

À toute vitesse^{MD}.net

Septembre 2011 / Volume 1 / Numéro 1 UN PRODUIT DE LA FPVQ 



L'élite mondiale débarque à Saguenay!

Sans protège-lames avec Marianne St-Gelais

Que sont-ils devenus? Gaétan Boucher

Étoile montante : Laurent Dubreuil

ISSN 1927-1018



9 771927 101002



André Beaulieu
Président
FPVQ



Robert Dubreuil
Directeur général
FPVQ

La FPVQ innove!

C'est avec enthousiasme et fierté que nous vous écrivons ce mot de lancement du nouveau webzine *À toute vitesse.net!*

S'adressant autant aux membres de la Fédération qu'aux néophytes de notre discipline, le webzine *À toute vitesse.net* est un nouveau véhicule d'information et de communication de la Fédération de patinage de vitesse du Québec (FPVQ). Il sera publié normalement à quatre reprises par année, selon un rythme adapté à la réalité de nos saisons de patinage de vitesse.

Vous y retrouverez des articles de fond sur le patinage de vitesse courte piste et longue piste, de même qu'à roues alignées, accompagnés d'images et de photos, de commentaires de nature technique, des nouvelles fraîches et toutes sortes d'autres informations et surprises.

Initié et dirigé par Patrick Bélanger que nous remercions pour son initiative, enthousiasme et professionnalisme, le webzine *À toute vitesse.net* est lancé pour cette 41^e saison de la Fédération. Diffusé uniquement sur internet, nous vous invitons à le lire et à en parler avec entrain.

En espérant que ce magazine version 2011 saura vous plaire, nous serons toujours ouverts à recueillir vos commentaires en vue d'une prochaine parution.

Le président,

André Beaulieu

Le directeur général,

Robert Dubreuil



À toute vitesse^{MD}.net

Éditeur et rédacteur en chef

Patrick Bélanger

Collaborateurs

Sébastien Cros
Annie Dubé
Mathieu Laberge
Julie Roy
Michel Verrault

Designer graphique

Marie-Chantale Evers

Révisure

Audrey Côté

Photo de la page couverture

Marie-Michèle Côté

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, février 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

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



FOURNISSEUR OFFICIEL
DE L'ÉQUIPE CANADIENNE
DE PATINAGE DE VITESSE
/ OFFICIAL SUPPLIER
OF THE CANADIAN
SPEED SKATING TEAM



**VÊTEMENTS HAUTE PERFORMANCE
/ HIGH PERFORMANCE WEAR**

**1.877.770.9090
WWW.APOGEE-SPORTS.COM**

Apogee



COUPE DU MONDE COURTE PISTE ISU KOREAN AIR

28
29
OCTOBRE
30
CENTRE
GEORGES
-VEZINA

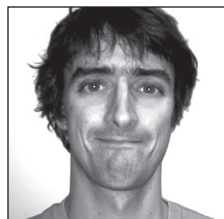


25 PAYS
150 PATINEURS

APRÈS VANCOUVER 2010
SAGUENAY 2011

Rio Tinto Alcan
FIER PARTENAIRE





Mathieu Laberge
Collaboration
Sportcom

*« D'autres villes
avaient aussi été
pressenties, sauf
que l'acharnement
du comité de
Saguenay a fini
par jouer en
leur faveur »*

*- Stéphane Bronsard,
coordonnateur de la
Coupe du monde*

Coupe du monde ISU à Saguenay

Du 28 au 30 octobre 2011

Pour la quatrième fois de son histoire, Saguenay sera l'hôtesse d'une étape de la Coupe du monde de patinage de vitesse courte piste. Présentée du 28 au 30 octobre prochain, l'épreuve accueillera près de 150 athlètes en provenance de 25 pays qui seront en action sur la glace du Centre Georges-Vézina qui a déjà accueilli ce circuit mondial en 2003, 2004 et 2006.

Après la première étape de la saison qui aura lieu à Salt Lake City (Utah), un programme chargé attendra les spécialistes du court piste de la planète à ce deuxième arrêt. Au programme de ces trois jours d'action, on retrouvera des épreuves individuelles de 500 m. (deux fois), 1000 m. et 1500 m., en plus des relais féminin 3000 m. et masculin 5000 m.







Même si la composition de l'équipe canadienne n'est pas encore connue, il y a fort à parier qu'elle comptera dans ses rangs un imposant contingent d'athlètes québécois, dont certains originaires de la région hôte. Invaincue sur 500 m. en Coupe du monde la saison dernière, la médaillée d'argent des Jeux de Vancouver, Marianne St-Gelais, pourrait ainsi profiter de l'appui inconditionnel de la foule pour tenter de rééditer cet exploit en 2011-2012.

À moins de deux mois du premier coup de pistolet, l'organisation va bon train comme l'indique Roger Fradette, président du comité organisateur.

« Lors des éditions précédentes, nous avions une belle équipe qui comptait de 200 à 225 bénévoles. Nous sommes présentement en train de recruter des bénévoles pour cet automne et même si la dernière Coupe du monde s'est déroulée il y a 5 ans, la majorité de ceux qui étaient là veulent être de retour avec nous », soutient celui qui s'y connaît en patinage de vitesse, ayant présidé la Fédération québécoise de 2002 à 2006.

« La candidature de Saguenay a été très active depuis deux ans pour accueillir à nouveau une étape de la Coupe du monde. D'autres villes avaient aussi été pressenties, sauf que l'acharnement du comité de Saguenay, à commencer par Roger Fradette, a fini par jouer en leur faveur », explique pour sa part Stéphane Bronsard, coordonnateur de la Coupe du monde qui travaille à l'organisation de compétitions de patinage de vitesse depuis 1997. « Saguenay accueillera à peu près le même nombre d'athlètes qui étaient aux épreuves de Québec et de Montréal l'an dernier. »

Un programme scolaire bonifié

En plus du populaire programme scolaire qui sera de retour à la Coupe du monde de Saguenay, d'autres activités seront offertes afin que les écoliers qui assistent aux compétitions puissent vivre une journée intense.

« Nous voulons maintenant créer un événement autour de la compétition. C'est le grand défi que nous avons cette année. Par exemple, nous voulons offrir plus d'animation et d'activités afin que la population entende davantage parler de cette compétition », commente M. Bronsard.

« Les écoliers ne feront pas seulement que regarder des courses. Ils pourront aussi participer à des jeux à l'extérieur et nous espérons qu'à leur retour à la maison, ils diront à leurs parents : "ça brasse au patinage de vitesse et j'aimerais ça en faire!" »

Des courses de haut niveau en passant par des activités animées, la Coupe du monde de patinage de vitesse courte piste de Saguenay saura en mettre plein la vue aux milliers de spectateurs attendus croit M. Fradette.

« Nous travaillons très fort pour cette Coupe du monde et nous savons que nous avons entre les mains un outil de développement qui a un impact chez les jeunes », a-t-il conclu en ajoutant que cette Coupe du monde ne pourrait pas avoir lieu sans le soutien de deux partenaires importants : Rio Tinto Alcan et la Ville de Saguenay.

Site Web de l'événement :
<http://www.saguenay2011.ca>



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

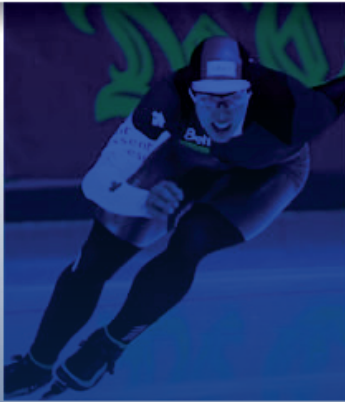


Usana Health Sciences
3838 West Parkway Boulevard
Salt Lake City, UT 84120

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 protégée. Le webzine est une production de Bélanger Communication.

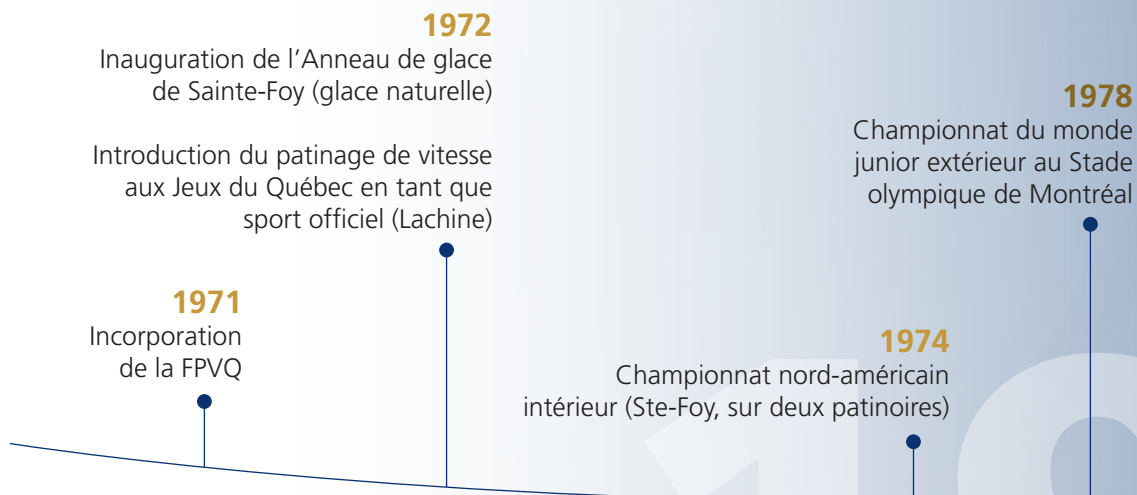
Vous avez...
une opinion
un commentaire
une idée de reportage

Contactez-nous à redaction@atoutevitesse.net



En 40 ans d'existence, la Fédération de patinage de vitesse du Québec a connu plusieurs moments qui ont marqué son histoire, mais aussi celle du monde sportif québécois. Elle a, en effet, été impliquée de près dans l'accueil et l'organisation de plusieurs événements internationaux ainsi que dans l'amélioration constante des circuits de compétition québécois qui ont la réputation d'être parmi les meilleurs au monde. Voici ces moments clés :

1971



2011

2010

Coupe du monde ISU courte piste (Montréal et Québec)

2008

Coupe du monde ISU courte piste (Québec)

2004

Coupe du monde ISU courte piste (Saguenay)

2009

Championnat du monde junior ISU courte piste (Sherbrooke)

Coupe du monde ISU courte piste (Montréal)

2006

Championnat du monde par équipe ISU courte piste (Montréal)

Coupe du monde ISU courte piste (Saguenay et Montréal)

2002

Championnat du monde ISU courte piste (Montréal)

2003

Coupe du monde ISU courte piste (Saguenay)

1999

Championnat du monde junior ISU courte piste (Montréal)

Coupe du monde ISU courte piste (Montréal)

1992

Coupe du monde longue piste longues distances pour hommes à l'Anneau Gaétan Boucher

1993

Modification des réseaux de compétitions courte piste (on passe des réseaux A-B et C aux divisions 1-2 et 3)

1987

Championnat du monde sprint de patinage de vitesse à l'Anneau Gaétan Boucher

Championnat du monde de patinage de vitesse intérieur (1^{re} fois à l'Aréna Maurice-Richard, Montréal)

1985

Création du Circuit Qué" B" cois

1981

Championnat du monde de patinage de vitesse pour femmes à l'Anneau de glace de Sainte-Foy

Création du 1^{er} circuit de compétitions : La Coupe du Québec

1986

Championnat du monde junior de patinage de vitesse à l'Anneau Gaétan Boucher

1982

Championnat nord-américain intérieur (Sherbrooke, sur deux patinoires)

1979

Championnat du monde de patinage de vitesse intérieur au Colisée de Québec

1996

81

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

ÉCONOMISEZ EN ACHETANT EN LIGNE



249⁹⁹\$ **199⁹⁹**

Ordinateur Bureau
Combo PV530 1.80Ghz
2GB DDR3-1333Mhz
WD 500Gb Sata 3 6Gb/s
Graveur CD-DVD / 100Mbps
Audio 6 Canaux / 6 x USB



324⁹⁹\$ **7" 274⁹⁹** 374⁹⁹\$ **10" 324⁹⁹**

Tablette Multimédia Creative Zio
Écran Tactile / Sortie HDMI
8Gb / Support microSD 32Gb
Caméra / Sans Fil
Bluetooth / X-Fi audio
Jusqu'à 12h d'autonomie



34⁹⁹\$

22⁹⁹

Haut Parleur Logitech LS21
Système 2.1 avec subwoofer
et télécommande



HI-FI

44⁹⁹\$

24⁹⁹

Casque d'écoute Sans Fil Hi-Fi
PC - TV - BLU-RAY- Radio
Console de jeux



94⁹⁹\$

59⁹⁹

**Disque Dur Externe Portable
Digistor 500Gb USB Noir**
Alimenté par USB seulement



PHILIPS

14⁹⁹\$

9⁹⁹
Chacun

**Paquet de 50 DVD-R
Paquet de 50 CD-R**



6 pi **9⁹⁹**

25 pi **19⁹⁹**

Câble HDMI 1080P
PC - TV - BLU-RAY- Console



24⁹⁹\$

19⁹⁹

Lecteur Graveur CD DVD LG
Sata Double Couche



Disques Durs Sata 3 6Gb/s

Seagate / WD 500Gb.....39⁹⁹\$
Seagate / WD 1000Gb.....54⁹⁹\$
Seagate / WD 2000Gb.....74⁹⁹\$
WD Black Edition 1000Gb.....84⁹⁹\$



Cartes Graphiques HDMI DX11

ATI HD 5450 512Mb39⁹⁹\$
nVidia GT 430 1Gb.....74⁹⁹\$
ATI HD 6770 1Gb.....124⁹⁹\$
ATI HD 6850 1Gb.....169⁹⁹\$



Moniteurs

LG 19" W1943.....89⁹⁹\$
Philips 20" 202E2.....109⁹⁹\$
LG 22" W2244.....124⁹⁹\$
Asus 24" VE247 LED.....179⁹⁹\$

Patinage courte piste et Modèle de développement à long terme de l'athlète et du participant (DLTAP)

Certains principes du DLTAP seront mis de l'avant en ce début de saison 2011-2012. Voici quelques exemples :

- Introduction du tracé de 100 mètres dans le cadre de la première compétition de la saison des niveaux espoir (catégorie juvénile seulement) et développement;
- Introduction de la Course aux points pour les niveaux espoir et élite;
- Ajout de courses à relais durant la saison.

Le Groupe de consultation sur les orientations sportives de la Fédération est déjà à travailler la saison suivante (2012-2013) alors que d'autres principes sont en évaluation.

Relance du patinage à roues alignées au sein des activités de la Fédération

La Fédération revient en action au sein du patinage à roues alignées et un comité de développement de la discipline vient d'être créé avec monsieur Simon Clément comme personne responsable. Avec le succès que connaît le 24 heures Roller Montréal, le plus gros événement de patinage à roues alignées au Québec que dirige d'ailleurs M. Clément, nul doute qu'il y aura de l'action sur roues au Québec au cours de l'été 2012!

Une nouvelle figure parmi nous!

Bienvenue à la nouvelle coordonnatrice programmation et mentorat de la Fédération, Madame Marie-Pier Charest!

Finissante au doctorat en psychopédagogie dont la thèse est reliée à la mise en place du Modèle de développement à long terme de l'athlète et du participant au sein des fédérations sportives québécoises, Marie-Pier possède une expérience d'enseignement de plusieurs années au sein des programmes d'éducation physique et d'intervention sportive à l'Université Laval. De plus, elle a travaillé activement depuis plusieurs années dans la gestion du Programme national de certification des entraîneurs de l'Association canadienne des entraîneurs ainsi qu'auprès de Sports-Québec.

Un anneau de glace réfrigérée de 400 mètres permanent à Halifax

Saviez-vous que la Ville d'Halifax continuera de bénéficier de façon permanente d'une piste de 400 mètres en 2011-2012 et pour les années à venir? En effet, avec le succès qu'ont engendré les Jeux du Canada d'hiver 2011 et la marée humaine qui affluait sur l'anneau certains soirs à l'hiver 2011, le *Conseil de ville* a décidé de conserver cette infrastructure, au grand plaisir des adeptes et de notre sport en général. À quand une Coupe Canada à Halifax?

Nouvelle pièce d'équipement

Après 17 années de fidèle service, le photo-finish Omega de la Fédération deviendra un « lanceur de relève » en

2011-2012. Le nouvel équipement, de marque Finish Lynx, fera sûrement le bonheur des représentants techniques de la Fédération, Maryse Poudrier (coordonnatrice aux compétitions), Guy Jacob et Sylvain Richard, qui ne passe leur temps ces jours-ci qu'à échanger des courriels sur le sujet.

Un nouveau comité en 2011-2012

Le Conseil d'administration de la Fédération a récemment créé un nouveau comité technique qui sera dédié au développement de l'excellence. Sous la coordination de Frédéric Tremblay, le Comité de développement de l'excellence aura la responsabilité du développement des athlètes courte et longue pistes au Québec.

Recrutement d'officiels

Vous aimez l'action? vous aimez les responsabilités et le travail d'équipe? vous croyez posséder un bon jugement? vous disposez d'un peu de temps les fins de semaine? Une carrière d'officiel est peut-être pour vous!

Essentiel à la tenue de compétitions en patinage de vitesse, l'officiel est un poste bénévole, mais combien gratifiant. Pour plus d'info, contactez :

Maryse Poudrier,
coordonnatrice aux compétitions à
mpoudrier@fpvq.org

Michel Dumont,
responsable des officiels
michel.dumont2@cgocable.ca



Michel Verrault
Officiel ISU niveau 5

« J'avais prédit qu'une année complète de compétition serait nécessaire avant que tout le monde s'adapte et accepte tous ces changements et j'avais vu juste. »

Des résultats positifs

Un an d'application des nouveaux règlements

Nous appliquons depuis un an les nouveaux règlements ISU courte piste et selon le comité technique de l'ISU et de la majorité des officiels québécois et canadiens, les résultats sont plus que positifs. Ces nouvelles mesures rendent notre sport plus spectaculaire en permettant plus de dépassements. C'est également plus sécuritaire pour nos athlètes. Lors des Coupes du monde 2010-2011, les officiels ont donné entre 25-35 pénalités par comparaison à 45-60 auparavant.

J'avais prédit qu'une année complète de compétition serait nécessaire avant que tout le monde s'adapte et accepte tous ces changements et j'avais vu juste. L'adaptation ne concernait pas seulement les patineurs mais aussi les officiels, les entraîneurs, les bénévoles et les parents.

L'utilisation de la reprise vidéo a rendu notre tâche plus simple et diminué les possibilités d'erreurs. Nous devons signaler à l'officiel en chef toute irrégularité lors d'une course. La décision finale revient à l'officiel en chef si une pénalité doit être donnée. La décision de visionner ou non la reprise vidéo revient à l'officiel en chef.

La pénalité pour « CROSSTRACKING » n'existe plus. Un patineur peut modifier son tracé en tout temps pourvu qu'il n'entre pas en contact avec les autres compétiteurs, empêchant ces derniers d'exécuter une manœuvre de dépassement.

Le changement de position sur la 2^e ligne au départ a permis (pour une course avec plus de six patineurs) de réparer une injustice qui perdurait depuis toujours. Nous avons réalisé qu'un patineur qui détenait la 7^e position et qui se plaçait en deuxième ligne derrière le patineur en position 1 avait un net avantage sur les patineurs 5 et 6 de la première ligne. La position du patineur 7 est maintenant derrière le patineur de la position 6.

L'introduction du carton rouge empêchera sûrement de nombreux actes inacceptables et dangereux pour nos athlètes. Rappelons-nous seulement l'incident qu'a subi Jonathan Guillemette aux Championnats mondiaux à Stockholm en 2004. (<http://www.youtube.com/watch?v=7wKl118t0rU>).



Dr Gilles Beaudoin, DC

Méfiez-vous de la scoliose!

Adeptes du patinage de vitesse, soyez extrêmement attentifs à l'état de votre colonne vertébrale. Cette structure osseuse, pilier de votre système locomoteur, est au cœur même de vos performances. En outre, sachez qu'une maladie fréquente, la scoliose, peut miner silencieusement l'intégrité du rachis et compromettre à jamais le succès d'un athlète.

Véritable chef-d'œuvre de complexité, la colonne vertébrale harmonise et coordonne les mouvements, absorbe les secousses, protège le système nerveux, participe au maintien de l'équilibre... Considérant les multiples épreuves que les patineurs de vitesse imposent à leur dos, ils ont évidemment tout intérêt à demeurer vigilants pour conserver leur santé vertébrale.

Prévention 101 : connaître l'état de son dos

En milieu sportif, chacun reconnaît l'importance de prendre soin de son dos. Paradoxalement, peu d'athlètes sont renseignés sur l'état de leur colonne vertébrale, ignorant les faiblesses que peut cacher leur système. Ceci est regrettable puisque la pratique d'un sport d'élite peut favoriser sournoisement l'aggravation de nombreux désordres sous-jacents.

Parmi les problèmes les plus négligés, la scoliose, déjà présente chez 4 % des jeunes de 18 ans, a le potentiel d'entraîner son lot de complications au plan orthopédique. Il s'agit d'une déviation vertébrale héréditaire et évolutive qui, de surcroît, est appelée à réduire les performances des patineurs qui en sont atteints. La position accroupie et le maintien de l'inclinaison dans les virages qu'exige ce sport ne sont que quelques-uns des éléments pouvant causer l'aggravation de la scoliose.

À tout problème, sa solution

Il existe aujourd'hui un dispositif remarquable pour les gens ayant une scoliose, symptomatique ou non. Il s'agit d'une orthèse révolutionnaire composée de quatre bandes élastiques formant une sorte de vêtement thérapeutique. Sous l'influence du mouvement, ce corset dynamique génère des forces correctrices qui stabilisent et protègent le système vertébral dévié. Tout sportif qui présente des signes de déviation scoliotique devrait se renseigner sur ce produit spécialisé offert à la **Clinique de la scoliose de Charny**.



Clinique
de la
SCOLIOSE

Tél. : 418 839-1271
info@scoliose.ca
<http://www.scoliose.ca>



Annie Dubé
Collaboratrice

« Il y a un élément de pureté dans ce sport, c'est gracieux, de l'extérieur, tout a l'air facile et la vitesse est enivrante. »

Laurent Dubreuil : Olympisme, politique et autres ambitions!



Son rêve personnel, outre le sport? La politique.
« J'aimerais faire de la politique provinciale. Je vais faire de la politique... après avoir travaillé quelques années pour me bâtir une expérience et une crédibilité. »
Mais pourquoi un jeune athlète prometteur a-t-il une envie aussi peu habituelle? « Parce qu'on n'a pas de modèle, j'aime la politique, mais je ne m'identifie à personne présentement. »



Photo : © DESG photo / L. Hagen

« Je crois qu'on peut faire de chez nous un monde meilleur et remédier aux problèmes, comme celui de la corruption. »

Voilà des propos qui illustrent bien la singularité de Laurent Dubreuil, patineur de vitesse depuis 16 ans, aujourd'hui consacré au longue piste, amoureux de son sport et joliment articulé du haut de ses 19 printemps! Vice-champion du monde junior au 500 m. en 2011, il vise les titres aux 500 m. et au 1000 m. pour cette saison qui constitue sa dernière année chez les 19 ans et moins. Ensuite, il s'attaquera à sa prochaine cible, les Jeux olympiques de Sotchi, en 2014.

L'année 2010-2011 de Laurent aura été exceptionnelle. En plus de sa deuxième place au Championnat du monde junior, le Lévisien a également mis la main sur cinq médailles aux Jeux du Canada tenus à Halifax. Sur les lames depuis l'âge de trois ans, d'abord sur une patinoire dans la cour arrière de la maison familiale, puis au Club de St-Étienne, Laurent Dubreuil a toujours adoré ce sport. « Je pleurais pour ne pas aller aux pratiques, mais une fois sur la glace, je ne voulais plus partir, je pleurais encore quand c'était fini! », explique-t-il. Puis, il y a eu le Festival des vives lames, le premier championnat canadien, son premier voyage d'équipe et c'en était fait : il était mordu de son sport. Il parle du longue piste avec passion. « Il y a un élément de pureté dans ce sport, c'est gracieux, de l'extérieur, tout a l'air facile et la vitesse est enivrante », décrit-il amoureuxment.

Évidemment, difficile de passer sous silence la génétique de ce jeune athlète talentueux. Son patronyme le lie automatiquement à Robert Dubreuil, son olympien de père, aussi directeur général de la fédération, figure très connue de la planète du patinage de vitesse. L'autre moitié de son code génétique revient à Ariane Loignon, aussi olympienne en patinage de vitesse, impliquée depuis toujours dans son sport adoré. « Fils de la lame », tout comme son frère Daniel, 16 ans, et la cadette de l'équipe, Anna-Belle, 15 ans, Laurent a reçu en héritage la passion du sport, beaucoup de précieux conseils et une compréhension inestimable de deux anciens athlètes comme parents. Il l'apprécie, et le souligne.

« Mon père, au même âge, sur la ligne de départ? Oui, je le battrais, je suis certain. Et lui aussi dirait la même chose! », affirme Laurent, sans aucune prétention, mais avec confiance. Plus explosif que le paternel, l'aîné des Dubreuil, qui s'abreuve les oreilles de « vieilles » musiques pour son âge, dont Metallica, Iron Maiden et ACDC, vise la médaille d'or olympique au sommet de sa carrière. Il parle de façon affirmative, sans conditionnel. Il y croit, il donne envie d'y croire aussi.

Il n'est pas superstitieux, il dit même au passage, « qu'il ne pense pas que ça change grand-chose et qu'en fait, il sait que cela ne change rien », mais qu'il aime bien porter, les jours de courses importantes, un chandail en coton ouaté, identifié DUBREUIL au dos, comme celui des joueurs de hockey, lettré 25 ans plus tôt pour Robert. La plus belle ville au monde? « Québec! Je ne me verrais pas vivre ailleurs. Vers 35 ans, alors que j'aurai fort probablement fini la compétition de patin, j'aimerais travailler, avoir ma famille et comme j'aime trop le patin, c'est certain que j'y serai encore. Je ne sais pas de quelle façon, mais je serai encore là, c'est sûr! » Sur tous les fronts, Laurent représente donc la relève en patinage de vitesse.

DEVULT
La Source
du sport.

Votre spécialiste en patinage de vitesse  devault.speedskating

L'équipe Devault est fière de faire partie du Webzine. Nous sommes assurés que ce nouveau magazine regorgera d'une multitude d'articles et trucs plus intéressants les uns que les autres.

Étant maintenant distributeur des produits APOGEE, nous vous invitons à visiter notre site au www.devaultspeedskating.com afin de voir toutes nos dernières nouveautés.

Plus gros dépositaire des marques telles que



Sébastien Cros
Entraîneur national,
courte piste

« De mon point de vue, l'entraînement technique devrait donc être la composante systématique de chaque entraînement. »

L'importance de la technique en entraînement

Un facteur de performance!

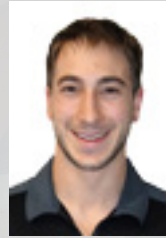
Nous voici déjà au début d'une nouvelle saison de patinage de vitesse qui sera encore une fois riche en émotions et en enseignements. J'aimerais profiter de cet espace de communication pour vous parler de la technique. En effet, la reprise de l'entraînement est souvent orientée sur ce facteur de la performance... et à juste titre!

Je distinguerai deux aspects de la technique. Dans un premier temps, la technique de base, très proche entre la longue piste et la courte piste, mais où il faut quand même considérer quelques nuances déterminantes. Ce sont les mouvements de base, tels que la ligne droite, le virage et le départ. Dans chacun de ces mouvements, nous retrouvons les mouvements fondamentaux de placement, d'orientation des poussées, d'amplitude et de relâchement.

Dans un deuxième temps, les aspects technico-tactiques concernent la maîtrise des trajectoires, l'agilité dans le peloton, les pivots, etc.

Pour ces deux aspects de la technique, les acquis et automatismes se consolident dans les premières années de pratique. Cependant, pour les patineurs plus âgés, rien n'est perdu pour autant! Mais dans tous les cas, la rigueur dans la gestuelle et la répétition des exercices dans le temps requis vous permettront d'acquérir et de consolider les bases techniques nécessaires pour exploiter pleinement vos qualités physiques et vos stratégies de course.

De mon point de vue, l'entraînement technique devrait donc être la composante systématique de chaque entraînement. Par exemple, au Centre national de Montréal, avec le groupe des filles, nous avons mis en place des routines techniques qui sont exécutées chaque jour de



Un outil vraiment indispensable

De nos jours, la préparation physique est un moyen privilégié par de plus en plus d'athlètes pour améliorer leurs performances. Plusieurs patineurs s'entraînent durant l'été, mais qu'en est-il de leur entraînement durant la saison?

Une croyance populaire encore très ancrée dans la perception de plusieurs sports veut que l'on cesse la préparation physique durant la saison. La raison souvent invoquée est : « si je m'entraîne pour mon sport, le pratiquer ensuite devrait être suffisant pour conserver mes acquis... » En réalité, cette croyance est fautive. Les signaux de gain de force et/ou de puissance envoyés aux muscles durant les entraînements en surcharge amènent des adaptations spécifiques dans les muscles. En l'absence de ce genre de signal, le muscle, par instinct, cherche à retourner à ce qui lui coûte le moins d'énergie, c'est à dire à un volume musculaire plus petit. Étant donné que la puissance est le produit de la force et de la vitesse ($P=F \times V$), si aucun signal de surcharge n'est envoyé au muscle, il perd sans aucun doute de la force, ce qui conduit à une perte de puissance.

Plusieurs personnes se demandent alors s'il est bon de maintenir le volume d'entraînement durant la saison, étant donné que les entraînements sur glace sont plus fréquents et que les athlètes doivent compétitionner régulièrement. Dans ce cas, il faut ajuster le volume d'entraînement en fonction du nombre de fois par semaine que l'athlète pratique son sport et au rythme des compétitions. En effet, le programme d'un patineur durant la saison de compétition devrait lui permettre de maintenir ses gains en force et en puissance, réduire le risque de blessures et favoriser sa récupération.

Finalement, un entraîneur en préparation physique qui sait moduler les entraînements en fonction des compétitions et travailler de concert avec l'entraîneur de patin saura amener les athlètes à améliorer leurs performances, éviter le surentraînement et se dépasser et ce, autant en saison de patinage que pendant la période estivale.

Mathieu Roy,
kinésologue et préparateur physique

hardgym
PERFORMANCE

Téléphone : 418 260-9552
info@hardgymperformance.com
<http://www.hardgymperformance.com>

l'entraînement. Les mouvements deviennent plus précis, plus fluides et le coût énergétique est donc plus faible. Nous commençons ce travail lors de l'échauffement hors glace dans la partie plus spécifique. Il n'est pas nécessaire d'y passer un temps fou, mais quelques mouvements « à sec » orientés vers le geste du patineur permettent de faire la transition et de gagner en amplitude dans un mouvement technique.

Sur la glace, la routine est toujours la même : travail de carre, de placement, direction des poussées et amplitude de mouvement. Même si les exercices peuvent varier un peu, il est déterminant de répéter ces fondamentaux le plus possible. En résumé, il faut donc d'abord réussir l'exécution précise du geste, le visualiser et le sentir, pour ensuite le répéter correctement et, finalement, l'automatiser par la répétition.

« Il faut être persévérant, car c'est un sport qui peut être injuste.

Ne jamais rien prendre pour acquis. Et surtout, avoir du PLAISIR! »

Avec Marianne St-Gelais

Double médaillée d'argent au 500 mètres et au relais des Jeux olympiques de Vancouver 2010, Marianne St-Gelais est rapidement devenue une athlète médiatisée et connue de tous. Mais la connaissez-vous si bien que cela? À toute vitesse lui a proposé une entrevue carte blanche afin qu'elle nous révèle quelques petits secrets sur elle-même.

Les débuts

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

Marianne St-Gelais : J'ai commencé le patin de vitesse à l'âge de dix ans. Le club de patin de vitesse de mon quartier n'allait plus très bien et notre voisine, qui était la présidente du club, nous a alors demandé si nous étions intéressés à essayer ce sport.

ÀTV : Quels sont les plus beaux souvenirs de tes premières années dans ce sport?

MSG : Mes parents qui nous regardent par la baie vitrée à tous les entraînements, toujours fiers de nous. Les fous rires avec mes coéquipiers et coéquipières de l'époque. Sans oublier le jeu des petites maisons, jeu sur la glace qui consiste à faire une maison avec les matelas et qui exige que l'on se penche pour passer « l'obstacle ».

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

MSG : Pas dans le patinage de vitesse, mais Perdita Félicien et Terry Fox sont des personnes qui m'inspirent encore maintenant.

Les indiscretions

ÀTV : Quel est ton péché mignon?

MSG : Le sucre, le chocolat, Humm!



Photo : © Martin Girard, Shootstudio.ca

ÀTV : Ce que tu as honte d'aimer.

MSG : Les revues à potins.

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

MSG : Je peux faire tenir une cuillère sur mon nez...

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

MSG : « His spirit sets a pace only his heart could follow. » - Prefontaine

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

MSG : L'Italie, dans les petits villages en montagne, c'est très joli et on y mange super bien!

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

MSG : Je suis très moqueuse et ricaneuse... c'est parfois déplaisant.

ÀTV : À quoi ressemble la journée-type d'une patineuse de haut niveau?

MSG : Premier entraînement de 8 h 45 à 10 h. Ensuite, je vais à l'école ou bien je fais mes travaux jusqu'à midi pour dîner. Petite sieste de 30-40 minutes pour finalement retourner à l'entraînement de 16 h à 18 h.

ÀTV : Qu'est-ce que les médailles olympiques ont changé dans ta vie et qu'est-ce qu'elles n'ont pas changé?

MSG : Les gens me reconnaissent davantage depuis les Jeux. Ils sont proches de moi, on dirait qu'un lien nous unit. Mais bon, je fais toujours la vaisselle!

Les loisirs et passe-temps

ÀTV : Quelle est ta destination de voyage préférée?

MSG : J'ai adoré Hawaï, nous allons sûrement y retourner.

ÀTV : Un livre, un artiste, un animal, un film et un repas.

MSG : Dragon Ball, Louis-José Houde, chien, Cendrillon et macaroni au jus de tomate.

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

MSG : Je vais au cinéma!

L'avenir

ÀTV : Dans quel domaine aimerais-tu faire carrière plus tard?

MSG : En communication, mais je ne suis pas certaine encore.

ÀTV : Retournerais-tu vivre à St-Félicien après ta carrière de patineuse?

MSG : Oh que oui! Si nous ne vivons pas là, nous aurons un pied-à-terre, c'est certain.

ÀTV : Ton plus grand rêve?

MSG : Garder ma famille le plus longtemps possible avec moi!

En terminant

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

MSG : Il faut être persévérant, car c'est un sport qui peut être injuste. Ne jamais rien prendre pour acquis. Et surtout, avoir du PLAISIR!

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

MSG : As-tu un animal de compagnie? Oui, un poisson Betta : il s'appelle Barney!



Photo : © ESPN



Julie Roy
En collaboration
avec Sportcom

« J'ai postulé dans les années 90 pour devenir entraîneur sur courte piste, une distance sur laquelle j'ai excellé avant de faire du longue piste. On a refusé deux fois ma candidature. Ça m'a un peu refroidi. »

Gaétan Boucher

« Le patinage de vitesse m'a construit »

C'est un géant du patinage de vitesse et l'un des plus grands athlètes que le Canada ait produit. Toujours très actif, Gaétan Boucher n'a pourtant pas chaussé de patins depuis 10 ans. À 53 ans, la vie l'a mené ailleurs. Ailleurs, mais jamais très loin de la patinoire.

« Le patinage de vitesse m'a construit, a donné une direction à ma vie. J'ai étudié à l'université en éducation physique et en marketing, mais d'aussi loin que je me souviens, tout ce que j'ai fait dans la vie était lié au patinage. »

Après avoir travaillé pendant 15 ans comme développeur chez Bauer, Gaétan Boucher s'apprête à relever de nouveaux défis professionnels. En octobre, il deviendra directeur général de la Corporation de Développement Culturel et Sportif de Rosemère, sa ville d'adoption. Actif dans sa communauté, Boucher y a fondé et entraîné le club de patinage de vitesse. Ses quatre enfants sont d'ailleurs passés par là. « Pas très longtemps par contre. Ils avaient pas mal plus de fun à jouer au hockey! »

Gaétan Boucher aussi a déjà joué au hockey. C'était avant de découvrir le patinage de vitesse, sa grande passion. « Je suis arrivé à ce sport par hasard. À 10 ans, j'ai vu une annonce avec des patineurs et j'ai eu envie d'essayer. J'ai aimé ça immédiatement. Un an plus tard, j'ai commencé la compétition. »

Malgré l'amour qu'il porte toujours à son sport, Gaétan Boucher a gardé peu de contact avec le milieu. Il faut dire que la rupture avec le patinage a été difficile. « J'ai pris ma retraite à 29 ans, mais je ne voulais pas arrêter. J'avais une blessure à une cheville et je n'arrivais plus à performer comme avant. Poursuivre aurait signifié me contenter de trop peu. »

Suite à la page 22



Performances

Participation à quatre Jeux olympiques

- Innsbruck (1976)
- Lake Placid (1980) Argent au 1 000 m.
- Sarajevo (1984) Or au 1000 m.
Or au 1500 m.
Bronze au 500 m.
- Calgary (1988)

Champion du monde au sprint en 1984

Champion du monde sur courte piste en 1977 et 1980

Biographie

Né le 10 mai 1958 à Charlesbourg

Marié à Karin Fliege et est père de quatre enfants

Formation en marketing à HEC de Montréal et en éducation physique à l'Université de Montréal

Développeur de produits senior, depuis 1996, pour BAUER Hockey Inc.

À partir du 1er octobre 2011, il deviendra directeur général de la Corporation de Développement Culturel et Sportif de Rosemère

Honneurs

Nommé Membre de l'Ordre du Canada en 1983

Nommé Officier de l'Ordre du Canada en 1984

Membre du Temple de la renommée des sports du Canada

Nommé Athlète de la décennie (1980 -1989)

Nommée président d'honneur de la 44^e finale des Jeux du Québec 2009 à Blainville – Rosemère – Ste-Thérèse

Anneau de glace Gaétan Boucher, Ste-Foy

École Gaétan Boucher, St-Hubert

Boulevard Gaétan Boucher, St-Hubert

Centre sportif Gaétan Boucher, St-Hubert

Par la suite, Boucher a songé poursuivre son chemin dans le patinage en tant qu'entraîneur. Apparemment, être quadruple médaillé olympique pour coacher l'équipe nationale n'était pas suffisant aux yeux de certains. « J'ai postulé dans les années 90 pour devenir entraîneur sur courte piste, une distance sur laquelle j'ai excellé avant de faire du longue piste. On a refusé deux fois ma candidature. Ça m'a un peu refroidi. »

Gaétan Boucher n'en demeure pas moins un fervent observateur de la scène sportive et il s'intéresse à l'évolution de son sport.

Il y a toutefois d'autres raisons qui expliquent l'excellence de nos patineurs de vitesse. « Nous avons eu un très bon programme de développement dans les années 70. Ça a porté ses fruits sur courte piste. Le longue piste avait le même programme, mais n'avait pas les installations nécessaires. »

Bien que la ville de Ste-Foy se soit dotée d'un anneau de glace en 1984, Gaétan Boucher croit que les infrastructures sont insuffisantes au Québec.

« Nous n'avons pas d'anneau couvert, ce qui nuit énormément au développement de nos patineurs. La construction



« La technologie et l'entraînement se sont beaucoup développés. On en connaît beaucoup plus sur ce qui est bon et moins bon pour la performance. Par exemple, la façon de faire de la musculation et des intervalles est maintenant déterminée par la spécialisation du patineur. Avant, on s'entraînait tous de la même façon. »

Le patinage de vitesse courte piste n'en était qu'à ses balbutiements à l'époque et la plupart des patineurs s'exerçaient sur les deux distances. « À l'automne, on s'entraînait à l'intérieur sur courte piste et lorsqu'il faisait assez froid, on sortait faire du longue piste sur l'anneau. J'aimais les deux, mais comme je voulais aller aux Olympiques, j'ai fini par me consacrer uniquement au longue piste et à voyager en Europe pour m'entraîner à l'année. »

Avant de choisir une distance, Gaétan Boucher aura eu le temps de remporter deux championnats du monde sur courte piste en 1977 et 1980.

Outre les avancées technologiques et le meilleur soutien financier dont ils bénéficient, Gaétan Boucher croit que les athlètes n'ont pas foncièrement changés. « Ils ont la même détermination. Je pense que nous avons des athlètes très forts mentalement au Québec. Des athlètes qui veulent gagner et qui savent pouvoir le faire. C'est pourquoi nous sommes si forts, notamment en patinage de vitesse. »

d'un tel anneau à Calgary, en 1986, a donné la chance aux provinces de l'Ouest de produire beaucoup d'excellents patineurs. C'est pourquoi aujourd'hui, il n'y a presque plus de Québécois dans l'équipe olympique. »

En attendant que l'on couvre l'anneau de Ste-Foy qui porte son nom, Gaétan Boucher est retourné voir son autre anneau à Sarajevo en 2010. Celui qui lui aura procuré les plus grands moments de sa carrière en 1984 et trois médailles olympiques.

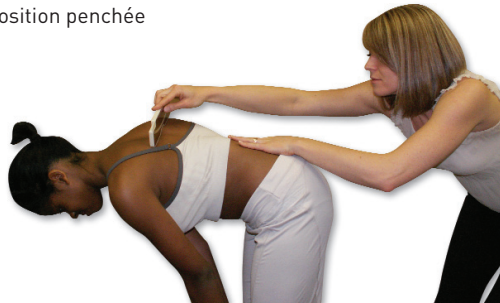
« Ces Jeux ont été si spéciaux pour moi. J'avais tellement confiance que je ne voyais simplement pas comment je pouvais perdre. J'ai souvent revu mes courses. Retourner là-bas m'a permis de les revivre un peu. »

La SCOLIOSE

Déviations de la colonne vertébrale ayant une forme spiralée

6 signes pour la dépister

1 Gibbosité (bosse) au niveau du dos, en position penchée



2 Épaules inclinées

5 Une omoplate proéminente

3 Taille asymétrique

6 Un bras éloigné du bassin

4 Bassin incliné



SpineCor, un corset thérapeutique à découvrir

- Très bon pouvoir correcteur chez l'enfant
- Stabilisation et soulagement chez l'adulte
- Souple, dynamique et confortable
- Se camoufle sous les vêtements
- Plus le patient est actif plus le corset agit
- Traitement orthopédique utilisé mondialement

✓ **La scoliose** est une maladie évolutive qui touche 3% des jeunes¹ et plus de 20% de la population adulte².

✓ **Le corset SpineCor** comporte quatre bandes élastiques qui produisent des **forces correctrices** ou **stabilisatrices** sous l'effet du mouvement.



418 839-1271
www.scoliose.ca





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'avenirs

- 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



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

La Fédération de patinage de vitesse du Québec remercie ses partenaires



UN PRODUIT DE LA FPVQ



Bé!anger
Communication Marketing