



Automne 2011 N° 2

Bulletin d'information de l'Association "Lève-toi et Swingue !"

Retour sur les greens...

Par Alfio Poli, Président de l'Association "Lève-toi et Swingue !"

Si l'année 2010 a vu la création de l'Association "Lève-toi et Swingue" et la prise en main de la ParaGolfer par notre ami Pierre Massard, l'année 2011 a vu le retour de Pierre sur le parcours de Montreux. En plus d'un entraînement régulier, Pierre a participé à quatre tournois, associé à différents partenaires. En compagnie de Didier Cuche, il a remporté, en mai, le tournoi de notre Association et, avec Christel Ohlson, il s'est classé au 3^e rang du Prix Juniors-membres.



Un grand moment de complicité avec Didier Cuche.

et d'un excellent repas préparé par notre restaurateur Daniel Juriens. Un grand merci à tous les sponsors, donateurs et participants pour leur soutien à la réussite de cette journée.

Au mois d'août, au Golf de Lavaux, Pierre a effectué une démonstration avec la ParaGolfer pour la Fondation "Just for smiles". Cette dernière développe un réseau d'activités pour donner du plaisir à des personnes en situation de polyhandicap ou de mobilité réduite.

En septembre dernier, la chaîne «La Télé» a diffusé un reportage sur le handigolf. Cette émission a été tournée au Golf Club de Montreux avec Pierre.

L'organisation du tournoi de l'Association a bien entendu été le point fort de cette année 2011. Plus de 80 joueurs ont participé à cette manifestation et ils ont pu bénéficier d'une magnifique planche de prix



L'homme, la ParaGolfer et les autres. Rien ne vaut une démonstration.

Ce sont les principaux événements golfigues vécus par notre ami en 2011.

Quels projets et défis pour l'année qui vient ?

Tout d'abord, confirmer et développer notre collaboration avec la Clinique Valmont. Car Pierre Massard bénéficie, une fois par semaine, d'une assistance médico-sportive avec des maîtres de sport de cette clinique.

Ensuite, développer également nos relations avec la Fondation "Just for smiles" par des conférences et des démonstrations.

Enfin, assister Pierre lors de ses déplacements sur d'autres parcours en Suisse. Cela nous amène à rechercher et à financer un véhicule adapté pour le transport de la ParaGolfer.

Bien sûr, Pierre participera aussi à des compétitions individuelles afin de confirmer voire améliorer son handicap de 18, l'objectif étant toujours une participation aux Jeux Olympiques de 2016 en handigolf qui se dérouleront au Brésil.



Je tiens à remercier le comité de l'Association pour tout le travail fourni durant cette année, le Golf Club de Montreux pour son assistance et vous tous qui nous soutenez et nous encouragez tout au long de la saison.

Je vous souhaite de belles fêtes de Noël et une heureuse année 2012.

Alfio Poli, Président



La gestion du capital santé

Interview des maîtres de sport et de Babs Siclet de la Clinique Valmont, Glion

C'est vrai, la santé est notre plus grand capital.

La gestion du capital santé est une réelle valeur ajoutée de la Clinique Valmont.

En lisant l'interview ci-après, vous allez tout comprendre.

Qu'est-ce qui a motivé la Clinique Valmont à gérer le capital santé de Pierre Massard ?

Gérer son capital santé est un projet à long terme qui nous tient à cœur.

Quand il nous a contactés, c'est surtout son enthousiasme, sa motivation et sa persévérance qui nous ont convaincus.

Nos maîtres de sport proposent une plateforme technique physique afin de l'accompagner et l'aider ainsi à atteindre ses objectifs.

Notre équipe de professionnels du sport de la Clinique Valmont s'investit en conseils et connaissances et coache Pierre Massard afin d'améliorer sa condition physique, pour atteindre son objectif personnel : la participation aux Jeux Olympiques de 2016.

Comment se traduit la gestion de son capital santé ?

Pierre Massard est suivi, à la fois, par sa physiothérapeute indépendante (Viviane Lador) et par notre trio de maîtres de sport.

Nous avons convenu une répartition des objectifs d'entraînement. Quant à nos maîtres de sport, ils ont pour objectifs de renforcer les groupes musculaires et articulations afin de prévenir les blessures.

En complément, on profite des caractéristiques de la piscine (température 32°C) pour faire des exercices de détente et de relaxation pour favoriser son ressourcement.

Il est à noter aussi que la Clinique Valmont prodigue les conseils nécessaires et les exercices spécifiques visant à éviter le surentraînement.

Qui s'en occupe et à quel rythme ?

Les maîtres de sport (Diane Seymour, Caroline Marti et Nicolas Reverchon) entraînent Pierre Massard à tour de rôle. L'entraînement se fait à



Chaque semaine, des exercices et tout baigne !

raison d'une heure par semaine.

Est-ce que son évolution physique répond à vos attentes ?

Nous avons pu observer une nette amélioration de sa force et de son contrôle musculaire dans les activités proposées en piscine, qui contribuent à l'amélioration de ses performances sur le terrain.

Nous sommes satisfaits et heureux de l'évolution positive actuelle.

Peut-on chiffrer votre "investissement" annuel pour gérer le capital santé de Pierre Massard ?

Nous avons pu estimer notre soutien à environ 74 heures pour la première phase d'entraînement.

Depuis la reprise d'août, il a bénéficié d'une dizaine d'heures d'entraînement.

Notre investissement global inclut un co-sponsoring complice de la compétition de Golf du 21 mai et représente une centaine d'heures d'investissement en ressources humaines depuis le début de cette aventure.

Son capital santé, comment l'imaginez-vous dans 3 à 4 ans ?

Il est très difficile de faire des pronostics sur son capital santé. Au vu de l'encadrement de sa physio et notre collaboration, on s'attend à le voir progresser vers son objectif, la participation aux J.O. paralympiques de 2016.

[Avec la Fondation Casino Barrière Montreux](#)

C'est Noël avant Noël !

Le 20 juin dernier, l'Association "Lève-toi et Swingue !" a décroché un jackpot de CHF 5'000.- de la part de la Fondation Casino Barrière Montreux.

Un tapis rouge pour nos finances et un chèque pour faire évoluer nos objectifs. Un tout grand merci pour ce geste.

Adresse

Association "Lève-toi et Swingue !"
Case postale 1546
CH-1870 Monthey 2

Coordonnées bancaires

IBAN CH06 0076 7000 T524 9705 4
en faveur de Lève-toi et Swingue !
à BCV, 1001 Lausanne
(CCP 10-725-4)

Joyeuses Fêtes de fin d'année et tous nos vœux pour 2012. Encore merci pour votre aide.



Réalisé avec la généreuse participation de :



Kaiser Offset
Grand-Rue 98
1820 Montreux



Physiothérapie
Grand-Rue 18
1814 La Tour-de-Peilz