publication du Conseil d'administration du Club de Golf Canton Numéro 5 2011-05-01

## Bienvenue à l'été 2011



L'hiver nous a quittés et la nouvelle saison de golf se pointe le nez. Nous avons eu un bel hiver avec beaucoup de neige, particulièrement en deuxième moitié de saison, au grand plaisir des amateurs de cette belle manne blanche; il ne nous reste qu'à souhaiter que nous ayons aussi une température des plus propices au golf.

La publication du journal **Info-Canton** semble avoir été appréciée par plusieurs et vous revient donc pour une deuxième année. On y traitera évidemment du golf et de ses différents aspects, mais il y aura aussi d'autres rubriques d'intérêt plus général, un peu au gré de l'état d'esprit du rédacteur et/ou de ses chroniqueurs.

Le coin santé reviendra dans le but de vous aider à orienter vos décisions et vos démarches éventuelles face à des problèmes physiques que vous pourriez subir en exerçant votre sport.

J'ai aussi l'intention d'introduire des chroniques générales sur les animaux de compagnie; d'abord, parce que c'est un sujet qui me tient à cœur en tant qu'ancien médecin vétérinaire, mais aussi parce que beaucoup de personnes sont propriétaires de chiens et de chats. J'espère qu'une telle rubrique saura en intéresser plus d'un. Je le ferai avec l'aval et l'expertise d'une de mes anciennes étudiantes, la docteure Annie Ross qui a déjà beaucoup d'expérience avec de telles chroniques.

On continuera de vous informer sur les différentes activités qui se tiennent à notre club de golf via notre président, notre directeur général, nos capitaines, etc. Toutes autres informations pertinentes ou sujets intéressants fournis par nos membres pourront être abordés et discutés.

Encore cette année, Mme Francine Rheault sera responsable de la mise en page du journal. La qualité de son travail lors de la dernière année nous incite à solliciter de nouveau sa participation et je tiens à la remercier à l'avance de sa disponibilité.



Les membres du Conseil d'administration vous souhaitent donc la bienvenue et une excellente saison de golf 2011; qu'elle soit belle, longue et ensoleillée.

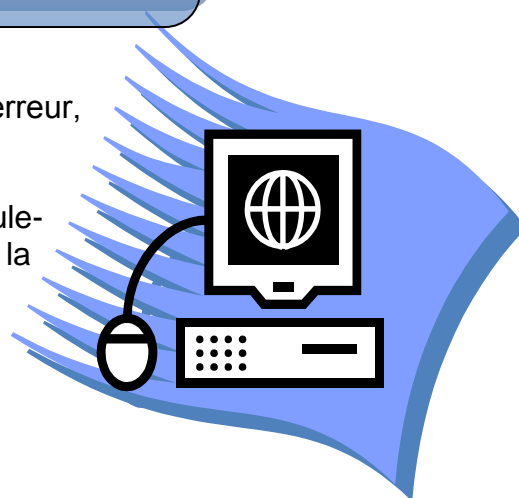
Luc Breton

## Nouvel outil informatique

Le Club de golf Canton a acheté le logiciel Marge d'erreur, calcul du handicap, de GGGolf.

Ce printemps, l'Association du golf du Québec recalculera pour chacun des trous du parcours les distances et la difficulté relative selon les différents jalons :

Dame : rouge et vert  
Senior : jaune  
Homme : blanc et bleu



Le club conservera les données des membres inscrits en 2010. Nous imprimons ces données que vous pourrez demander à la boutique si vous le désirez. Par contre, nous vous conseillons de recommencer à neuf le calcul de votre marge d'erreur. Le logiciel a besoin de 10 parties pour effectuer le calcul de votre marge d'erreur.

Ce logiciel vous permettra aussi d'entrer vos parties jouées sur d'autres terrains. Lors de l'identification du terrain, il tiendra compte de la difficulté relative de ce parcours et des distances selon le jalon choisi.

En 2012, nous ferons l'acquisition de d'autres modules dont la réservation en ligne des départs tant pour les membres et que pour le public. Ces acquisitions vous permettront aussi d'entrer en ligne vos parties soit globalement ou soit trou par trou.

Nous souhaitons que ces améliorations et/ou ces futurs services vous plairont.

Bonne saison de golf 2011.

Jean-Pierre Lamy  
Président



## On en veut à nos terrains de golf

Luc Breton



Le Québec est actuellement aux prises avec des promoteurs immobiliers qui s'attaquent de plus en plus à nos terrains de golf; particulièrement dans les régions à plus grande densité de population, les constructions résidentielles ont déjà commencé à remplacer nos allées et nos verts. Plus de 1400 unités de logement sont en train d'être érigées sur un ancien golf de l'arrondissement Saint-Laurent, à Montréal. Un projet d'envergure est aussi sur les planches à Laval.

Un promoteur tente de mettre la main sur les 45 trous du club UFO pour transformer le terrain de 11 millions de pieds carrés en un vaste projet domiciliaire. Le directeur général du Club de Golf Sainte-Rose précise qu'il reçoit régulière-

ment des offres d'achat de plusieurs dizaines de millions de dollars pour son terrain de golf.

L'intérêt des promoteurs est plutôt réjouissant pour certains propriétaires de club de golf. Une étude de l'Association des terrains de golf du Québec réalisée à la fin de la décennie montre que le nombre de rondes de golf jouées au Québec a fondu de presque 10% entre 2004 et 2006, passant de 9 millions à 8,3 millions en deux ans. Cette désertion a été accompagnée d'une baisse des revenus et d'une progression des dépenses d'exploitation. Les recettes des clubs ont augmenté de seulement 2% par an entre 2003 et 2007, pendant que les dépenses grimpaient de 8,1% dans les clubs privés et de 3,2% dans les clubs publics.

Opérer un golf, ce n'est plus suffisant pour acquitter toutes les dépenses. On doit trouver d'autres sources de revenus parce que les joueurs n'aiment pas qu'on augmente les prix a souligné le directeur du Club de golf de Sainte-Rose, précisant qu'il devra ériger un projet immobilier en

bordure de son parcours dans quelques années. C'est aussi cette formule qu'a retenue Pierre Deslandes à Saint-Hyacinthe; deux parcours de 9 trous du Club de golf La Providence ont été sacrifiés pour financer la mise à niveau des infrastructures. Dans notre région, le terrain de golf Arthavic est vendu pour y construire éventuellement des résidences.

Plusieurs observateurs pensent que la tendance va s'amplifier au cours des prochaines années en raison de rareté des terrains à vocation résidentielle et des difficultés qui touchent l'industrie du golf. Le phénomène est nord-américain. Tout cela doit nous faire réfléchir en tant que Conseil d'administration et en tant qu'utilisateurs d'un terrain de golf. **Le temps de dépenser sans compter est passé; la gestion des avoirs du club doit être serrée et très rigoureuse si on ne veut pas éventuellement se retrouver avec des problèmes financiers insurmontables.**

### Référence :

Carl Renaud, Agence QMI, J. de M. (2011)

## **ACTIVITÉS - SENIOR 2011**

### **Club de Golf Canton**

#### **Section 1**

GODEFROY	6 JUIN
WARWICK	4 JUILLET
HÉRIOT	1 <sup>er</sup> AOÛT
BOIS-FRANCS	29 AOÛT

Responsables : Jean-Claude Blanchet et Jean-Claude Layer

#### **Section 3**

LAURIER	13 JUIN
THETFORD (2)	11 JUILLET
CANTON	1 <sup>er</sup> AOÛT
ADSTOCK	29 AOÛT

Responsables : Marcel Bergeron et Yvon Lévesque

#### **Grande finale**

LAURIER	19 SEPTEMBRE
---------	--------------

#### **Amicale**

HÉRIOT	17 MAI
CANTON	14 JUIN
BOIS-FRANCS	16 AOÛT
ASBESTOS	13 SEPTEMBRE

**Marcel Bergeron, capitaine**

## Listes des tournois au Club de golf Canton (2011)

### MAI

Samedi	14	Tournoi d'ouverture – Membres
Mardi	24	Senior Tour – Départ 9h00
Jeudi	26	Club Holstein – Terrain fermé
Vendredi	27	Classique Vulkins – Départs simultanés 13h00

### JUIN

Vendredi	3	Tournoi des Vétérinaires – Départs 12h00
Samedi	4	Fondation CLSC – Terrain fermé
Mardi	14	Amical senior – Départs simultanés 12h30
Samedi	18	Industries Ling – Terrain fermé
Dimanche	26	Tournoi des membres – Vegas Casino

### JUILLET

Lundi	4	Ligue senior
Jeudi	7	Victo-Freins – Départs simultanés 13h00
Samedi	9	Famille Lacharité – départ 10h30
Samedi	16	Famille Dumouchel – Départ 10h30
Dimanche	24	Tournoi des membres – Couples

### AOUT

Lundi	1	Ligue Senior
Samedi	6	Weavexx – Départs 10h00
Dimanche	7	Tournoi des membres – Vegas du Pro
Vendredi	12	Posi-Plus – Départs simultanée 13h00
Samedi	13	Club de Croquet – Départs simultanés 13h00
Mercredi	24	AGAW – Départs simultanés 13h00
Samedi	27	Roland Boulanger

### SEPT

Jeudi	1	Ligue senior (femme)
Samedi	3	Championnat du Club – Membres
Dimanche	4	Championnat du Club – Membres
Jeudi	8	Mont-Gleason – Départs simultanés
Dimanche	11	Tournoi bénéfice
Dimanche	25	Warwick / Bois-Francs – Membres

### OCTOBRE

Samedi	1	Tournoi de fermeture - Membres
--------	---	--------------------------------

## Le Coin Santé

Luc Breton

### Les maux de dos



Les maux de dos sont très fréquents; au moins 4 personnes sur 5 auront mal au dos à un moment ou l'autre de leur vie. Les douleurs sont particulièrement fréquentes dans la région du bas du dos et on parle alors souvent de lombalgie. On peut aider à prévenir ces maux de dos par des gestes simples.

Le dos est l'axe central qui supporte le corps humain via la colonne vertébrale; toutes les autres portions du corps s'y rattachent éventuellement. Cet axe central est très complexe et se compose de la colonne vertébrale qui comprend 33 ou 34 vertèbres selon les individus; le coccyx peut être formé de 3 ou 4 vertèbres. Il y a évidemment de nombreuses articulations entre les différentes vertèbres, des muscles, des ligaments et des tendons. Toutes ces composantes protègent la moelle épinière qui est le tissu nerveux qui assure la communication entre les membres et les différents organes et le cerveau. C'est ce qui nous permet de se tenir debout, de se pencher, de marcher, etc..... **et de jouer plus ou moins bien au golf!**

### Pourquoi le dos nous fait-il autant souffrir?

Le mal de dos est la deuxième cause de consultation médicale après le rhume. C'est aussi une des principales causes d'absentéisme au travail. Les maux de dos ne sont pas un phénomène particulièrement nouveau, souligne le Dr Clermont Dionne, du département de réadaptation de la Faculté de médecine de l'Université Laval; il a cependant l'impression qu'ils sont de plus en plus invalidants chez ceux qui en sont atteints, sans trop savoir pourquoi.

Plusieurs experts attribuent ce phénomène à notre mode de vie. Pour être en santé, notre dos doit bouger; comme nous sommes de plus en plus sédentaires, notre dos est de moins en moins robuste, ce qui augmente les risques de blessures lorsqu'on doit faire un effort inhabituel et rend la guérison plus difficile quand on se blesse.

### Peut-on faire de la prévention?

Les maux de dos ne sont pas réellement une maladie; dans beaucoup de cas, ils sont dus à une accumulation de facteurs qui accélèrent l'usure et entraînent de la

douleur. Dans une telle optique, il est essentiel d'essayer de prévenir l'apparition des maux de dos. On peut d'ores et déjà réduire les risques en ayant une bonne hygiène de vie, en étant actif et en utilisant son corps de façon optimale.

La meilleure façon d'éviter les problèmes de dos est de garder notre dos souple et fort en bougeant. Toutes les activités physiques augmentent notre capacité cardio-vasculaire et aident à nous muscler, à accroître notre souplesse et à maintenir la flexibilité de nos articulations. Si on n'est pas trop en forme ou que notre dos est fragile, il faut privilégier des activités douces, sans impact violent et qui limitent les mouvements brusques et imprévisibles. De bons choix: la marche, le vélo, la natation et le tai-chi. Si on a mal au dos, il vaut mieux consulter un professionnel de la santé avant d'entreprendre un programme d'exercice.

### Quelques conseils simples

Il est important de garder un poids santé; en effet, le bas du dos qui correspond à la portion lombaire de la colonne vertébrale, supporte une très grande partie du corps et ses muscles travaillent constamment pour garder notre équilibre. Plus on est lourd, plus notre dos subit de la pression et plus nos muscles doivent être forts pour compenser. Souvent, ce n'est pas le cas et c'est là qu'on devient à risque pour la lombalgie.

Il est impératif de maintenir notre mobilité; avec les années, les ligaments et les tendons se relâchent, les articulations vertébrales s'usent, les os deviennent plus fragiles (on n'a qu'à penser à l'ostéoporose chez la femme), les disques intervertébraux se dégradent, ce qui peut occasionner des raideurs et des douleurs au dos. Même si c'est un processus inévitable et que c'est très variable d'un individu à l'autre, il reste qu'une saine alimentation, un rythme de vie actif et des muscles souples et forts aident à conserver notre mobilité le plus longtemps possible.

Il faut prendre l'habitude d'adopter de bonnes positions pour protéger notre dos; s'avachir sur un sofa, se tenir debout en s'appuyant sur une seule jambe, courber l'échine sont autant de mauvaises habitudes nuisibles pour le dos. Il faut respecter la courbure naturelle de la colonne vertébrale; elle n'est pas rectiligne, mais forme plutôt un « S » inversé avec un léger creux à la hauteur du cou et au bas du dos. Dans un monde idéal, on devrait toujours respecter cette courbure, qu'on soit debout, assis ou couché. Comme le corps est fait pour bouger, il est souhaitable de changer souvent de position. Il est très important de bien veiller à notre posture lors de longues sessions de travail au bureau ou lors de longues randonnées en voiture.

### On travaille intelligemment

Plusieurs blessures au dos sont le résultat d'un faux mouvement, d'un mouvement trop violent ou d'un effort inapproprié pour soulever une charge. Ainsi, il vaut mieux soulever un objet lourd en utilisant la force de nos jambes en flexion plutôt que de se pencher en fléchissant le dos. Ensuite, il faut transporter cet objet lourd en le gardant le plus près possible du corps et éviter de soulever une telle charge plus haut que la taille; si vous devez pivoter, faites le avec les pieds plutôt que le tronc. Il faut reconnaître ses limites. Il ne faut pas laisser perdurer une douleur plus de 48 heures; pensez alors à consulter un professionnel de la santé compétent.

Il est toujours préférable de pousser une charge que de la tirer; ceci s'applique à notre voiturette de golf. En poussant, notre propre poids est mis à contribution et on force moins; c'est moins fatiguant et moins dangereux de se blesser.

Pour ces dames qui marchent avec des talons hauts, il vaut mieux les garder pour les grandes occasions. Quand on marche avec des talons hauts, on déplace notre centre de gravité vers l'avant, on creuse le bas du dos et on tire davantage sur les muscles et les ligaments lombaires; entre autres choses, ça peut éventuellement engendrer des maux de dos chroniques.

### On protège le dos de nos enfants

Chez les enfants, il faut particulièrement se méfier des sacs à dos trop lourds et mal ajustés. Comme sa colonne est en croissance, un enfant ne devrait jamais porter plus de 10% de son poids dans un sac à dos. Il faut aussi lui fournir un sac à dos qui offre tout le soutien nécessaire en s'assurant qu'il le porte toujours sur les deux épaules. À l'école, on l'encourage donc à n'apporter que l'essentiel pour les devoirs et les leçons du jour. À la maison ou à l'école, il est important que le mobilier où travaille l'enfant soit bien adapté à sa taille; c'est particulièrement vrai pour les enfants qui passent beaucoup d'heures à l'ordinateur.

### RÉFÉRENCES

Petit guide pour un dos en santé; Style de vie; MSN.ca (2010).

Santé du dos; Votre Vie, J. de M. (2010)

Faire de sa santé vertébrale une priorité; Votre Vie, J. de M. (2010)

Enlevez leur du poids, ergonomie; Votre Vie, J. de M. (2010)



## Le coin des animaux de compagnie : les morsures

Luc Breton

Chaque année au Québec, il y a plus de 10,000 personnes qui sont mordues par des animaux de compagnie, surtout des chiens; dans environ 60% des cas, le chien qui mord est bien connu de la victime et ça se produit habituellement dans un lieu privé. Ces animaux sont habituellement reconnus comme étant amicaux, comme n'ayant jamais mordu personne et comme n'ayant jamais démontré de signes d'agressivité. Ce qui est encore pire, c'est que plus des deux tiers des personnes mordues sont des enfants de moins de 10 ans.



Il est bien établi que plus la victime est jeune, plus le pourcentage des cas de morsures est relié à des interactions indésirables avec le chien mordeur; on le taquine, on lui fait mal, on lui enlève brusquement sa nourriture, son os ou son jouet, on l'enlace trop fortement ou trop brusquement.

Malheureusement, les enfants ignorent souvent comment se comporter avec l'animal; on ne sait pas toujours quoi faire ou ne pas faire pour éviter d'éventuels accidents. Les enfants ont de la difficulté à interpréter adéquatement les comportements et le « langage » du chien. Des comportements simples qui peuvent apparaître anodins comme regarder un chien droit dans les yeux avec insistance, lui sourire en montrant les dents, le flatter sur la tête ou l'enlacer par le cou avec force peuvent déclencher des réactions naturelles d'agressivité, même chez notre bon vieux chien de famille.



La morale est simple; il faut éduquer les jeunes enfants à se comporter adéquatement vis-à-vis tous les chiens, même ceux qu'on connaît très bien. Il existe des outils éducatifs qu'il vaut la peine de regarder si on a comme projet de faire l'acquisition d'un animal de compagnie; un des programmes populaires utilisés dans les écoles s'appelle « Fudge à l'école ». Fudge était le premier chien aidant en zoothérapie appartenant à Zoothérapie Québec; c'était un Labrador Retriever de couleur chocolat, d'où son nom Fudge.

L'enfant pourra y apprendre comment communiquer avec un chien, pour quelles raisons il mord, comment reconnaître un chien susceptible de mordre, comment faire connaissance avec un chien et comment agir si on est confronté avec un chien agressif.

Renseignements: Zoothérapie Québec (514-279-4747) ([www.zootheriequebec.ca](http://www.zootheriequebec.ca))

En 30 ans de pratique vétérinaire, je n'ai jamais été mordu par un chien et je crois fermement que c'est en grande partie parce que je n'ai jamais pris pour acquis qu'un chien ne me mordrait pas, qu'il soit petit (c'est plus dur pour l'orgueil.....) ou gros (ça fait plus mal.....); c'est particulièrement vrai quand le propriétaire insiste très fort sur le fait que son chien est le plus doux et le plus fin du monde et qu'il ne ferait même pas de mal à une mouche, encore moins à son vétérinaire.....!!!!



Références : Docteure Annie Ross, M.V., Vos Animaux, J. de M. (Mai 2010)

## **Présentation du Conseil d'administration pour 2011**

Jean-Pierre Lamy, président

Brigitte Audet, administratrice

Luc Breton, vice-président

Marcel Bergeron, administrateur

Yvon Lévesque, trésorier

Joël Côté, administrateur

Louise Beaudet, secrétaire

Jacques Pouliot, administrateur

Pierre Laroche, administrateur

Éric Renald, directeur général

**Bravo pour leur excellent travail au sein du club !**