


À toute vitesse^{MD}.net

Mars 2012 / Volume 2 / Numéro 1 UN PRODUIT DE LA FPVQ 



Olivier Jean et
Valérie Maltais
s'illustrent

« En savoir plus »

 World Short Track Speed Skating
Championships®

DOSSIER SÉCURITÉ

+ Que sont-ils devenus? Nathalie Lambert

+ Sans protège-lames avec Olivier Jean

+ Étoile montante: Noémie Fiset

ISSN 1927-1018



9 771927 101002

PATINAGE DE VITESSE

HARDGYMPERFORMANCE.COM



HARDGYM Performance

est une entreprise spécialisée dans l'analyse et le développement des déterminants de la performance pour un sport donné.

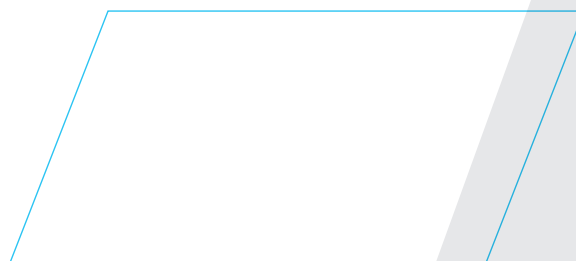
Nos intervenants / Nos entraîneurs en préparation physique sont tous kinésioles : spécialistes de la performance sportive.

Notre clientèle / Nous entraînon un vaste éventail de sportifs. Que ce soit un jeune souhaitant investir dans de bonnes bases pour son développement à long terme, un athlète d'élite visant l'atteinte de nouveaux sommets ou le sportif du dimanche souhaitant s'entraîner de manière structurée, nous offrons un accès à la science d'élite échelonné pour tous.

Notre centre / HARDGYM Performance est aussi un complexe d'entraînement répondant aux besoins d'aujourd'hui en matière de préparation physique :

- club d'haltérophilie;
- club de gymnastique;
- gazon synthétique;
- matériel de musculation;
- centre de Crossfit;
- centre de vélo intérieur;
- clinique médicale et de réadaptation;
- clinique de TCCL (commotion cérébrale);
- corridor de course;
- matériel d'entraînement StrongMan;
- et plus encore!

Nous offrons aussi des suivis, des planifications d'entraînement ainsi qu'un service de conférence pour la clientèle située loin de nos installations.



NOUS JOINDRE

418.260.9552 / info@hardgymperformance.com

HARDGYM
PERFORMANCE



À toute
vitesse.net

Rédacteur en chef

Patrick Bélanger

Collaborateurs

Annie Dubé

Michel Dumont

Designer graphique

Marie-Chantale Evers

Révisure

Audrey Côté

Photos de la page couverture

UPI point com

LA Times

Publicité

publicite@atoutevitesse.net

Rédaction

redaction@atoutevitesse.net

Site Web créé par Onyris inc.

www.onyris.com

La reproduction du webzine *À toute vitesse.net*, en tout ou en partie, est interdite sans l'autorisation écrite du rédacteur en chef.

Parutions

Septembre 2011, décembre 2011, mars 2012
et mai 2012

Dépôt légal :

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada :

ISSN 1927-1018

À toute vitesse.net est publié par
Bélanger Communication Marketing pour le
compte de la Fédération de patinage de vitesse
du Québec. Toute correspondance doit être
adressée à **info@atoutevitesse.net**



André Beaulieu
Président du conseil
d'administration

Fédération de
patinage de vitesse
du Québec

**« Le maire
Régis Labeaume
a fait du projet
d'anneau couvert à
Québec sa priorité
numéro un du
développement
des infrastructures
sportives au cours des
prochaines années. »**

Projet de nouvel anneau couvert de patinage de vitesse longue piste

Depuis l'implantation de l'anneau de glace Gaétan Boucher tel qu'on le connaît aujourd'hui, la Fédération de patinage de vitesse du Québec a toujours fait la promotion de divers projets afin d'améliorer la compétitivité des patineurs aux niveaux canadien et international.

Si l'on se fie aux récents résultats de patineurs tels Muncef Ouardi (médaillé de bronze aux 500 mètres et 10ième au cumulatif du Championnat du monde de sprint en janvier 2012), du record du monde junior sur 500 mètres par Laurent Dubreuil (janvier 2012) ou d'une représentation majoritaire de patineurs québécois (5 sur 8) au sein de la délégation canadienne qui ont participé au Championnat du monde junior en mars, on peut penser que ces efforts portent fruit.

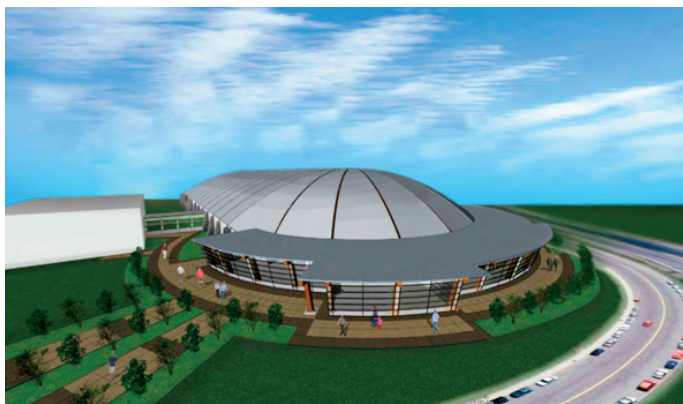
Planifié depuis la fin des années 90 et amorcé en 2005, le projet de construction d'un anneau couvert à Québec a été propulsé en 2009 par la Ville de Québec au rang des priorités du développement de ses infrastructures sportives. L'occasion ne pouvait pas mieux tomber. En effet, le comité Équipe Québec, lancé par le gouvernement du Québec afin d'évaluer l'état des infrastructures sportives de la région de la Capitale-Nationale dans un contexte de candidature olympique, a rapidement suivi en rendant publique une étude détaillée quant à la pertinence de doter Québec d'un anneau couvert.

Chiffres à l'appui, le rapport d'Équipe Québec démontre de façon convaincante qu'il est possible de construire un anneau de classe mondiale à des coûts de construction et d'opération acceptables. Vous pouvez consulter les deux rapports émis à l'aide des liens suivants :

- http://www.bcn.gouv.qc.ca/publications/pdf/RA_IA_Anneau_glace.pdf
- http://www.bcn.gouv.qc.ca/publications/pdf/RA_EQ_Anneau_glace_couvert_2010-12-02.pdf

Un anneau couvert au service de toute la population

On était tous fiers, pendant les Jeux olympiques de Vancouver, des succès remportés par les patineurs canadiens. Nul ne doute qu'avec un premier anneau couvert dans l'Est du pays,

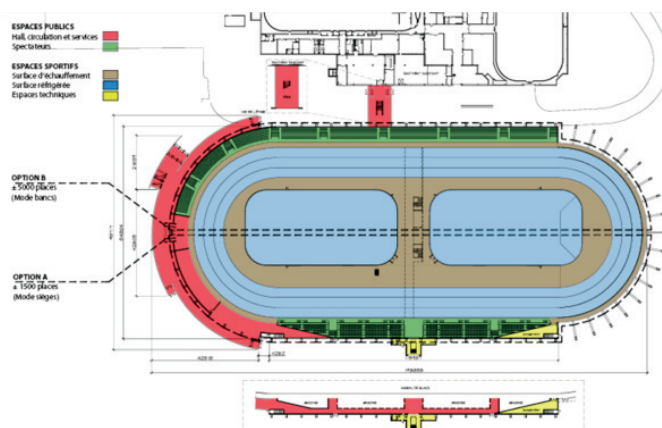


la profondeur et la compétitivité de l'équipe canadienne ne pourraient qu'être améliorées, puisque 69% des patineurs canadiens y résident.

Ensuite, une telle infrastructure permettrait de développer des activités d'entraînement de très haut niveau et deviendrait un site privilégié d'accueil de compétitions internationales et nationales en patinage de vitesse. Un anneau de glace couvert constituerait, dans ce contexte, un puissant attrait pour la clientèle sportive internationale et un atout pour la région.

Bien qu'étant essentielle au développement des athlètes de patinage de vitesse longue piste et à l'accueil d'événements sportifs de grande envergure, l'infrastructure proposée compterait également deux patinoires aux dimensions internationales qui favoriseraient la pratique de tout autre sport de glace : patinage courte piste, artistique, cours de patin, ringuette, etc., tout en répondant à des besoins criants en infrastructures de glace dans la grande région de Québec. Le projet propose également de réserver une belle place à

d'autres disciplines sportives en incluant entre autres une piste où pourraient être pratiquées la marche et la course à pied. Il ne fait donc aucun doute que cette infrastructure majeure jouerait un rôle prédominant dans la communauté, bien au-delà de la pratique du patinage de vitesse.



Situation actuelle

Le maire Régis Labeaume a fait du projet d'anneau couvert à Québec sa priorité numéro un du développement des infrastructures sportives au cours des prochaines années. Le gouvernement du Québec, par la voix du ministre responsable de la région de Québec, Sam Hamad, a également appuyé le projet proposé par la Ville et ce, peu importe la tenue de Jeux olympiques. Pour se concrétiser, le projet d'anneau couvert à Québec doit maintenant recevoir l'appui du gouvernement fédéral qui permettra de financer les coûts de construction.

En mai 2012, la Ville de Québec sera l'hôte du congrès Sport Accord 2012. Sport Accord est une organisation internationale regroupant 105 fédérations de sports olympiques et non olympiques. Durant cette importante rencontre qui regroupera 1500 participants en provenance de partout dans le monde, le maire Régis Labeaume espère pouvoir faire l'annonce de la construction prochaine de l'anneau.

Pour information :

Fédération de
patinage de vitesse du Québec

Robert Dubreuil, directeur général
Tél. : 418 570-2973 / Courriel : rdubreuil@fpvq.org
Gilles Dufour, porte-parole du projet
Tél. : 418 971-0303

Centre national
Gaétan Boucher

Benoît Lamarche
président
Tél. : 418 952-3131

Patinage de
vitesse Canada

John Paul Cody-Cox
chef de la direction
Tél. : 613 791-7479

Laurent Dubreuil sacré champion du monde junior au 500 mètres

Laurent Dubreuil a réussi son pari de remporter le titre mondial junior, alors qu'il s'est imposé au 500 mètres le 3 mars dernier, à Obihiro, au Japon.

En tête après le premier 500m la veille, un centième de seconde devant le Japonais Hasegawa Tsubasa,



Photo: © AP

le Lévisien l'a ensuite battu de 64 centièmes samedi. Le Russe Pavel Kulizhnikov, 2^e de la seconde course, a remporté le bronze.

Heureux de son exploit, il a tenté de le rééditer le lendemain au 1000m mais sans succès terminant en 4^e position.

L'athlète de 19 ans était par ailleurs impressionné d'être le premier Québécois champion mondial junior. « C'est un peu surprenant même qu'un gars comme Gaétan Boucher n'ait jamais gagné d'épreuve des Championnats du monde juniors. C'est un des meilleurs patineurs de l'histoire, tous pays confondus. »

Précisons tout de même que Philippe Riopel avait remporté l'or au 500 mètres en 2008, mais l'ancien

format de championnat du monde junior (avant 2009) n'offrait qu'un titre de champion au cumulatif et aucun par distance.

« Je m'étais toutefois entraîné vraiment fort et j'étais passé près l'an passé », a rappelé Dubreuil, vice-champion mondial junior de la spécialité depuis un an.

« D'avoir amélioré le record du monde junior il y a un mois, dans une Coupe du monde senior, où j'avais fini 4^e, ça m'annonçait comme le grand favori pour le 500 m cette fin de semaine. Je suis venu ici avec de grandes attentes et j'ai réussi à livrer la marchandise. »

Alexandre St-Jean se démarque au Championnat du monde junior ISU courte piste

Alexandre St-Jean, de Québec, a été le meilleur patineur de l'équipe canadienne en remportant une médaille de bronze lors de l'épreuve de 500 mètres et en terminant en 6^e place au classement cumulatif du Championnat du monde junior ISU courte piste 2012 qui s'est tenu du 24 au 26 février en Australie.

Du côté féminin, Léa Thibault, de Laval, fut la meilleure canadienne terminant au 8^e rang au classement cumulatif. Sa coéquipière Audrey Phaneuf, de Boucherville, a quant à elle terminé en 26^e position.

Outre St-Jean, chez les hommes, Yoan Gauthier, de Rivière-du-Loup, a terminé sa compétition en 13^e position alors que David Goulet, de Montréal, a pris la 20^e place.

Au relais, le Canada a terminé en 4^e place chez les femmes alors que son équipe masculine a chuté en quart de finale et a ainsi été éliminée. La Montréalaise Genève Bélanger complétait le quatuor chez les femmes et Jean-Christophe Marando, de Longueuil, faisait de même chez les hommes.

Il est à noter que, à l'exception d'Alexandre St-Jean pour qui ce championnat



constituait une 2^e participation, tous les autres athlètes québécois en étaient à leur première expérience internationale.

Enfin, les Coréens ont poursuivi leur domination de ce championnat, en effectuant un triplé chez les femmes et un doublé chez les hommes au classement cumulatif.

Festival des vives lames

Plus de 370 inscriptions ont été reçues pour le Festival des vives lames 2012, qui aura lieu à Lévis et qui est organisé par l'Association régionale de patinage de vitesse de Québec et ses clubs affiliés!

Cette activité festive visant les jeunes adeptes de patinage de vitesse a vu



Affichez-vous sur les routes du Québec !

Procurez-vous un autocollant d'une silhouette d'un patineur de vitesse courte ou longue piste et apposez-le sur votre véhicule !
Le cadeau idéal pour remercier les bénévoles de vos clubs et pour les fêtes de fin de saison.

Disponible pour achat en grande quantité au
www.belangercm.com/boutique

Bé!anger
Communication Marketing



Disponible pour achat à l'unité chez
Devault | La Source du sport
www.devaultspeedskating.com

le jour à Charlesbourg en 1995 et est passée notamment par Montréal, Saint-Michel et Sainte-Foy à cinq reprises pour chaque ville. Le Festival des vives lames est encore plutôt populaire, comme on peut le constater !

Bon plaisir à tous les participants et bonne chance aux organisateurs pour la lourde tâche à accomplir !

Genève Bélanger, boursière du Club de la Médaille d'Or

Le Club de la Médaille d'Or a remis, le 8 février dernier, cinq bourses à des athlètes de la relève lors de sa quatrième activité de la saison présentée au restaurant 9-4-10 du Centre Bell à Montréal.

Pour l'occasion, la patineuse de vitesse courte piste **Genève Bélanger**, le fondeur **Ezekiel Williams**, les

hockeyeurs **Anthony Beauvillier** et **Stéphanie Lalancette** ainsi que la judoka **Ana Laura Portuondo Isasi** ont été honorés.

Reçus par RDS et le Canadien de Montréal, deux partenaires Platine du Club de la Médaille d'Or, les convives ont pu également rencontrer l'ancien hockeyeur de la Ligue nationale Denis Gauthier, invité d'honneur de l'activité.

Âgée de 14 ans seulement, Genève Bélanger, de Montréal, laisse déjà ses traces dans le monde du patinage de vitesse courte piste. À la finale des Jeux du Québec, présentée à Salaberry-de-Valleyfield l'an dernier, Genève Bélanger s'est distinguée en établissant un record des Jeux à l'épreuve de 666m. Elle a de plus remporté les courses de 500m, 777m et 1000m.

Un an plus tard, Genève vient de participer au Championnat du monde junior ISU courte piste 2012 présenté en Australie, au cours duquel elle a

contribué activement à la 4^e place du Canada dans l'épreuve de relais chez les femmes.

En 1967, le Club de la Médaille d'Or voyait le jour à Montréal et se donnait pour mission d'honorer et de supporter les athlètes canadiens-français qui se distinguaient dans leurs sports respectifs, qu'ils soient professionnels ou amateurs.



Photo: © Groot Photography

Près de 45 ans plus tard, si la désignation des athlètes a changé, la mission du Club est demeurée la même: favoriser l'émergence d'athlètes québécois sur toutes les scènes sportives en les accompagnant sur les chemins de l'excellence, notamment lorsqu'ils en ont le plus besoin. Et c'est ce dont les athlètes se souviennent.

Source: www.clubmedailledor.ca

Sabrina Lapointe nommée entraîneure au CNGB

Comme il a été annoncé l'automne dernier, le Centre national Gaétan Boucher (CNGB), tenant ses activités principales d'entraînement à l'anneau du même

SUMACOM
IDENTIFICATION DIVERSIFORME



Médailles / Trophées / Épinglettes
CLUB DE PATINAGE DE VITESSE
PRIX COMPÉTITIFS • BON SERVICE • BONNE QUALITÉ



Trophées



Médailles personnalisées avec votre logo en couleur



Trophées personnalisés avec votre logo en couleur



Médailles coulées personnalisées



Épinglettes coulées personnalisées

CONTACTEZ-NOUS POUR UNE SOUMISSION

info@sumacom.ca

www.sumacom.ca

SUCCURSALE DISRAELI
801 B, Ave. Champlain
Tél. : 1 888-449-4349

SUCCURSALE LÉVIS
5480 rue St-Georges
Tél. : 418 833-6672

SUCCURSALE REPENTIGNY
62 C, rue Chériar
Tél. : 450 585-4898

Plusieurs autres modèles disponibles.



nom, a changé de président avec la nomination du double olympien Benoît Lamarche à ce poste.

Une autre nouvelle figure s'est récemment ajoutée, au sein du personnel d'entraîneurs cette fois-ci. Il s'agit de Sabrina Lapointe, ex-athlète de l'Équipe du Québec ayant pris sa retraite en janvier dernier, et depuis plusieurs années, entraîneure au Centre d'entraînement de patinage de vitesse de la région de Québec (CEPVRQ).

Le CNGB souhaite la bienvenue à Sabrina en tant qu'entraîneure!

Muncef et ses patins perdus... maintenant retrouvés

Le sprinter Muncef Ouardi, de Québec, a épaté en terminant 10^e au classement cumulatif (dont 3^e lors du premier 500m au programme) du Championnat du monde en sprint longue piste 2012 tenu récemment à l'anneau olympique de Calgary. Le patineur avait également fait la manchette parce que la compagnie aérienne l'ayant transporté de Salt Lake City vers Calgary avait égaré pendant quelques semaines sa valise contenant ses patins l'obligeant à patiner avec ses anciens patins expédiés par sa famille en urgence de Québec. Il a maintenant reçu la bonne nouvelle que sa valise avait été retrouvée.

Recrutement d'officiels, la formation

La Fédération avait annoncé dans la 2^e édition de son webzine 2011-2012, que sa campagne provinciale de recrutement d'officiels avait porté fruit alors que 12 personnes s'étaient montrées intéressées à devenir officiel en patinage de vitesse.

Ce sont finalement 14 stagiaires qui ont reçu leur première formation dans le cadre de deux cliniques tenues à Montréal et Saguenay au cours du mois de février. Félicitations et remerciements à tous les stagiaires pour leur intérêt et engagement envers notre sport!

Patinage à roues alignées

Pour votre information, la Fédération lancera officiellement sa saison de patinage à roues alignées ce mois-ci.

Une communication officielle sera diffusée à cet effet.

Vidéo-blog de l'Alliance Sport-études

La patineuse Audrey Ancil, de Longueuil, agit à titre de vidéo-blogueuse pour l'Alliance Sport-études (via le site du Grand Club de RDS www.rds.ca/alliancessportetudes). Entre ses études et ses entraînements, Audrey trouve le temps d'alimenter ce blog. Félicitations Audrey!

Remerciements spéciaux aux bénévoles du patinage de vitesse



Promotion pour les clubs

399.99 \$

* Taxes en sus
** 5 paires et plus



- Bottines Pennington Commando ou Maple Raps Lion
- Lames Maple Premium
- Berceau / banane inclus

Offre valable jusqu'au 15 avril 2012

www.devaultspeedskating.com



Patrick Bélanger
Rédacteur en chef
À toute vitesse.net

La sécurité, une priorité

La sécurité en patinage de vitesse est une véritable préoccupation pour la Fédération de patinage de vitesse du Québec (FPVQ). Nous sommes maintenant loin des années 60 et 70 où l'on patinait avec de simples lanières de cuir en guise de casque (et ça, c'est lorsqu'on en portait un!) et des bottes de foin le long des bandes d'un aréna en guise de coussin protecteur. Le sport, tout comme l'équipement de protection, a bien évolué depuis. Un comité en matière de sécurité existe d'ailleurs à la Fédération alors qu'à Patinage de vitesse Canada, un nouveau comité vient d'être formé en début de saison. Ces comités révisent régulièrement les différentes règles afin de bien protéger les patineurs et sécuriser, autant que possible, le sport. Nous avons tenté de réunir dans ce dossier quelques conseils, nouveautés et rappels sur la sécurité en patinage de vitesse, principalement en courte piste où le risque de blessures est plus élevé.



EN COMPÉTITION ET EN ENTRAÎNEMENT


Le carton jaune

Il va de soi que la sécurité commence notamment par le comportement du patineur sur la glace et son jugement. Un dépassement trop serré à la dernière minute ou une attitude inappropriée à haute vitesse peuvent être à l'origine d'incidents et de blessures qui auraient pu être évités. Le carton jaune a donc été instauré au cours de la saison 2005-2006. « La première année, il ne se donnait pas beaucoup de cartons jaunes en raison des conséquences sévères reliées au carton », précise Maryse Poudrier, coordonnatrice aux compétitions à la FPVQ. « Les officiels étaient très hésitants à en donner. Depuis la venue du carton rouge en 2009-2010, les conséquences sont moins grandes et les officiels sont moins réticents à en octroyer. Avant, on pouvait donner entre zéro et deux cartons par année. Cette année, cinq cartons ont été donnés et la saison n'est pas terminée », conclut-elle.



Qualité de la glace

On ne compte pas le nombre de coups de patin donnés à répétition sur chacun des tracés au cours d'un entraînement, que vous patiniez sur trois ou cinq tracés, selon la grandeur de patinoire où votre club s'entraîne. Il est donc primordial de savoir bien entretenir une glace lors des entraînements afin de réduire le nombre de chutes causées par un tracé qui se dégrade trop vite.

 Robert Tremblay, directeur à l'innovation et au développement à Patinage de vitesse Canada (PVC) et ancien entraîneur de l'équipe canadienne longue piste, nous donne son avis sur la façon idéale d'entretenir un tracé que nous résumons ici :

- S'assurer que la température de la glace en profondeur (compresseurs) soit de -12°C et entre -4°C et -9°C à sa surface.
- Attendre entre cinq et dix minutes après le resurfaçage de la zamboni (avec de l'eau chaude) avant de débiter l'entraînement sur les tracés de courses afin que la température de surface revienne à des degrés acceptables (plus froide).
- Utiliser de l'eau froide dans les chaudières. Il faut savoir que l'eau froide ramollie moins la glace que l'eau chaude. La glace va se détériorer moins vite ainsi.

- Tout juste avant d'utiliser un tracé, mettre un peu d'eau sur celui-ci, mais sans passer le « squeegee ».
- Une fois le tracé utilisé, passer le « squeegee » pour retirer les amas de glace ainsi que l'eau sur ce tracé. Ainsi, on permet à la glace de revenir à un degré acceptable entre -4°C et -9°C .

« L'eau sur le tracé a plusieurs avantages, explique Robert Tremblay. Elle lubrifie la glace et permet une meilleure glisse et elle empêche la glace de casser sous le poids des lames. On désire un compromis; une certaine mollesse, mais pas trop pour ne pas ralentir les patineurs. Par exemple, un skieur va beaucoup plus vite sur une piste damée que sur une poudreuse parce qu'il va moins profond dans la neige. Trop d'eau en patinage de vitesse rehausse la température de la glace et les lames rentrent trop profondément. »

Pour plus de précisions à ce sujet, nous vous invitons à consulter le Guide d'entretien de la glace lors d'une compétition de la FPVQ.

Liens avec le Modèle de développement à long terme de l'athlète et du participant

« En plus de favoriser le développement à long terme des patineurs, la volonté de Patinage de vitesse Canada et de la FPVQ de miser davantage sur le développement du savoir-faire physique et la technique permettront aux patineurs d'acquérir une meilleure orientation spatio-temporelle, une meilleure capacité d'agir et de patiner de manière sécuritaire, notamment en adoptant un style de patinage moins propice aux chutes », explique Douglas Duncan, directeur de l'éducation des leaders et membre du Sport injury and medical emergency Committee (SIMEC) de PVC.

En effet, des modifications récentes aux formats de compétitions, qui visent selon lui à améliorer la programmation en lien avec le développement des athlètes à long terme, ont introduit le tracé de 100 mètres au Championnat canadien par catégorie d'âge (Championnat canadien de l'Est et de l'Ouest) avec une forte recommandation que ce tracé, ainsi que des tracés plus petits, soient adoptés en entraînement et en compétition pour les patineurs lors des étapes « s'amuser en patinant », « apprendre à s'entraîner » et « s'entraîner à s'entraîner ».

« En plus de viser une augmentation de la spécificité d'apprentissage aux gestes techniques, ces tracés peuvent offrir une certaine amélioration de la sécurité pour le patinage sur une petite glace en augmentant la zone de dégagement lors des chutes et en offrant un certain effet de ralentissement, une conséquence des virages avec rayons plus serrés », termine-t-il.

Pour en apprendre plus, cliquez sur l'image suivante pour activer le vidéo :



Clin d'œil : Ralentir les patineurs, est-ce envisageable ?

Si on se reporte à la fin des années 80, un patineur sénior masculin de 22 ou 23 ans parmi les meilleurs au monde et qui n'avait peut-être pas les méthodes d'entraînement aussi sophistiquées d'aujourd'hui, même s'il s'entraînait le plus sérieusement du monde, parcourait un 500m en courte piste en 45 secondes. Une vingtaine d'années plus tard, ce sont plutôt les patineurs de catégorie juvénile qui obtiennent ce genre de temps en compétition provinciale. L'équipement y est assurément pour beaucoup.

Le sport a-t-il évolué trop rapidement pour ces jeunes, sachant qu'à cet âge, la maturité technique et physique n'est pas encore atteinte? Il en va une fois de plus de la sécurité du patineur et des autres patineurs autour de lui. Doit-on trouver une manière de ralentir les patineurs pour une question de sécurité (comme contrôler la courbure dite « banane » des lames) ou si nous devons laisser le sport évoluer?

Difficile de savoir si c'était volontaire ou non, mais au Championnat du monde 2001 en Corée, la glace était très molle. La rumeur voulait que ce soit pour ralentir les patineurs, mais le fait que cette décision puisse avoir été prise pendant un championnat du monde sème le doute sur cette hypothèse. L'eau sur la glace ne gelait pas, elle était comme un miroir. Les courses étaient plus ternes, sans dépassement ou presque, probablement un effet combiné de la difficulté à demeurer en équilibre dans le virage et de l'accumulation de fatigue dans les jambes des patineurs dont les lames de patins s'enfonçaient plus profondément dans la glace.





Photo : © Marc-Antoine Caron

2 LA ZONE DE CHUTE EN COURTE PISTE

Une chute sécuritaire

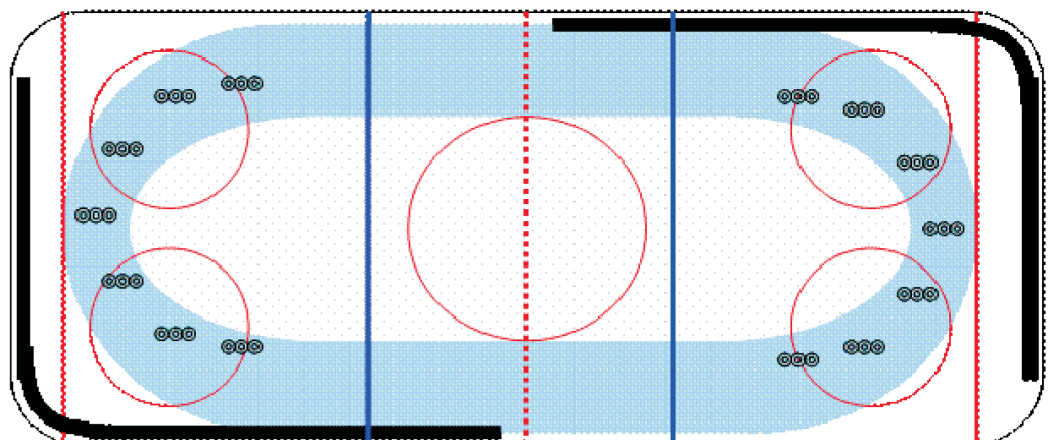
Une chute est souvent soudaine et sévère, mais parfois, le patineur a le temps de se positionner afin de percuter les matelas de façon à éviter une blessure. Toujours selon Robert Tremblay, voici trois points importants à retenir quand le patineur a le temps de réagir en gardant à l'esprit de ne jamais absorber l'impact avec ses pieds, ses mains et, bien entendu, sa tête :

1. Si on tombe les pieds vers les matelas, il faut lever les pieds dans les airs;
2. Dans la situation où la tête se dirige en premier vers les matelas, on tente de piquer fermement la lame d'un patin afin de forcer le corps à tourner autour d'un axe et percuter les matelas avec le côté du corps;
3. Si on tombe sur les genoux ou à quatre pattes et que la tête risque d'encaisser le choc en premier, on pense à mettre le bras qui est le plus près des matelas sous le corps afin de tourner le dos aux matelas.

Dégagement de sécurité par la zamboni

Comme il est spécifié dans le document Guide d'entretien de la glace lors d'une compétition, la surfaceuse doit respecter le tracé de réfection autant en entraînement qu'en compétition. La surfaceuse ne doit pas se rendre au-delà de la ligne rouge des buts et doit exécuter un tracé sensiblement identique aux tracés empruntés par les patineurs. La zone extérieure à ce tracé demeure givrée et permet de réduire considérablement la vitesse d'impact si l'entraînement a lieu, par exemple, après une partie de hockey alors que la glace est très abimée. Idéalement, les matelas doivent aussi être posés sur une surface abimée afin de réduire le rebond lors d'un impact.

Voici une illustration tirée dudit document :



Une révolution récente en matière de sécurité pour le sport : l'installation de matelas à mi-hauteur (ou « bumpers »)

Vous avez probablement remarqué que lors de certaines compétitions courte piste, des matelas à mi-hauteur ont été placés entre la bande de la patinoire et les matelas réguliers, comme on peut le voir sur ces photos ci-contre.

Cette nouvelle façon de positionner les matelas protecteurs est présentement à l'essai par la FPVQ, à la suite de l'expérimentation de Robert Tremblay. Depuis la mise en place de ce système, aucune blessure sévère (commotion cérébrale ou fracture) n'est survenue dans le cadre de son utilisation. Voici le fonctionnement de ce système.

Puisque les clubs sont déjà équipés de matelas, l'idée est d'améliorer la situation actuelle en augmentant la distance et le temps d'amortissement avec l'addition d'un matelas à mi-hauteur. Pour ce faire, il faut augmenter la distance d'amortissement en avançant les matelas. De cette façon, lors d'un impact, une partie de l'énergie est déjà absorbée lorsque les matelas sont poussés sur la bande, avant même que le patineur ne subisse l'impact principal, réduisant ainsi cet impact.

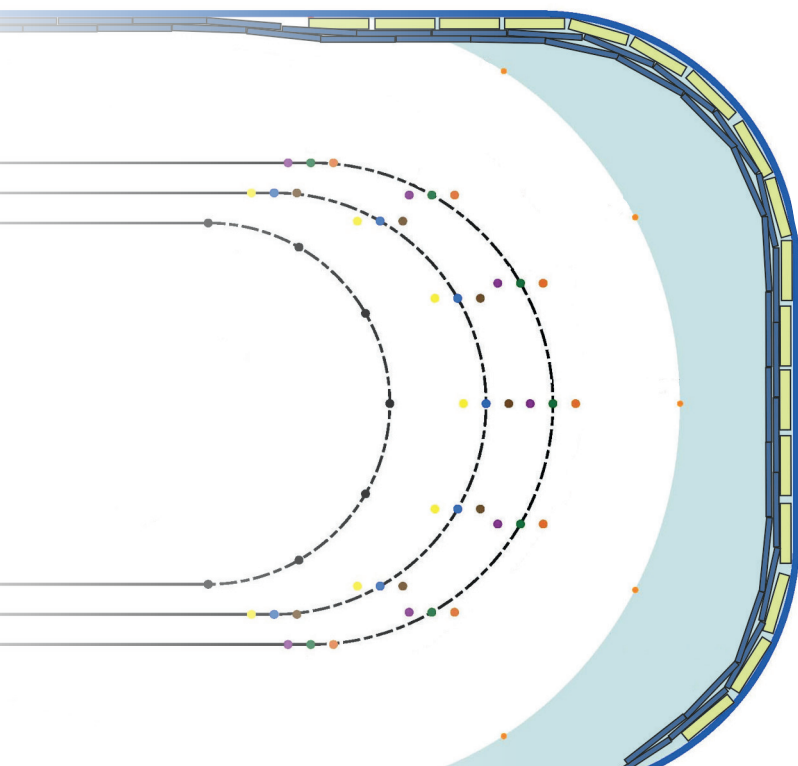
Les matelas à mi-hauteur placés contre la bande doivent être mous pour s'écraser lors de l'impact. À mi-hauteur, l'enfoncement dans le matelas est meilleur que dans le cas d'un matelas régulier, même s'il était mou. L'effet est encore meilleur si les matelas du devant sont bien attachés entre eux : ils reçoivent l'impact et tirent sur les autres de chaque côté, utilisant cette énergie pour amortir l'impact.

Les matelas en avant, qui sont plus fermes que les amortisseurs, servent aussi à augmenter la surface de contact sur l'amortisseur. Ainsi, la surface d'impact est plus grande et cela diminue la pression qui sera appliquée sur l'amortisseur.

Ces concepts permettent au système d'être efficace et ce, même si le patineur n'a pas la position idéale en heurtant les matelas. De plus, puisque la pression est plus faible sur l'amortisseur et qu'il est relativement mou, cela lui permet d'être efficace à presque toutes les vitesses, que le patineur soit léger ou lourd.



Positionnement des matelas mi-hauteur



La conceptualisation des premières idées émises par Robert Tremblay visait à améliorer la sécurité des patineurs en trouvant une solution simple et abordable pour les clubs et leurs organisateurs de compétition.

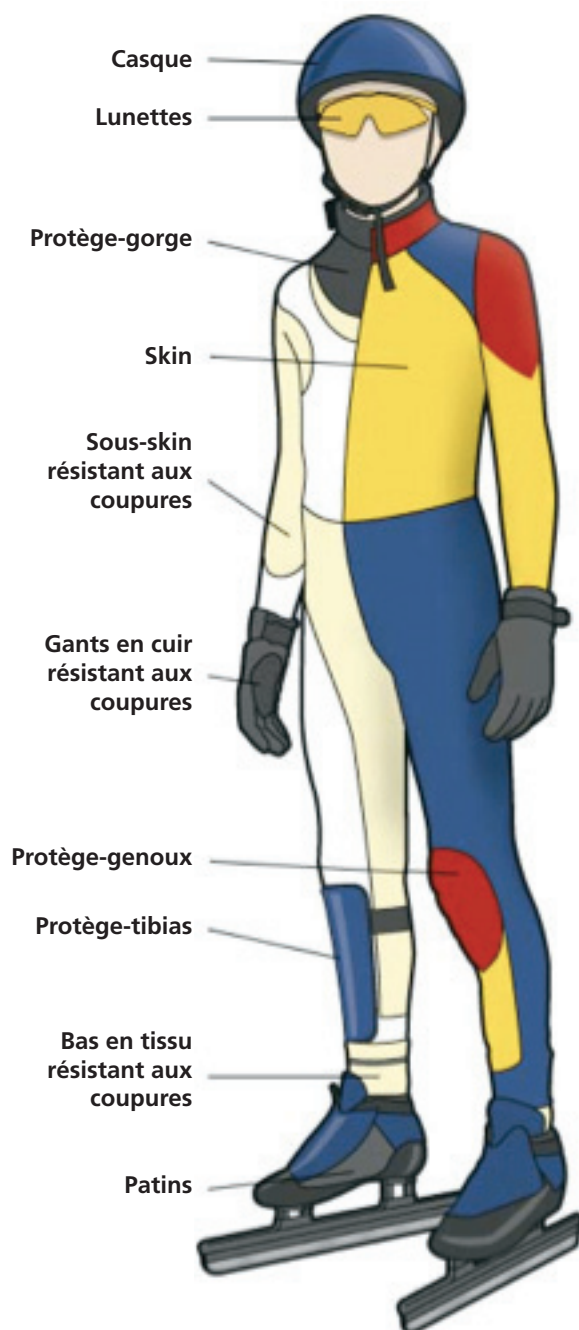
On peut maintenant avancer qu'il s'agit d'un système très efficace et tenant compte de l'investissement relativement minime pour un club et/ou organisateur de compétition. L'ajout de matelas de protection à mi-hauteur constitue une solution très intéressante pour les années à venir. Il existe bien entendu d'autres solutions comme le système de protection sans bande, mais toutes celles connues nécessitent un investissement de loin plus important.

Une recommandation portant sur l'utilisation des matelas à mi-hauteur provenant du Comité de sécurité de la FPVQ sera mise de l'avant sous peu et un document explicatif sera également disponible.



***Un système sans bandes
de l'aréna Maurice-Richard.***

3

MATÉRIEL DE PROTECTION
DU PATINEUR

Équipement de base

À gauche, une image toute simple qui résume l'équipement de base pour un patineur courte piste, gracieuseté du Club de patinage de vitesse de St-Jérôme.

Un casque en longue piste ?

Depuis les épreuves avec départs en groupe sur le circuit mondial, ainsi que les vitesses très élevées atteintes en patinage longue piste, particulièrement lors de courses sur piste couverte, il est permis de penser que la réflexion soit déjà amorcée sur le port du casque protecteur également en patinage longue piste.

« Souvent, c'est le premier utilisateur d'un équipement qui tarde à venir dans le sport de haut niveau. Lorsqu'un athlète de pointe arrivera avec un casque et performera encore à un haut niveau, j'ai bien l'impression que tous les concurrents vont finir par suivre, estime Robert Dubreuil. L'autre possibilité est qu'une nouvelle réglementation soit instaurée par les fédérations dans le futur. La question est d'évaluer un éventuel changement et ses répercussions en fonction du niveau de risque. Plusieurs variables entrent en ligne de compte. Mais cette réflexion n'est certes pas conclue, et ce, que ce soit au niveau provincial ou encore national et international. »

Maillot (« Skin suit »)
résistant aux coupures

Certaines personnes trouvent un peu folle l'idée de patiner aussi rapidement avec ce qui peut être considéré comme étant deux couteaux sous les pieds. Il est évident qu'à première vue, les patineurs de vitesse semblent patiner dépourvus de protection, si ce n'est que les gants, casque et lunettes. Par contre, les progrès technologiques se poursuivent en ce qui a trait au maillot du patineur appelé dans le jargon du patin, le « skin suit ».



Photo: © ISU

Photo: © UPI point com

C'est ce qu'a réalisé l'entreprise québécoise Apogee, partenaire de la Fédération et de Patinage de vitesse Canada, en réussissant la combinaison de différentes fibres permettant une protection résistante aux coupures élevées. D'ailleurs, c'est cette avancée technologique qui a permis à Apogee et son président, Stéphane Roy, de décrocher le contrat pour habiller l'équipe canadienne.

« La partie extérieure du vêtement est composée d'un lycra haute compression partiellement sublimée, explique M. Roy. Ce tissu a été testé en soufflerie et permet un meilleur ajustement des formes du corps. L'intérieur est un nouveau tricot à base de fil Dyneema, de nylon et de lycra. Ce nouvel alliage de fibres conformes aux exigences de l'ISU et aux tests anticoupures est un niveau 3 dans la table des mesures de résistance aux coupures ».



Stéphane Roy, président d'Apogee

Un nouveau tissu fait avec des fibres de Kevlar à 100 % a été lancé en début d'année. En effet, l'équipe d'Apogee travaille sur une nouvelle version de l'habit de l'équipe canadienne pour l'an prochain. « Il résiste maintenant à la lumière et n'oxyde pas comme l'ancienne version. Les fibres qui composent le fil sont aussi plus longues offrant ainsi une grande résistance à l'abrasion et aux multiples lavages. Nous travaillons très fort pour offrir, dès l'automne 2012, une version améliorée de notre tricot fait à partir de fibres Dyneema. Ce projet cadre dans notre mandat d'offrir à l'équipe une protection améliorée qui répond à une exigence supérieure de la part des athlètes en courte piste ».

Actuellement en période de tests, ce tissu sera dévoilé en septembre 2012.

Clin d'œil : Et pourquoi pas un casque en carton ?

Une entreprise du Royaume-Uni travaille présentement sur un casque de protection révolutionnaire pour les cyclistes. Peut-être un jour pour le patinage courte piste ?

Kranium est un casque innovant et léger qui devrait révolutionner le marché des casques. Il offre une meilleure sécurité et est entièrement recyclable. En raison de sa structure naturelle, il



est possible de fabriquer un casque sur mesure en numérisant la tête du cycliste. Le casque est alors unique et ne correspond qu'à une seule tête. Sa structure a été conçue afin d'absorber l'énergie des impacts. Lors d'une collision, l'endroit où l'impact sera le plus fort sera absorbé par les nervures du casque qui vont se tendre et se détendre. Des tests ont été réalisés et le casque Kranium absorbe quatre fois plus d'énergie que les casques de vélos classiques, le choc est alors réduit. De plus, testé cinq fois de suite, le casque Kranium répond toujours aux normes alors que les casques en polystyrène sont obsolètes dès le premier choc.

Le casque Kranium est donc une réelle innovation. Il est plus léger, plus confortable et assure davantage de sécurité. Et par-dessus le marché, il est fabriqué à partir d'un matériau recyclable et écologique : le carton.



Source : <http://www.lievreoutortue.com/kranium-un-casque-velo-en-carton-plus-performant-que-polystyrene/>

Vous avez aimé ce dossier ?

Vous avez d'autres préoccupations ou points de vue en matière de sécurité en patinage de vitesse ?

Envoyez-nous vos commentaires à redaction@atoutEVitesse.net et nous en publierons quelques-uns dans le prochain numéro.

Le SIMEC

(nouveau comité formé en août 2011)

- Sean Maw, président du comité
- Douglas Duncan, directeur de l'éducation des leaders de PVC
- Anne Poussette
- Dr Andrew Quinn
- Robert Dubreuil

Le comité de sécurité de la FPVQ

- Robert Dubreuil, président du comité
- Dre Marie-Andrée Cantin-Ward
- Alain Gauthier
- Sylvette Lemieux





Annie Dubé
Collaboratrice

« Je ne crois pas qu'un autre rôle, après celui d'athlète et de chef de mission, pourrait un jour être aussi enivrant. »

Une athlète de la vie : Nathalie Lambert

Une école de la vie extraordinaire. Voilà comment la triple médaillée olympique, Nathalie Lambert, résume la grande partie de son existence passée sur deux lames. Cette grande dame du patinage de vitesse affirme que sa carrière sportive l'a armée pour la vie.

« J'y ai appris ce qu'est l'effort, le travail, l'intégrité, le respect des autres, l'ouverture sur le monde », énumère la championne du monde de 1991, 1993 et 1994. « Peut-être que sans cette ouverture sur le monde, je n'aurais jamais osé adopter des enfants chinois », précise-t-elle. Aujourd'hui mère comblée de deux filles, Nathalie Lambert a réussi à leur transmettre le goût de l'effort. Ann-Li, 10 ans et Yan-Mey, 8 ans, dont les prénoms sont inspirés d'anciennes adversaires de Nathalie, témoignent au quotidien de cet héritage maternel dans les disciplines du cheerleading et de la gymnastique.

Un hasard géographique

C'est en 1976, alors que la petite Nathalie a 12 ans que, par hasard, elle commence le patinage de vitesse : l'arène est situé juste de l'autre côté de la rue, tout simplement. Il s'agissait du premier club montréalais, le Club Mont-Royal aujourd'hui disparu. Aînée de trois filles, elle était bien loin de se douter à ce moment-là que les patinoires allaient devenir sa deuxième maison pour les 21 prochaines années.

Plus de 20 ans qu'elle a passés à s'entraîner, à se perfectionner et à gagner. « Je détestais perdre », affirme Nathalie Lambert. Une motivation très forte qui l'a menée vers les plus grands succès dont ses deux médailles olympiques d'argent et sa médaille d'or, de même que trois titres de championne du monde. Son meilleur souvenir est lorsque le premier de ces titres, en 1991, est venu couronner plus de 15 ans d'effort. À ce jour, elle demeure d'ailleurs la dernière patineuse



canadienne en courte piste à avoir gagné un championnat du monde. C'était il y a 18 ans.

Une blessure a mis fin à la carrière sportive de Nathalie Lambert en 1997. Année pendant laquelle elle a aussi perdu sa mère Liliane Lambert, une femme très engagée dans le patinage de vitesse. Fondatrice du Club Montréal-International, un circuit de compétition porte aujourd'hui son nom dans la Région Ouest de la Fédération.

De la patinoire aux communications

La jeune retraitée du sport s'est par la suite tournée vers le monde des communications pour sa « deuxième vie ». Aujourd'hui, elle est directrice des communications au Club sportif MAA à mi-temps et comble l'autre moitié de son horaire avec diverses activités, toutes reliées à la promotion de l'activité sportive. « Je suis une touche-à-tout. J'adore avoir la liberté de choisir des projets, avoir beaucoup de variétés dans mes engagements professionnels », explique Nathalie Lambert. Soucieuse de pouvoir travailler encore plusieurs années dans le monde des médias et de la mise en forme, elle appréhende le jour où cela ne sera plus possible. « Je sais que j'ai une date d'expiration. Un jour, je serai trop vieille pour promouvoir l'image de la mise en forme. Je devrai faire du travail de bureau de 9 à 5 », affirme l'Olympienne, inquiète. Une date qui ne pointe pourtant pas à l'horizon, alors qu'elle tient trois chroniques hebdomadaires en ce moment, une pour le journal 24 h, une autre à la radio de Radio-Canada à l'émission « L'après-midi porte conseil » et une autre encore à la télévision, pour « C'est Extra », à V. Elle compte également six DVD à son actif, deux livres, en plus d'agir souvent comme maître de cérémonie et de donner des conférences. Finalement, dans ses temps libres, Nathalie danse. Elle adore danser, une passion née lors de son passage à l'émission « Le match des étoiles », à Radio-Canada. Puis l'année dernière, un autre concept télé, le Défi des champions, de TVA, auquel elle a participé malgré une blessure, lui a fait découvrir une nouvelle discipline, le tissu. Cette technique de cirque affectionnée par l'ex-patineuse se retrouve maintenant à son agenda!

L'olympisme autrement

« Ma nomination comme chef de mission à Vancouver, pour les Jeux olympiques de 2010 a été un très bel honneur. J'ai accepté avec une très très grande fierté », évoque Nathalie

Lambert que cet honneur a d'ailleurs inscrite sur la liste 2010 des femmes les plus influentes de l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique. Après avoir été chef de mission adjointe de l'équipe olympique canadienne à Athènes, en 2004, Nathalie s'est vu confier le rôle de chef de mission pour le Canada aux derniers Jeux d'hiver. « Mon expérience d'athlète m'a permis de vivre les performances des autres de façon empathique. C'était juste le beau côté des Jeux, sans la nervosité de performer », décrit celle qui a toutefois connu un rôle de chef bien mouvementé à Vancouver, autant positivement, en tant que nation hôte, que difficilement, à la suite du drame qu'a vécu Joannie Rochette. Somme toute, ce fut pour cette athlète retraitée l'ultime expérience olympique au sein de la délégation

Honneurs reçus

1987 et 1990 à 1994

Athlète de l'année de Patinage de vitesse Canada

1991

Intronisée au Temple de la renommée de Patinage de vitesse Canada

1992

Intronisée au Temple de la renommée du Comité olympique canadien

1993

Athlète de l'année du Gala SportsQuébec

2001

Intronisée au Panthéon des sports du Québec

2001

Intronisée au Temple de la renommée de la Fédération de patinage de vitesse du Québec

2002

Intronisée au Panthéon des sports du Canada

CONCOURS

Gagnez un ordinateur portable HP 2000 E-350

gracieuseté de



canadienne. « Je ne crois pas qu'un autre rôle, après celui d'athlète et de chef de mission, pourrait un jour être aussi enivrant », exprime-elle.

Nathalie Lambert demeurera cependant dans l'entourage de l'olympisme, notamment l'été prochain, alors qu'elle prendra part à l'autre grande équipe des Jeux, celle des médias. Elle résumera quotidiennement les performances canadiennes et commentera les cérémonies de clôture

des Jeux olympiques de Londres, sur les ondes de RDS.

Entre-temps, depuis 2010, elle s'implique toujours en patinage de vitesse, étant devenue la première femme de l'histoire à siéger sur le comité technique de patinage de vitesse de l'International Skating Union. De plus, elle prend part à l'organisation des 125 ans de Patinage de vitesse Canada qui seront célébrés en juin prochain.



LE GAGNANT :
Bruno Pettersen Coulombe
du club Montréal Gadbois

Merci aux participants!

Athlètes d'hier et d'aujourd'hui

Quand on demande à Nathalie Lambert ce qu'elle a le plus apprécié de sa carrière d'athlète, elle donne la même réponse que les étoiles montantes interviewées : la « gang », les amis. Encore très proche d'Isabelle Charest, elle souligne la chance qu'elle a eue de bâtir plusieurs amitiés en pratiquant son sport. Des amis d'ici et beaucoup d'ailleurs sur la planète. Des rencontres qui n'auraient jamais eu lieu autrement.

Malgré ce point commun à toutes les époques, Nathalie Lambert constate combien la réalité des athlètes a changé depuis qu'elle s'est retirée. « Oui, j'aurais bien pris tous les avantages qu'ils ont, évidemment. Mais d'un autre côté, je ne suis pas certaine, c'est loin de la vraie vie », met-elle en perspective, conseillant à ses successeurs de bien profiter du moment présent.

Femme-orchestre de la mise en forme, femme de cœur et de passion, Nathalie Lambert observe son sport avec affection. Par moment, elle s'inquiète. « Je trouve que ces dernières années, le haut de la pyramide est trop gâté. Je souhaite que cette pyramide s'élargisse », confie la dernière Canadienne championne du monde de sa discipline. La grande athlète espère que très bientôt, une patineuse actuelle lui ravira ce titre.



À toute
vitesse.net



Keven Arsenault
B. Sc. Kinésiologue et
étudiant au baccalauréat
en nutrition

« Ce que vous devez boire dépend également du moment de votre activité et ce n'est pas simplement une question d'eau. »

POURQUOI L'HYDRATATION EST SI IMPORTANTE ?

L'hydratation est un élément primordial pour l'athlète sérieux. En fait, une bonne hydratation aide à prévenir les malaises reliés à la chaleur (par exemple, l'épuisement et les coups de chaleur). Un niveau adéquat de liquides prévient également les crampes musculaires, lesquelles sont communes chez les athlètes travaillant à l'extérieur dans une température chaude. Les autres bénéfices d'une bonne hydratation sont une amélioration des performances et une meilleure récupération après l'entraînement.

Ce que vous devez boire dépend également du moment de votre activité et ce n'est pas simplement une question d'eau :

Pendant la journée

- Buvez des jus de fruits 100 % pur, de l'eau et du lait
- Limitez les boissons gazeuses ou autres boissons avec du sucre ajouté

Durant l'exercice

Jusqu'à une heure d'exercices :

De l'eau fraîche est suffisante si vous faites de l'exercice moins de 60 minutes et si votre perte sudorale et la chaleur environnante sont basses.

Une heure et plus d'exercices :

Buvez des boissons pour sportifs (ex : Gatorade) si la chaleur et l'humidité sont hautes et si la perte sudorale est élevée. Des glucides ajoutent un extra en énergie et les électrolytes aident à remplacer ceux qui sont perdus par la transpiration.

Quelle quantité de liquides est-il nécessaire¹ ?

Besoins de base (au repos) durant la journée :

- 8 à 12 tasses (2 à 3 litres) des boissons totales (eau et autres boissons) par jour.
- Les aliments (ex : fruits et légumes) peuvent aussi être mangés fréquemment pour ajouter de l'eau en extra.

Avant votre exercice

2 à 3 tasses (500 à 750 ml) dans les 4 heures avant l'effort.

Durant l'effort

0,5 à 1 tasse (125 à 250ml)

Après l'effort

2,5 tasses (625ml) pour chaque livre perdue

Autres marqueurs du statut d'hydratation

- Évaluer votre poids corporel avant et après l'effort et remplacer le poids perdu par des liquides. Rappelez-vous qu'une simple perte de votre poids corporel en eau de 2 %, soit l'équivalent de 3.5 lbs chez une personne de 175 lbs, occasionnera une diminution de vos performances d'environ 10 % !
- Si vous avez soif, buvez !
- Dans quelques cas, vous devez boire avant que la soif survienne. Si vous faites de l'exercice par temps chaud et si vous anticipez une grande transpiration, cela vous aidera à boire avant l'apparition de la soif.

- Faites attention à la quantité de sueur que vous évacuez et buvez en conséquence. Évitez de trop boire lorsque les pertes sudorales sont faibles (liées à un effort à température froide ou à basse intensité sur une période de temps). Dans ces conditions, votre soif est le meilleur guide pour une hydratation adéquate.

Comment savoir si vous êtes bien hydraté ?

Si votre corps est bien hydraté, votre urine sera de couleur claire à jaune pâle et une miction fréquente est normale. Si vous n'observez pas ces signes, prenez soin de suivre toutes les recommandations mentionnées ci-haut.

Qu'est-ce que je dois surveiller pour une bonne boisson sportive ?

- De l'eau
- Des électrolytes (sodium, potassium, chloride)
- Des glucides (50-100g par litre ou 12-24g par 250ml)
 - ▶ Quelques athlètes peuvent en tolérer plus
 - ▶ Éviter le sucrose, lequel peut compromettre l'absorption de l'eau
 - ▶ Une boisson un peu plus faible en glucides peut être valide si des protéines sont présentes.
- Des protéines (10-20g par litre ou 2,5-5g par 250ml) sont optionnelles (peut remplacer une partie des glucides)

¹ Pour plus d'information, vous pouvez lire la prise de position sur l'exercice et les remplacements des fluides de l'ACSM au <http://www.acsm.org>.

« Il est évident que mon fort gabarit ne me permet pas d'utiliser les mêmes stratégies de course que mes plus petits adversaires. »

Avec Olivier Jean

Bio

Date et lieu de naissance: Lachenaie

Lieu de résidence: Montréal

Études: Kinésiologie, Université du Québec à Montréal

Nombre d'années sur l'équipe nationale: sept ans

Entraîneur: Derrick Campbell

Fait marquant aux Jeux de Vancouver: Médaille d'or au relais 5000m

Médailles en Coupe du monde: quatre médailles d'or au 500m, en quatre Coupes du monde de suite

Les débuts

À toute vitesse: À quel âge et pourquoi as-tu commencé le patinage de vitesse?

Olivier Jean: *J'ai débuté à l'âge de cinq ans. Comme tous les garçons québécois j'ai débuté ma carrière sur patin en jouant au hockey. J'adorais patiner, mais je n'aimais pas jouer au hockey alors mes parents ont décidé de me faire pratiquer le patinage de vitesse. Ensuite, je n'ai jamais remis en question cette décision.*

ÀTV: Quels sont les plus beaux souvenirs de tes premières années dans le patinage de vitesse?

OJ: *Étant jeune, je garde de très bons souvenirs de tous mes voyages de compétition. J'ai toujours adoré l'excitation des départs, préparer mes valises, faire de l'autoroute avec mes coéquipiers et passer du temps en compétition avec mes amis à l'extérieur et sur la glace.*

ÀTV: À quel moment, alors que tu évoluais sur les circuits de compétition québécois, t'es-tu rendu compte que tu avais du potentiel pour joindre un jour les rangs de l'équipe canadienne?

OJ: *Je n'ai jamais vraiment porté attention à mon potentiel, car j'ai toujours eu le rêve de devenir le meilleur patineur au monde. J'ai la certitude que le désir et l'acharnement au travail sont beaucoup plus importants pour réussir que le talent ou le potentiel.*



Les indiscretions

ÀTV: Quelle est ta routine avant une course? Quelle musique écoutes-tu (si c'est le cas) pour t'aider à performer?

OJ: Avant, j'écoutais toujours de la musique pour m'amener dans une zone mentale confortable, mais je n'en écoute plus. À la place de la musique, j'utilise grandement ma respiration et la relaxation pour me décontracter pendant la préparation pour toutes mes courses.

ÀTV: Quelle est ta plus belle qualité athlétique qui fait ta force en courte piste?

OJ: Je n'ai pas peur d'avoir mal. Donc, je suis toujours prêt à être en tête de peloton pour donner un effort maximum autant à l'entraînement qu'en compétition.

ÀTV: De prime abord, avec tes six pieds deux pouces, on pourrait penser que c'est un inconvénient en courte piste, mais ça ne semble pas être le cas. Pourquoi selon toi?

OJ: Il est évident que mon fort gabarit ne me permet pas d'utiliser les mêmes stratégies de course que mes plus petits adversaires. Alors, avec les temps j'ai appris à utiliser mon physique à mon avantage. Je passe donc la plus grande partie de mon temps en tête de course parce que je suis difficile à dépasser. De plus, je fais la majorité de mes dépassements à l'extérieur parce que j'ai besoin de plus d'espace pour mes longues jambes.

ÀTV: Tu avais la réputation d'avoir une personnalité « burlesque » en dehors de la glace. Est-ce que tu t'es assagi? Faut-il s'assagir? Possèdes-tu encore une collection de lunettes rétro?

OJ: C'est un peu difficile à croire, mais oui, les années mon rendu plus sage. J'ai encore ma collection de lunettes,

mais je les laisse maintenant à la maison lors des compétitions. Aujourd'hui, j'aime mieux m'exprimer sur la glace avec mes performances et non à l'extérieur de la glace avec mon style.

ÀTV: Avais-tu un ou une idole qui a influencé ta carrière?

OJ: Gaétan Boucher fut ma première idole, ensuite j'ai toujours été inspiré par les meilleurs patineurs canadiens.

ÀTV: Ce que tu as honte d'aimer.

OJ: Les hommes musclés dans les films d'action.

ÀTV: As-tu un talent caché (sportif ou autre)?

OJ: J'aime croire que je suis un excellent pêcheur...

ÀTV: Quelle est la citation qui t'inspire le plus?

OJ: *Altius, Citius, Fortius.*

ÀTV: Quel est le pays où tu as le plus aimé te rendre en compétition et pourquoi?

OJ: La Corée. Premièrement, parce que j'adore leur nourriture traditionnelle et aussi parce qu'il y a toujours une belle ambiance créée par les spectateurs durant les compétitions.

ÀTV: As-tu un défaut sur lequel tu dois absolument travailler?

OJ: Je travaille sur le même problème depuis une vingtaine d'années qui est de rester les fesses basses quand ça fait mal!

ÀTV: On te voit maintenant avec les cheveux rasés. Un changement drastique par rapport aux années passées. Crois-tu que le fait d'avoir

coupé ces cheveux, disons moins aérodynamiques, t'avantage ?

OJ: C'est vrai que j'ai perdu quelques livres en coupant mes cheveux. Il est possible que ma nouvelle chevelure m'avantage sur la glace mais, pour moi, c'est difficile à confirmer parce que j'ai toujours pensé que ma force venait de mes cheveux comme le héros Samson.

ÀTV: Qu'est-ce que ta médaille olympique a changé dans ta vie et qu'est-ce qu'elle n'a pas changé ?

OJ: Le plus gros changement est que je connais maintenant la sensation d'être au sommet d'un podium olympique. Ceci me motive énormément à l'entraînement dans l'objectif de revivre cette expérience fantastique. Ensuite, ce qui n'a pas changé est le fait d'avoir encore à souffrir l'entraînement à tous les jours.



ÀTV: Quelle est ta destination de voyage préférée ?

OJ: Playa Del Carmen au Mexique. Pour moi, c'est l'endroit idéal pour un voyage et une remise en forme de début de saison. Il y a le soleil, l'océan, la plage et une magnifique piste de patin à roues alignées pour l'entraînement.

ÀTV: Lorsque tu as un moment de libre, tu...

OJ: Je vais à la pêche aux maskinongés monstres.

ÀTV: As-tu une petite anecdote pour nous concernant un moment spécial en Coupe du monde ou aux Jeux olympiques ?

OJ: Le moment le plus comique de ma carrière jusqu'à présent a certainement été de voir Guillaume Bastille remporter le 1000m de la Coupe du monde de Dordrecht en dépassant à la ligne d'arrivée un patineur Hollandais qui festoyait trop tôt sa victoire devant ses partisans. Alors, la morale de cette histoire est qu'il faut toujours patiner jusqu'à la ligne d'arrivée.

Les indiscretions

ÀTV: Ton plus grand rêve ?

OJ: Remonter sur la plus haute marche du podium aux Jeux olympiques.

ÀTV: Dans quel domaine aimerais-tu faire carrière plus tard ? Comment vois-tu ton « après carrière » ?

OJ: Le sport et la santé sont des passions qui vont au-delà de mes performances, je vais donc certainement rester impliqué dans ces domaines après ma retraite de la compétition.

ÀTV: As-tu un ou deux conseils pour les patineurs qui espèrent un jour faire partie de l'équipe nationale ?

OJ: D'après moi, la technique et la tactique sont les éléments le plus importants du patinage de vitesse. Un truc simple et disponible à tous pour améliorer ces deux facettes de la performance est de regarder des vidéos des meilleurs patineurs de vitesse au monde sur Internet et tenter ensuite de les imiter à l'entraînement.

ÀTV: Une question que tu aurais aimé qu'on te pose...

OJ: Un athlète est un exemple de bonne santé et de condition physique, alors pourquoi utilises-tu toujours les ascenseurs et les escaliers roulants ? Parce que j'ai toujours mal aux jambes, comme tous les patineurs de vitesse.

ÀTV: As-tu une page Facebook et un compte Twitter ?

OJ: On peut me retrouver sur Facebook : Olivier Jean Le patineur.

- Diplômés en thérapie manuelle
- Physiothérapie active
- Physiothérapie du sport
- Rééducation vestibulaire
- Physiothérapie pédiatrique
- Ostéopathie • Massothérapie
- Évaluation de la condition physique

- Hêtrière/Cap-Rouge
418.861.8861
- Campanile
418.659.4554
- St-Augustin
418.878.5250
- Cortex
418.907.5858

www.physiointeractive.com



***Le mouvement,
c'est la vie !***



Patrice Pépin
physiothérapeute du sport

« Avant de commencer votre activité préférée, vous pourrez entreprendre, dans un premier temps, un échauffement qui consistera à augmenter votre température corporelle. »

La blessure musculaire, c'est quoi et que faire ?

Dans cette chronique, on passera en revue quelques blessures qui peuvent affecter le muscle lors de la pratique du patin de vitesse. Le muscle, qui se termine très souvent par un tendon, est une constituante très importante du corps humain, car il permet justement à notre corps de pouvoir exécuter certains mouvements lorsque ce dernier s'active. Cependant, lorsque le muscle est contrarié par une blessure, rien ne va plus !

Contusion musculaire

La contusion est une atteinte de l'intégrité du muscle par un COUP DIRECT sur celui-ci. Dans le langage populaire, on utilise souvent pour désigner une contusion, les mots « Charlie Horse » ou « bleu ». Cette dernière expression fait alors référence à la coloration souvent rouge-bleutée qui apparaît due au saignement qui s'ensuit. Si le saignement est abondant, il se formera alors un hématome. La contusion musculaire est donc le bris des fibres musculaires par écrasement de celles-ci.

surviendra lorsque le mouvement excède l'amplitude musculaire disponible. D'où l'expression populaire « je me suis étiré un muscle ». Cependant, cette expression n'est pas tout à fait vraie car cette blessure est plus qu'un simple étirement ! Tout comme la contusion, il peut y avoir un saignement et la formation d'un hématome mais cette fois-ci, il sera localisé plus en profondeur. Ça n'empêche pas, toutefois, de voir à l'occasion la présence de coloration rouge-bleutée en superficie.

Dans les deux cas, après évaluation, on pourra noter la sévérité de la lésion musculaire par une gradation de un à trois. Le grade un réfère à la rupture de quelques fibres musculaires et la fonction n'est pas très affectée. Dans le grade deux, plusieurs fibres musculaires sont brisées et la fonction est moyennement affectée. Le grade trois, quant à lui, indique une rupture totale des fibres musculaires et la fonction

Claquage musculaire

Quant au claquage, c'est aussi une lésion qui affecte le muscle mais il n'y a PAS DE COUP DIRECT sur celui-ci. Le bris des fibres musculaires



est grandement affectée. La récupération peut prendre de quelques jours à plusieurs semaines, dépendamment de la sévérité de la lésion.

Lacération

Bien que cette blessure soit assez rare, on a tous déjà entendu parler de lacération d'un muscle survenue lors d'une chute ou d'un contact avec un autre patineur. Les lames de patin sont aiguisées comme des couteaux et celles-ci, lorsqu'en contact avec le muscle, le tranche littéralement. La lacération d'un muscle est une urgence majeure. Dans l'immédiat, on stabilise le segment en cause et on exerce une compression sur la lésion jusqu'à l'arrivée des premiers secours. Pour réparer ce muscle lacéré, il est assez évident qu'une chirurgie sera nécessaire !

Traitement

Lors d'une contusion ou d'un claquage, le repos est très important. Pendant cette période, on en profitera pour appliquer de la glace pendant 12 à 15 minutes sur la partie lésée du muscle et ce, quelques fois par jour pendant les deux à trois premiers jours. Entre ces périodes, on fera une compression avec un foam et un bandage élastique au niveau de la blessure afin de contrôler l'hématome qui pourrait se former. En phase aiguë, on n'applique pas de chaleur, on ne fait pas d'étirement et on ne fait pas de massage non plus. Tenir loin

du muscle les pommades qui dégagent de la chaleur ! Pour une récupération optimale, vous pourrez par la suite consulter votre physiothérapeute.

Prévention

La contusion et la lacération musculaire sont des blessures traumatiques attribuables à des accidents. À part la prudence et le port d'un équipement adéquat, il sera difficile de prévenir ces blessures. Cependant, le claquage musculaire, quant à lui, peut être évité dans une certaine mesure. Par temps froid, on se doit de porter des vêtements chauds. Par la suite, avant de commencer votre activité préférée, vous pourrez entreprendre, dans un premier temps, un échauffement qui consistera à augmenter votre température corporelle. Dans un deuxième temps, l'échauffement dynamique des muscles (adducteurs, fessiers, ischios-jambiers, quadriceps, etc.) qui seront sollicités lors de la pratique du patin, fera en sorte d'activer ces muscles et de préparer ceux-ci à bien performer. Bon patin !



Nous joindre 418 907-5858
info@cliniquecortex.com



Michel Dumont
Arbitre ISU

« Ce n'est pas toujours facile, mais encore une fois, toujours bien entouré, ça rend les choses beaucoup plus agréables. »

De l'initiation à la passion du sport

Je fais un retour dans le temps de près de 20 ans. Notre fils découvre le patinage de vitesse. Je pense avoir déjà vu le sport à la télé, mais je ne suis pas certain. Le début de l'aventure commence là.

À ma première rencontre au Colisée de Trois-Rivières, une bonne équipe de bénévoles m'explique comment ça se passe : location de patin, équipement, le groupe dans lequel notre fils patinera, affûtage, etc. Ce n'est pas évident, mais bien entouré par des bénévoles, cela rend les choses beaucoup plus faciles.

Première séance d'entraînement... les matelas, ça ne tombe pas du ciel. Ça prend des bras pour les installer sur la glace et pour les retirer, après chaque séance. Ah bon !

Par la suite, ma première compétition « initiation ». Je suis bénévole aux chronomètres manuels, mon premier rôle d'officiel mineur que je prends très au sérieux. Plus tard, je suis poseur de bloc dans une seconde compétition, et une autre et encore une autre jusqu'au jour où je suis coordonnateur de compétition. Je deviens président du club, mais j'ai toujours en tête le rôle des trois personnes au centre de la glace lors de la 1^{re} compétition : les arbitres.

Un jour, j'ai besoin d'un arbitre pour une compétition « initiation », j'appelle le Frère Léo Deschenaux, il me dit : « Je serai là si tu es là avec moi sur la glace comme arbitre ». Ce fut donc le commencement.

De fil en aiguille, j'arbitre au niveau « initiation » comme assistant, je prends ma première clinique de niveau 1 en chef pour une première compétition régionale, etc. Voilà qu'aujourd'hui, je suis au niveau ISU Arbitre International, ce qui me permet d'être arbitre en chef au plus haut niveau canadien. Mon rêve ne s'arrête pas là, mais je n'ai pas oublié mes racines.

J'adore ça. Ce n'est pas toujours facile, mais encore une fois, toujours bien entouré, ça rend les choses beaucoup plus agréables.

L'encadrement, nous l'avons par l'appui de la Fédération qui offre différentes cliniques de formations, des rencontres, des programmes de mentorat sans oublier le retour des différentes expériences et cliniques de nos officiels d'un plus haut niveau.

Présentement, on compte 39 officiels majeurs au Québec, soit 22 arbitres, 15 officiels de départ et deux compétiteurs steward. Fait à souligner : ils sont tous bénévoles.

Si le goût de la passion vous prend, n'hésitez pas à communiquer avec votre représentant régional des officiels ou celui de la Fédération de patinage de vitesse qui vous dirigera vers les étapes à suivre.

Sportivement vôtre !



ÊTES-VOUS AU SOMMET DE VOTRE **PERFORMANCE?**



Depuis des années, **USANA** garantit aux athlètes la qualité de ses produits.

C'est pourquoi l'équipe canadienne de patinage de vitesse lui fait confiance.

Valérie Lambert
Membre de l'équipe
canadienne



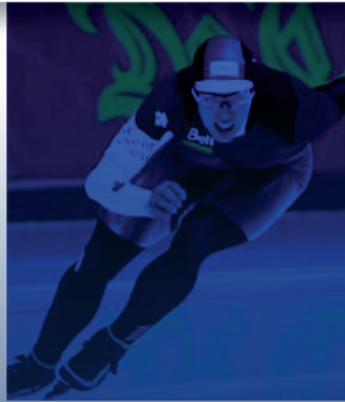
Usana Health Sciences
3838 West Parkway Boulevard
Salt Lake City, UT 84120

Sabrina-Catherine Hitch
Olivier Dumais

418 932-9568
sante.liberte@usana.com
santeliberte.usana.com



Photographie : Simon Pichette



À propos

Le webzine *À toute vitesse.net* est le magazine en ligne officiel de la Fédération de patinage de vitesse du Québec (FPVQ). Publié quatre fois par année (septembre, décembre, février et mai), sa consultation est entièrement gratuite. Il traitera aussi bien des différents aspects du patinage sur longue piste que sur courte piste en plus des nouvelles et dossiers majeurs traités à la FPVQ.

La lecture du webzine se fait principalement à l'écran avec un logiciel permettant une consultation interactive (qui changent à la manière d'un vrai magazine ainsi que des publicités cliquables). Le financement du webzine est de 100 % par la publicité.

À toute vitesse.net est une marque portéee. Le webzine est une production de Bélanger Communication.

Vous avez...
une opinion
un commentaire
une idée de reportage

Contactez-nous à redaction@atoutevitesse.net



Annie Dubé
Collaboratrice

LE CPV Longueuil, le club phénix

Le Club de patinage de vitesse de Longueuil actuel, tel le phénix, a connu une renaissance de ses cendres. Le club recréé en 1993 avait connu une courte vie de 1977 à 1979. Le premier Club de Longueuil a dû fermer ses portes après seulement deux ans d'existence, anéanti par ses rebutants horaires de glace : le samedi matin, de cinq heures à sept heures, obligeant sa dizaine de patineurs et leurs parents à se lever à quatre heures du matin. Mais à cette époque, le Club comptait alors dans ses rangs un patineur débutant prometteur : Robert Dubreuil, l'actuel directeur général de la FPVQ.

« Notre école de patin, nos bonnes relations avec la Ville de Longueuil et l'échange avec les autres clubs dans l'intérêt de nos jeunes sont les clés de notre succès »





EXIT

Affichez vos couleurs ici
sport-media
Le complexe de...
1035-4100
garcia@pierre.com
1035-4100

Le complexe de...
1035-4100
garcia@pierre.com
1035-4100

IN



Près de 15 ans plus tard, Gabriel Sicotte, dont la fille patinait au Club de Sainte-Julie, a décidé de mettre sur pied le Club de patinage à grande vitesse de Longueuil (PGV Longueuil), dont le nom et le logo avaient été inspirés par le TGV. Le Club initialement constitué de 26 membres a terminé la dernière saison avec un total de 434, une croissance particulièrement marquante depuis six ans. « En 2005, nous avons lancé le programme **Apprendre à patiner** dans le but de contribuer à la vie saine et sportive de notre communauté et pour nous donner le moyen de former des entraîneurs. Ce programme est toujours en pleine santé ! », a expliqué Ron Weiser, président du club depuis cette année.

Le Club de patinage de vitesse de Longueuil estime que son succès est appuyé sur trois axes importants. « Notre école de patin, nos bonnes relations avec la Ville de Longueuil et l'échange avec les autres clubs dans l'intérêt de nos jeunes sont les clés de notre succès », a décrit M. Weiser. Nous ne sommes pas un club d'élite, notre principal objectif au quotidien est de continuer de mettre le sourire dans le visage des enfants et des parents », a-t-il précisé. Une formule qui fonctionne bien pour de jeunes patineurs et qui a permis aux Marie-Jo et Annik Plamondon, Émilie Nadeau-Benoit, Joël Mineau, Charle et Vincent Cournoyer d'atteindre les niveaux

internationaux de compétition de leur sport, après leur passage à Longueuil, pour se diriger ensuite vers des clubs plus spécifiquement orientés vers l'élite.

Non seulement les athlètes du club ont rayonné, mais ses bénévoles ont également toujours été très engagés. Parmi eux, deux anciens présidents occupent aujourd'hui des postes importants à la Fédération de patinage de vitesse du Québec. André Vincent est président de la Région Ouest et Denis Leclerc siège sur le Conseil d'administration de la Fédération.

À la fin de la dernière saison, les bénévoles du Club de Longueuil, qui ont organisé trois compétitions cette année, ont reçu une mention les incitant à continuer. Cette année, leur club a été reconnu pour sa capacité à organiser des compétitions de façon autonome dans la Région Ouest.

De quoi sont-ils le plus fiers ? « Nous avons réussi à maintenir et à soutenir notre croissance », a affirmé le président. Et votre défi ? « Nous sommes rendus à une masse critique. Nous devons choisir une orientation pour notre club pour soutenir encore cette croissance, en concertation avec nos membres », a-t-il répondu. Un pari sain, pour un club sain.





apogee
DESIGNED TO WIN

DÉTACHEZ VOUS DE VOS CONCURRENTS
BREAK AWAY FROM THE COMPETITION
DÉTACHEZ VOUS DE VOS CONCURRENTS
BREAK AWAY FROM THE COMPETITION
DÉTACHEZ VOUS DE VOS CONCURRENTS
BREAK AWAY FROM THE COMPETITION
DÉTACHEZ VOUS DE VOS CONCURRENTS
BREAK AWAY FROM THE COMPETITION

apogee
CONÇU POUR GAGNER

FOURNISSEUR OFFICIEL
DE L'ÉQUIPE CANADIENNE
DE PATINAGE DE VITESSE

OFFICIAL SUPPLIER
OF THE CANADIAN
SPEED SKATING TEAM



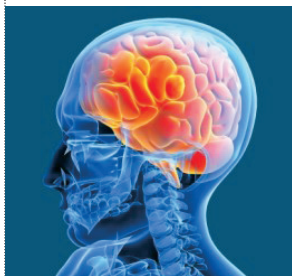


Philippe Fait
Ph.D., CAT(C)

« Il est important de bien soigner une commotion cérébrale, car elle peut avoir des effets importants sur la qualité de vie et la santé mentale de l'athlète. »

Commotions cérébrales 101

Kristina Groves, l'une des femmes les plus rapides sur ses patins du Canada, quatre fois médaillée olympique, ayant de plus remporté 18 médailles du Championnat du monde en patinage de vitesse sur longue piste a pris sa retraite de la compétition après avoir passé dix mois à tenter de récupérer d'une commotion cérébrale. Comme de nombreux athlètes, Kristina Groves, n'a pas réalisé instantanément qu'elle avait subi une commotion cérébrale.



La blessure est survenue lors de la deuxième Coupe du monde de la saison à Berlin où Groves a trébuché lors d'une course-poursuite en équipe et est tombée sur les fesses, frappant son dos dans les tapis de sécurité. Sa tête a fait un mouvement appelé « coup du lapin » qui a entraîné une commotion cérébrale.

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale ?

C'est un processus physiopathologique complexe affectant le cerveau. Elle peut survenir à la suite d'un coup direct ou indirect à la tête, au cou, au visage ou encore lorsqu'un coup porté au corps engendre une force d'impact amenant une énergie jusqu'à la tête (par exemple, une chute sur les fesses).

Les symptômes d'une commotion cérébrale sont notamment : maux de tête, étourdissements, problèmes d'équilibre et altération de l'état de conscience (se sentir sonné, abasourdi, confus, mêlé, ralenti, bizarre, etc.). Il est aussi possible que l'athlète ait la vue embrouillée ou perde une partie de son champ visuel. D'autres symptômes comme des troubles de la mémoire, des convulsions ou une perte de conscience peuvent aussi survenir.

Il est important de bien soigner une commotion cérébrale, car elle peut avoir des effets importants sur la qualité de vie et la santé mentale de l'athlète. De plus, les risques d'en subir de subséquentes augmentent à la suite de la première, sans compter qu'il est connu qu'il existe un effet cumulatif à moyen et long terme.

Que faire lorsqu'on soupçonne une commotion cérébrale ?

Il faut immédiatement arrêter l'activité sportive en cours. Une évaluation médicale est alors



de mise afin de gérer le risque de complications médicales graves. Il est important de consulter des professionnels de la santé spécialisés en sport. Par la suite, il est essentiel de s'occuper de la gestion des symptômes persistants et des effets néfastes sur les habitudes de vie (études, travail et les activités sportives).

Quelques recommandations à la suite d'une commotion cérébrale :

- Voir rapidement un professionnel de la santé spécialisé en sports. Se présenter à l'urgence si l'état de l'athlète se détériore (maux de tête qui augmentent avec le temps, vomissements, etc.)
- Prendre des précautions pour ne pas subir une nouvelle blessure à la tête lors de la convalescence
- Le repos cognitif (par exemple, arrêter d'écouter la télévision, de jouer aux jeux vidéo ou de lire) et le repos physique sont de mise
- Arrêter toute consommation d'alcool et ne pas prendre de drogues ni de boissons énergétiques
- Adopter une bonne hygiène de vie globale

Six principes et étapes, qui doivent se succéder après au moins 24 heures sans symptômes, sont liés au retour à l'activité physique. L'idéal est de programmer son retour au sport sous la supervision d'un professionnel de la santé spécialisé en blessures sportives.

Voici les six étapes de base :

1. Aucune activité / Repos et gestion des symptômes en attente d'un état asymptomatique
2. Exercices aérobiques de faible intensité
3. Exercices reliés au sport spécifique (sans aucun risque d'impact)
4. Progression vers des exercices plus complexes et début progressif d'exercices de résistance SANS risque de contact
5. Participation à un entraînement en totalité avec risque de contact
6. Retour au sport

Franchir chacune de ces étapes, au maximum une par jour, sans qu'il y ait de retour des symptômes. La progression se fait seulement si aucun symptôme ne se manifeste. Dans le cas où le passage à une autre étape génère l'apparition de symptômes, il est alors nécessaire de cesser l'activité et de se maintenir à l'étape précédente jusqu'à l'atteinte d'un état asymptomatique avant de poursuivre la progression.

Bon retour au jeu en bonne santé !



Nous joindre 418 907-5858
info@cliniquecortex.com

Les champions et médaillés Québécois depuis 1971

Lors du dernier numéro, nous vous avons présenté les québécois qui se sont distingués sur la scène internationale par leurs performances sur courte piste depuis la création de la Fédération de patinage de vitesse du Québec. Voici maintenant un tableau regroupant les grandes championnes et champions de chez nous sur longue piste.

PATINAGE DE VITESSE LONGUE PISTE

Jeux olympiques

500 mètres

1984	Bronze	Gaétan Boucher
------	--------	----------------

1 000 mètres

1980	Argent	Gaétan Boucher
------	--------	----------------

1984	Or	Gaétan Boucher
------	----	----------------

1 500 mètres

1984	Or	Gaétan Boucher
------	----	----------------



1. Gaétan Boucher
2. Clara Hughes par © Doug Pensinger
3. Sylvain Bouchard par © COC
4. Mathieu Giroux par © COC



5000 mètres

2002	Bronze	Clara Hughes
2006	Or	Clara Hughes
2010	Bronze	Clara Hughes

Poursuite par équipe

2006	Argent	Clara Hughes
2010	Or	Mathieu Giroux

Championnats du monde sprint (classement général)

1979	2 ^e	Gaétan Boucher
1980	2 ^e	Gaétan Boucher
1982	2 ^e	Gaétan Boucher
1984	1 ^{er}	Gaétan Boucher
1985	2 ^e	Gaétan Boucher

Championnats du monde par distance

500 mètres

1998	Argent	Sylvain Bouchard
------	--------	------------------

1 000 mètres

1998	Or	Sylvain Bouchard
------	----	------------------

5 000 mètres

2003	Argent	Clara Hughes
2004	Or	Clara Hughes
2005	Bronze	Clara Hughes
2008	Argent	Clara Hughes
2009	Argent	Clara Hughes

Poursuite par équipe

2005	Argent	Clara Hughes
2011	Or	Mathieu Giroux





Mathieu Roy
Kinésologue et
préparateur physique

« En théorie, si vous additionnez la force que peut générer chacun de vos membres lors d'un exercice, la somme sera plus élevée que si vous effectuez le même mouvement avec les deux membres simultanément. »

L'entraînement bilatéral et le travail instable

Dans le numéro précédent, nous avons vu l'importance de l'entraînement unilatéral dans un sport comme le patin de vitesse. Dans cet article, nous verrons en quoi consiste le déficit bilatéral ainsi que les avantages de l'entraînement bilatéral et du travail instable. Avant d'approfondir ces sujets, voici un petit rappel.

L'entraînement unilatéral comprend des exercices où chaque côté est travaillé individuellement ou en alternance. Un leg press (figure 1) ou un leg curl (figure 2) à une jambe et une fente avant constituent des exemples d'exercices unilatéraux. Les exercices bilatéraux quant à eux comprennent les exercices qui impliquent le travail simultané des deux membres. Le squat (figure 3) et le soulevé de terre (deadlift), (figure 4) en sont des exemples. Les exercices instables comprennent les mouvements qui sont faits avec une base de support déséquilibrante tel qu'un split squat sur une pastille stabilisatrice (figure 5) et un squat sur bossu (figure 6).

En théorie, si vous additionnez la force que peut générer chacun de vos membres lors d'un exercice, la somme sera plus élevée que si vous effectuez le même mouvement avec



Figure 1



Figure 2



Figure 3



Figure 4



Figure 5

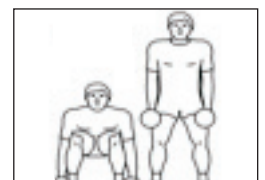


Figure 6

les deux membres simultanément. Par exemple, si je cumule la charge soulevée de chacune de mes jambes sur le leg curl (ex: 80 lbs/jambe = 160 lbs), le poids soulevé sera plus élevé que celui que je soulèverais avec mes deux jambes en même temps sur ce même exercice (ex: 145 lbs). Ce phénomène est appelé le déficit bilatéral (DBL). Il est à noter que normalement, le DBL est plus grand chez les débutants que chez les personnes expérimentées en entraînement. Il est donc pertinent pour ceux qui commencent à s'entraîner d'exécuter quelques exercices bilatéraux afin de diminuer leur DBL. De plus, les exercices bilatéraux sont souvent plus faciles à exécuter, car il est plus facile de contrôler le mouvement étant donné que notre base de support est plus grande. Cependant, comme nous l'avons vu dans la chronique précédente, les exercices unilatéraux sont très bénéfiques et plus spécifiques au patin de vitesse, car ils permettent une meilleure stimulation des fibres permettant de générer des contractions musculaires rapides.

Une autre manière d'augmenter l'activation neuromusculaire est d'exécuter des exercices en étant instable. Effectivement, ce type d'entraînement permet de « réveiller » le système nerveux central, car il devra travailler plus fort pour stabiliser le corps durant le mouvement. De plus, lorsque les mouvements instables sont bien exécutés, ils permettent de prévenir les blessures. Étant donné que le patin de vitesse est un sport où l'instabilité est constamment présente, il peut être très bénéfique d'incorporer des exercices qui demandent de la stabilité. Toutefois, les charges utilisées ne peuvent pas être aussi importantes que lors d'exercices stables, il faut donc bien doser et planifier l'utilisation des mouvements instables.

En résumé, un bon programme d'entraînement comportera une variété d'exercices qui permettront de développer toutes les qualités physiques musculaires spécifiques et nécessaires à votre sport. Dépendamment du niveau d'entraînement de l'athlète, la quantité d'exercices bilatéraux, unilatéraux, instables et pliométriques sera différente.



Sportically[🍁]

Pour les athlètes, par des athlètes.

Obtenez 25% de rabais sur Sportically.com en utilisant ce coupon: MVDMX

ZXU
HUBS PERFORMANCE EQUIPMENT

POLAR



alizée

CRAFT



Annie Dubé
Collaboratrice

« Je change le mauvais stress en bon stress. Cela devient un "plus", un bonus et fait la différence »

Noémie Fiset : Patiner avec philosophie

« Dans chaque expérience, il y a à prendre et à laisser. » Une philosophie de vie bien sage pour une jeune athlète de 16 ans. Il s'agit de celle de Noémie Fiset. « Dans une mauvaise course par exemple, je pense qu'il faut retenir ce qu'on a fait de bien, puis apprendre de ses erreurs, donc, ce qu'il y a à prendre, mais ne jamais se laisser envenimer par la déception, ce qu'il y a à laisser » explique-t-elle avec maturité.



Ainée de trois filles, toutes patineuses de vitesse, Noémie sillonne les arénas et anneaux de glace depuis 12 ans. Elle ne sait pas encore quelle discipline elle préfère entre le 400m de longue piste ou sa petite cousine de 111m. Pour l'instant, elle pratique les deux.

À la Coupe Canada #2, qui a eu lieu au début de 2012 à Calgary, son talent en longue piste a surgi une fois de plus, avec entre autres une troisième place au 3000m, ce qui en a fait la première Québécoise au classement. Le classement cumulatif des deux courses de 500m l'a également placée première au Québec et 13^e au total, mesurée à des adversaires telle Christine Nesbitt, double médaillée olympique. Des résultats qui reflètent sa prédilection pour les deux courses aux extrémités du spectre, la plus courte et la plus longue. Une

préférence contraire à l'habitude, où les athlètes penchent normalement vers le sprint ou les longues distances.

Sa grande force en compétition ? Noémie Fiset dit bien gérer son stress. « Je change le mauvais stress en bon stress. Cela devient un "plus", un bonus et fait la différence », explique l'athlète au discours avisé. « J'essaie de ne pas penser qu'aux résultats et de profiter de ce que les compétitions amènent en plus du patin. Je parle avec les gens, je profite du moment », complète-t-elle.

Comme tous les petits patineurs québécois, Noémie Fiset a commencé le patinage de vitesse courte piste au club de Sainte-Foy où son père, Danny, a longtemps été président. Puis, elle a goûté au longue piste. En février 2011, Noémie

contredit les amitiés forgées depuis ces 12 dernières années et la motivation contagieuse de ses coéquipiers. « La chimie est géniale entre les patineurs. On se motive les uns les autres. C'est un autre beau côté de mon sport », dépeint celle qui, par superstition, attache toujours son patin droit en premier.

Rendez-vous reporté

Son grand objectif de la saison était une qualification pour le Championnat du monde junior en longue piste. Malheureusement, lors de la sélection canadienne, disputée début février à Saskatoon, Noémie n'a pas réussi à mettre la main sur un laissez-passer. « C'est dommage et j'ai été déçue



a représenté le Québec dans cette discipline aux Jeux du Canada à Halifax. Médaillée d'argent lors de ces Jeux en poursuite par équipe, la patineuse a particulièrement aimé sa première expérience de rendez-vous multisports où le plaisir était à l'honneur. « Ils nous avaient dit qu'il y avait peut-être des punaises de lit, ce qui nous inquiétait beaucoup. En arrivant, on s'est alors couché toutes les quatre dans nos lits, sans se lever pendant 30 minutes, pour faire un test officiel. Résultat: personne n'avait de rougeurs, mais on a beaucoup ri ! », raconte Noémie.

Pour cette patineuse, le bonheur sur la glace réside dans les instants où on se laisse patiner, quand tous les mouvements sont bien enregistrés et qu'on glisse sans réfléchir. Hors glace, les plus beaux avantages de son sport sont sans

sur le coup, parce que j'avais réellement commencé à y croire: mes performances de la saison me le permettaient », révèle la jeune patineuse. « Rien ne m'empêche de pouvoir me classer pour les Mondiaux juniors de l'année prochaine ! », conclut Noémie Fiset, discernement en tête et City and Color dans les oreilles.



Recevez 30%

de vos cotisations, jusqu'à 10 800 \$¹,
et jusqu'à 2 000 \$ de plus avec un
Bon d'études canadien lorsque vous
ouvrez un REEE au Québec.



Distribué par
Consultants C.S.T. inc.
Cabinet de courtage en plans de bourses d'études

Plan fiduciaire canadien de bourses d'études Bâtisseur d'avenir

- Étant l'un des plus anciens et des plus importants fournisseurs de REEE, la Fondation aide des familles québécoises à épargner en vue des études postsecondaires depuis 1960.
- Nous gérons à l'heure actuelle plus de 3,3 milliards de dollars² pour plus de 250 000 familles canadiennes.
- La Fondation a remboursé plus de 2,4 milliards de dollars² à des familles canadiennes au cours des 50 dernières années et n'a jamais perdu un seul dollar du capital des titulaires de régimes.
- Nous investissons en vue de protéger votre capital et de fournir une croissance positive libre d'impôt. C'est pour cela que nous nous sommes fixés comme objectif de faire en sorte que votre épargne-études soit là lorsque votre enfant et vous-mêmes en aurez le plus besoin.
- Contrairement aux banques et aux sociétés de fonds communs de placement, qui offrent nombre de produits financiers, nous nous consacrons uniquement à l'épargne-études.

¹Conformément aux directives gouvernementales s'appliquant aux résidents du Québec.

²Rapport annuel du 31 octobre 2010. Veuillez consulter le prospectus pour de plus amples détails.
Vous pouvez en obtenir une copie à partir du site www.cst.org

Étudiez ce que vous voulez, là où vous le voulez, dès la première année !

- › Universités
- › Écoles techniques
- › Apprentissage à distance
- › Collèges / Cégeps
- › Écoles confessionnelles
- › Cours par correspondance
- › Écoles de métiers
- › Écoles de formation professionnelle (DEP)

Entamons les démarches !

José Zaragoza

Représentant en plans de bourses d'études

Tél. : (418) 271-0171 Téléc. : (450) 218-0883

jose.zaragoza@cstresp.com

Consultants C.S.T. inc. Succursale 510

Cabinet de courtage en plans de bourses d'études
6525, boulevard Décarie, bureau 209, Montréal, QC H3W 3E3
Bur. : (514) 342-7377 • www.cst.org
Service à la clientèle du siège social : 1-877-333-7377





LE SPÉCIALISTE
DU MATÉRIEL
INFORMATIQUE

f /kindinfo

769, rue Commerciale, St-Jean-Chrysostome, Qc, G6Z 2C6 | 905, Rue de Nemours, Québec, Qc, G1H 2N1
418 903 1393 | 418 380 8295
info@kindinformatique.com | www.kindinformatique.com



NOUS BATTONS TOUS LES PRIX!

ANTOINE LAOUN OPTICIEN



Léa Thibault, vice-championne canadienne junior courte piste 2011
et 8^e au Championnat du monde junior ISU courte piste 2012

Les Reconnaissances Antoine Laoun Opticien

**La Fédération de patinage
de vitesse du Québec est
fière d'être associée à
Antoine Laoun Opticien
et aux Reconnaissances
Antoine Laoun Opticien
2011-2012.**

Les Reconnaissances Antoine Laoun Opticien consistent à remettre dix prix de reconnaissance à autant de patineurs au cours de la saison 2011-2012. Ces reconnaissances peuvent être octroyées à la suite de performances exceptionnelles, d'un fait remarquable, et/ou encore d'une implication hors du commun et digne de mention.

Deux catégories sont prévues, soit une catégorie « élite » et une catégorie « compétition/récréation ».

La première catégorie (élite) est dédiée aux jeunes athlètes ayant atteint un niveau de compétition relativement élevé et qui témoignent, par leur implication et leurs résultats, de la poursuite de l'excellence. La/le récipiendaire se mérite une bourse de 250 \$, gracieuseté d'Antoine Laoun Opticien.

La seconde catégorie (compétition/récréation) est dédiée aux jeunes patineurs participant aux compétitions des réseaux régionaux ou au premier niveau de compétition provinciale en patinage courte ou longue piste. La/le récipiendaire se mérite un certificat-cadeau d'une valeur de 100 \$ dans une boutique d'équipement sportif de sa région. Ce prix est aussi rendu possible grâce au soutien du commanditaire Antoine Laoun Opticien.

Dans le cadre de la deuxième remise, les **Reconnaissances Antoine Laoun Opticien** sont octroyées à :

- Pour la catégorie élite: **Léa Thibault**, du Club Montréal International et originaire de Laval
- Pour la catégorie compétition/récréation: **Maïka Robertson**, du Club de patinage de vitesse de Saint-Félicien



Maïka Robertson, du Club de patinage de vitesse de Saint-Félicien

PATINAGE DE VITESSE

HARDGYMPERFORMANCE.COM



VOUS SOUHAITEZ MIEUX PERFORMER EN PATINAGE DE VITESSE, S'ENTRAÎNER CE N'EST PAS TOUT

La nutrition et la psychologie du sport jouent un rôle essentiel dans le développement de l'athlète.
Chez HARDGYM Performance, nous vous offrons :

Service de nutrition sportive /

- Analyse nutritionnelle
- Conseils et modifications des habitudes alimentaires
- Suivi régulier (sur place ou à distance)
- Conférence sur l'alimentation d'un sportif
- Suppléments alimentaires : utile ou pas ?

Counselling sportif /

- Gestion de stress
- Motivation
- Gestion de course
- Plan de carrière
- Conciliation sport-études
- Fixation d'objectifs

NOUS JOINDRE

418.260.9552 / info@hardgymperformance.com

Nos partenaires!

Le webzine À toute vitesse.net remercie ses partenaires



Distribué par
Consultants C.S.T. inc.
Cabinet de courtage en plans de bourses d'études



Nos partenaires!

La Fédération de patinage de vitesse du Québec remercie ses partenaires



BY CHOICE HOTELS



BY CHOICE HOTELS



WWW.GESKA.CA



Un produit de la FPVQ



Bé!anger
Communication Marketing