

À toute vitesse^{MD}.net

Avril 2013 / Volume 3 / Numéro 1 UN PRODUIT DE LA FPVQ 

Moins d'un an avant Sochi 2014

- + Sans protège-lames avec Guillaume Bastille
- + Daniel Dubreuil tracer sa propre voie
- + Portrait du CPV Ste-Foy

ISSN 1927-1018



9 771927 101002

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

 **HARDGYM**
PERFORMANCE

Sommaire

Mot du directeur général	4
En vitesse	6
Sans protège-lames avec Guillaume Bastille	8
L'alimentation pré-entraînement	12
Un an avant Sochi	16
Patinage à roues alignées: Début de la saison 2013.....	24
Étoile montante: Daniel Dubreuil	26
La place de la préparation physique pendant la saison ...	28
À la ligne de départ	32
CPV Sainte-Foy.....	34
Les Reconnaissances Antoine Laoun Opticien	36

À toute
vitesse^{net}

Éditeur et rédacteur en chef

Patrick Bélanger

Collaborateurs

François-Olivier Roberge
Samuel Larochelle
Réjean Poitras
Robert Dubreuil

Designer graphique

Marie-Chantale Evers

Révisure

Audrey Côté

Publicité

publicite@atoutevitesse.net

Rédaction

redaction@atoutevitesse.net

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

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, CP 88003,
Succ. Val-Bélair, Québec (Québec) G3J 1Y9
pour le compte de la Fédération de patinage de
vitesse du Québec. Toute correspondance doit
être adressée à info@atoutevitesse.net



Robert Dubreuil
directeur général
FPVQ

Avenir incertain

Chers lecteurs et amateurs de patinage de vitesse,

Voici la dernière parution de la saison 2012-2013 du Webzine de la FPVQ « À toute vitesse ».

Cette deuxième année du webzine, lors de laquelle seulement deux parutions ont malheureusement pu être diffusées, se conclut dans l'incertitude, car malgré plusieurs efforts pour financer ce beau produit, sa rentabilité semble compromise. Les annonceurs ne sont pas suffisamment au rendez-vous et les revenus manquent.

Je m'empresse de remercier l'éditeur et fondateur du Webzine « À toute vitesse.net », Patrick Bélanger. Patrick a mis d'innombrables heures de travail et de passion dans ce beau projet depuis 2011 et la Fédération lui en est reconnaissante, quel que soit le futur.

Les commentaires ont, dans l'ensemble, toujours été positifs. Que ce soit pour relater les prouesses de nos vedettes, pour mettre en valeur un club et ses bénévoles ou encore de commenter notre sport, le webzine a conquis des centaines de profanes, devenus lecteurs assidus. Il a même fait parfois l'envie de fédérations d'autres sports.

Nous espérons que cette deuxième saison du Webzine de la FPVQ aura su vous plaire. Peu importe le futur qui attend ce beau produit, nous vous tiendrons au courant de la suite, chers lecteurs.





CASQUE VORTEX

ENFIN ARRIVÉ!

Casque spécialement conçu pour le patinage de vitesse courte piste. Complètement redessiné pour plus d'aérodynamisme et plus de confort grâce à son design exclusif. La boucle d'ajustement à l'arrière permet d'ajuster encore plus fermement pour un moulage parfait autour de la tête. Son design plus petit que les casques standards sur le marché, donc plus sécuritaire lors d'impact dans les matelas. Mousses amovibles à l'intérieur pour lavage et entretien. Offert dans une seule grandeur pour l'instant (small).



DISTRIBUÉ PAR



DEVULT
La Source
du sport

1.877.770.9090

WWW.APOGEE-SPORTS.COM



FOURNISSEUR
OFFICIEL
DE L'ÉQUIPE
CANADIENNE
DE PATINAGE
DE VITESSE

Fondation de l'athlète d'excellence du Québec



Lise-Anne Amyot, Mathieu Giroux et Louis Vachon.

Remises de bourses

Dans le cadre de la remise de bourses du programme de bourses Banque Nationale – FAEQ 2013 qui s'est déroulée le mardi 9 avril 2013 à Montréal, deux athlètes en patinage de vitesse ont reçu une bourse.

Il s'agit de Mathieu Giroux, athlète étudiant en pharmacie, et de la double médaillée d'argent olympique Marianne St-Gelais qui ont tous deux reçu une bourse de 4000 \$ des mains de M. Louis Vachon, président et chef de la direction de la Banque Nationale et de Mme Lise-Anne Amyot, vice-présidente, Image de marque et Gouvernance de données.



Lise-Anne Amyot, Marianne St-Gelais et Louis Vachon.

Cocktail printanier

Dans le cadre de la remise de bourses du programme de parrainage qui s'est déroulée le mercredi 3 avril 2013 dernier, deux athlètes en patinage de vitesse ont reçu une bourse.

Élisabeth Albert, athlète étudiante en médecine, représentée par sa mère Hélène Simard pour l'occasion, a reçu une bourse Atrium Innovations de 4 000 \$ des mains de M. Pierre Fitzgibbon, président et chef de la direction d'Atrium Innovations.

Le Lévisien Laurent Dubreuil, quant à lui, a reçu une bourse Brad de 5 000 \$ des mains du co-président de Brad, M. Martin Bernier.

La Soirée des entraîneurs : une belle opportunité d'en apprendre davantage!

La Fédération a lancé en décembre dernier une soirée gratuite sur Internet dédiée aux entraîneurs afin de leur offrir une formation continue, et ce, sur différents sujets. Jusqu'à ce jour, quatre soirées ont été offertes et une cinquantaine d'entraîneurs ont assisté en direct à ces conférences.

Pour les entraîneurs n'ayant pas eu le privilège de visionner ces conférences en direct, ils peuvent les revoir en différé :

- Éléments de sécurité pour le patinage de vitesse courte piste (matelas, lunette, casque, gants, blocs)...»»
- La littérature scientifique et le développement de l'athlète et du participant...»»
- Technique d'aiguillage de base...»»
- Développement du savoir-faire physique...»»

Surveillez vos courriels afin de savoir la prochaine date de la Soirée des entraîneurs !

Certification des entraîneurs PNCE en 2012-2013

La Fédération tient à souligner la certification de nombreux entraîneurs qui ont gravi certains échelons en matière de formation. Les grands gagnants : leurs patineurs et leur club !



Accédez au tableau des certifications 2012-2013

48^e Finale des Jeux du Québec Saguenay 2013

La 48^e Finale des Jeux du Québec Saguenay 2013 a été couronnée de succès et le patinage de vitesse courte piste a donné tout un spectacle au Centre Georges-Vézina de Saguenay. Le comité organisateur avait mis tout en oeuvre afin que ces Jeux soient inoubliables pour les jeunes athlètes et les accompagnateurs et entraîneurs. Une enceinte de préparation et qualité « Coupe du monde » et une ambiance à couper le souffle! Du côté des performances, soulignons une récolte de médailles par des athlètes provenant de régions situées aux quatre coins du Québec. Bravo et merci à tous, organisateurs et participants !

Reconnaissance des patineurs par catégorie d'âge d'un an

Dans le remodelage des réseaux de compétitions en patinage de vitesse courte piste, la Fédération voulait reconnaître les meilleurs patineurs par catégorie d'âge d'un an pour les cadets, les juvéniles et les juniors à l'issue des compétitions régulières de la saison 2012-2013 selon le classement par les points. Un certificat de reconnaissance a été remis aux patineurs de niveau interrégional, par secteur, aux patineurs de niveau provincial, par secteur, et aux patineurs de niveau Élite pour les juniors. Ce tableau d'honneur sera mis à jour chaque année à la fin de la saison et sera diffusé sur le site Web de la Fédération (www.fpvq.org). Cliquez ici pour accéder au tableau d'honneur.

Résultats des Championnat du monde junior courte et longue piste

Courte piste: L'équipe masculine de relais a remporté la médaille d'argent



L'équipe masculine de relais, dont les Québécois Yoan Gauthier et David Goulet faisaient partie, a remporté la médaille d'argent lors du Championnat du monde junior courte piste, grand rassemblement mondial des 19 ans et moins, tenu en février dernier à Varsovie, en Pologne.

Au niveau individuel, plusieurs Québécois ont participé à la compétition et voici leur classement cumulatif

Genève Bélanger (10^e), Audrey Phaneuf (16^e), Joanie Gervais (26^e), Yoan Gauthier (9^e) et David Goulet (27^e).

Enfin, sans grande surprise, les équipes de Corée et de Chine ont brillé, dominant la plupart des épreuves et au classement cumulatif.

Longue piste: Belle prestation des Québécois Noémie Fiset et Daniel Dubreuil



C'est sur le superbe site de Collabo, petit village situé à 1200 mètres d'altitude dans les Alpes italiennes, que le Championnat du monde junior ISU de patinage de vitesse longue piste a été tenu également en février. Deux représentants du Québec y ont participé et ont bien figuré.

En effet, Noémie Fiset, à sa première expérience internationale, a terminé en 13^e place au 500 mètres et en 16^e place au 1000 mètres. Il s'agit de résultats très prometteurs pour l'athlète qui a encore 2 années junior en banque.

Quant au Champion canadien junior 2013, Daniel Dubreuil, il en était à sa seconde présence à un tel championnat et a aussi récolté le fruit positif de son travail en terminant en 13^e position au 1000 mètres et au 14^e rang au classement cumulatif toutes distances.

Enfin, sans grande surprise, les équipes de Corée et de Chine ont brillé, dominant la plupart des épreuves et au classement cumulatif.

« Je ne lâche
jamais »

Avec Guillaume Bastille

Bio

Date de naissance: 21 juillet 1985

Lieu de résidence: Montréal

Études: Baccalauréat en géologie de l'environnement et maîtrise en science de la terre

Nombre d'années sur l'équipe nationale: 6 ans

Entraîneur: Derrick Campbell

Résultats majeurs de la dernière année: médailles d'argent sur 500 m et de bronze au 1000 m au Championnat du monde.

Meilleurs temps: 500m: 40.785 • 1 000m: 1:23.79 • 1500m: 2:13.45

Les débuts

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

Guillaume Bastille: J'ai commencé le patin à l'âge de six ans à Rivière-du-Loup. À l'origine, j'ai fait mes débuts dans le patinage de vitesse seulement pour apprendre à patiner pour ensuite pouvoir jouer au hockey.

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

GB: Mes plus beaux souvenirs de mes débuts dans le sport sont simplement le plaisir que j'avais d'aller m'amuser sur la glace avec mes amis. Les premières compétitions sont aussi gravées dans ma mémoire et les premières victoires aussi.

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 faire partie un jour de l'équipe canadienne ?

GB: Je n'ai jamais vraiment visé l'équipe canadienne. J'ai toujours donné le meilleur de moi-même au niveau où j'étais. De cadet à junior, j'étais généralement dans ceux qui avaient la chance de participer aux championnats canadiens se déroulant en fin d'année. Je dirais que c'était mon but à atteindre. Par contre, à 19 ans j'ai réussi à me qualifier pour les Championnats du monde juniors. Je dirais que c'est avec cette étape que ma vision s'est modifiée. ▶



Les indiscretions

ÀTV: À quoi ressemble une journée type, du lever au coucher ?

GB:

9 h 15 Départ pour l'aréna

9 h 40 Échauffement

10 h 20 Entraînement sur glace

13 h Retour à la maison pour dîner

14 h 30 Sieste

15 h 45 Retour à l'aréna pour l'entraînement de l'après-midi

16 h 50 Glace ou musculation

18 h Fin de l'entraînement

ÀTV: Quelle est ta routine avant une course ?

GB: J'ai une routine d'échauffement que je répète plusieurs fois tous les jours. Avec le temps, j'ai déterminé ce qui m'aidait le mieux à performer sur la glace et je m'assure d'être bien échauffé avant chaque course. Aussi, en embarquant sur la glace, après avoir enlevé mes protège-lames (!), je fais toujours un croisé vers la droite. Ensuite, quand je passe la ligne d'arrivée, je fais toujours le même étirement de bras et jambes suivi d'un claquage de main.

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

GB: Je ne lâche jamais

ÀTV: Est-ce possible de vivre de ton sport au niveau où tu es rendu (salaire, commanditaires, etc.) ?

GB: Oui, notre sport a la chance d'être très bien encadré par les gouvernements, ce qui permet à plusieurs athlètes d'avoir accès à un salaire.

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

CH: Je dirais que ça ne change pas grand-chose. C'est un accomplissement pour moi, un signe de réussite et une fierté d'avoir réussi à atteindre ce niveau dans mon sport.

ÀTV: Qu'est-ce que tu n'aimes pas de ton sport ?

CH: Le fait qu'on ne puisse pas en voir plus souvent à la télévision.

Sur une note plus légère

ÀTV: Ce que tu as honte d'aimer.

GB: Les jeux vidéo.

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

GB: « Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre. » - Baron Pierre de Coubertin

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

GB: Le Japon pour la culture des gens en général, leur attitude et aussi pour la qualité de l'environnement où nous étions (Nagoya).

ÀTV: As-tu un surnom ?

GB: Bass ou Bastille

L'avenir

ÀTV: Quel est ton plus grand rêve ?

GB: Participer aux Jeux de 2014.

ÀTV: Comment te vois-tu dans ton après carrière (études, emploi, famille, etc.) ?

GB: Aucune idée. J'ai fait tout ce que je pouvais pour bien m'y préparer en mettant beaucoup d'importance sur mes études, mais je ne pourrais dire exactement ce que je compte faire une fois que ma carrière de patineur sera terminée.

ÀTV: Y a-t-il des choses dont tu te privas actuellement et que tu voudras vivre pleinement une fois ta carrière terminée ?

GB: En fait, on se prive d'un peu tout. C'est évident que dès que je vais accrocher mes patins, je vais en profiter pour faire une tonne d'autres sports que je ne pratique pas en ce moment à cause du risque qu'ils comportent ou simplement à cause du manque de temps.

ÀTV: Combien d'années encore désires-tu poursuivre en patinage de vitesse ?

GB: Je n'ai pas encore arrêté ma décision... 2014...2018... on verra.

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

GB: D'avoir du plaisir et de toujours donner le meilleur de soi-même. □





Kevin Arsenault
Nutritionniste
Hardgym Performance

« Toutes les nouveautés alimentaires en période de compétition sont à éviter. »

L'alimentation pré-entraînement

Le repas qui précède votre entraînement/compétition ne fera pas de miracle si vous n'avez pas bien mangé au cours des 24 heures précédant l'effort. Vos réserves de glycogène doivent être optimales et ce processus se fait sur un certain laps de temps. Pour améliorer le remplissage de vos réserves de glycogène, référez-vous à la chronique sur la surcompensation glucidique du magazine du mois de juin 2012. Toutefois, l'alimentation de la journée précédant votre entraînement/compétition est tout aussi importante que l'alimentation péri-entraînement/compétition (péri = autour). De ce fait, il est important de manger avant une activité, peu importe le niveau de vos réserves, afin d'éviter une trop grande baisse de la glycémie, mais sans avaler n'importe quoi !

Afin d'assurer une bonne digestion, le repas qui précède l'entraînement, soit idéalement au moins deux à quatre heures avant, devrait être composé majoritairement de glucides complexes, soit à digestion lente, être modéré en protéines et faible en lipides. Un apport judicieux en liquide est également à prioriser. On suggère une ingestion de 500ml d'eau à deux moments, soit deux heures et 15 minutes avant l'entraînement/compétition.

Les avantages de boire ou manger convenablement avant un entraînement permettent :

- ▶ De se sentir bien physiquement;
- ▶ D'éviter d'être incommodé par la faim ou la digestion;
- ▶ De fournir l'eau et les glucides à vos muscles;
- ▶ De profiter au maximum de votre activité en ayant l'énergie nécessaire;
- ▶ De faciliter la récupération (réserves de glycogène et bris musculaires).

Avant l'activité physique, il faut choisir des aliments qui sont bien tolérés et facilement digérés et qui contiennent beaucoup de glucides complexes, mais pas trop de fibres alimentaires (ex: riz, pâtes alimentaires, pains blancs, pomme de terre bouillie, etc.). Toutes les nouveautés alimentaires en période de compétition sont donc à éviter. De plus, une à deux heures avant un effort physique, il est préférable d'éviter :

- ▶ Les matières grasses comme les viandes grasses, le bacon, les charcuteries, les croustilles, les pâtisseries, le beurre, la margarine, les vinaigrettes, la mayonnaise, etc., parce qu'elles se digèrent lentement;

- ▶ Les aliments trop riches en protéines puisqu'ils se digèrent lentement et ont un effet déshydratant (surtout si l'aliment est solide). Toutefois, une quantité de 10g à 30g est idéal pour favoriser la reconstruction musculaire;
- ▶ Les aliments riches en sucres simples (miel, pâtisseries, bonbons, chocolat, liqueurs, etc.), surtout dans l'heure qui précède l'effort, car ils sont susceptibles de causer une hausse rapide d'énergie, suivie d'une chute tout aussi rapide pouvant nuire à la performance physique; ▶



- ▶ Les aliments riches en fibres (légumineuses, grains entiers, etc.), car ils se digèrent lentement;
- ▶ Les aliments épicés (salsa, chili, piments forts, etc.), car ils peuvent causer un inconfort gastrique;
- ▶ Les aliments gazogènes (chou, brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles, oignons, etc.), car ils peuvent également causer un inconfort gastrique.

Une ingestion de protéines afin de favoriser la récupération musculaire est également importante en période de pré-exercice (il est même plus bénéfique lorsqu'elles sont prises avant l'entraînement qu'après!). L'utilisation d'un supplément protéique (lactosérum) est commune et plus avantageuse qu'une ingestion de lait, car la protéine de lactosérum dans les suppléments se digère plus rapidement que la caséine issue du lait (protéine principale). De plus, le lactosérum est riche en BCAAs, soit les acides aminés les plus utilisés

à l'effort et dans la récupération (on parle ici de la leucine, l'isoleucine et la valine). Bref, les acides aminés constituent la forme la plus simple d'une protéine. Imaginez-vous que la protéine est un mur et que les acides aminés sont des briques de différentes couleurs. Par exemple, durant l'effort et la récupération, le corps utilise davantage de murs avec des briques rouges (leucine), bleues (isoleucine) et vertes (valine). Augmenter l'ingestion de ces trois matériaux favorisera donc les processus d'adaptation de l'organisme. Malgré ce point, il ne faut toutefois pas penser qu'un produit laitier n'est pas intéressant en pré-exercice. Au contraire, il possède des avantages aussi intéressants, mais en ordre d'efficacité et de facilité de conservation, les protéines de lactosérum gagnent toutefois un point.

Pour toute question ou inquiétude concernant les protéines en poudre, référez-vous à la section FAQ sur le site www.hardgymperformance.com □

1

Délai de digestion avant l'effort/entraînement	Alimentation recommandée
3 à 4 heures	Repas normal fournissant des glucides (200-300g) et une quantité modérée de protéines et de matières grasses (provenant d'aliments nutritifs)
1 à 2 heures	Collation légère fournissant principalement des glucides (50g), un peu de protéines (5-20g), de matières grasses (<5g) et de fibres alimentaires (<5g) + 500 ml d'eau
Moins d'une heure	Collation légère fournissant des glucides (20-50g) jumelée à une source modérée en protéine facilement digestible (15-30g) ou en BCAAs (6-18g) + 500 ml d'eau

2

Délai de digestion avant l'effort/entraînement	Si matinal (ex. : petit déjeuner)
3 à 4 heures	500 ml de jus d'orange + 2 tranches de pain + 30 ml de beurre d'arachide + 2 bananes
1 à 2 heures	1 pomme + 2 clémentines + 250 ml de lait 1%
Moins d'une heure	20g protéine de lactosérum + 1 tasse de fraise + 500 ml d'eau

3

Délai de digestion avant l'effort/entraînement	Si après-midi ou soir (ex. : dîner ou souper)
3 à 4 heures	Viandes ou poissons (100g) + 2 tasses de riz/pâtes/orge + 4 biscuits à l'avoine + 500 ml de jus aux fruits
1 à 2 heures	1 barre tendre, type granola + 250 ml de lait 1%
Moins d'une heure	10g de BCAAs + 1 banane un peu verte + 250 ml d'eau

LA LIGNE DE DÉPART



Annie Motard-Bélanger
M.Sc., Dt.P.
Diététiste pour les
Producteurs laitiers du Canada



Mélanie Olivier
M.Sc., Dt.P.
Diététiste et présidente
chez VIVAÏ : Experts en nutrition

ÉTUDIER SES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES POUR MIEUX GÉRER SON POIDS

Selon l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 (EQSJS), seulement la moitié des adolescents apprécient leur image corporelle, quoique la plupart présentent un poids normal ou inférieur à la normale. Dans les faits, plus de deux filles sur cinq désirent une silhouette plus svelte et près du quart des garçons aimeraient se voir plus musclés.



Bien souvent, malgré les nombreuses heures d'entraînement, il se peut que votre entraîneur ou vous considérez que votre masse adipeuse est trop élevée. À notre avis, cet aspect doit être traité en tenant compte des répercussions physiologiques et psychologiques. On sait pertinemment que l'insatisfaction liée au poids peut inciter à suivre des régimes. Ces derniers peuvent devenir à long terme des facteurs de risque de prise de poids! Lorsqu'on veut atteindre un poids ou une composition corporelle déterminés, on pense d'abord à modifier le contenu de notre assiette; ce faisant, on néglige parfois certains comportements alimentaires.

SAVOIR S'ARRÊTER

Au cours du repas, la faim s'atténue pour faire place à la satiété. Cela signifie que le corps a suffisamment d'énergie pour bien fonctionner. La satiété est un état, après le repas, où vous vous sentez bien, rassasié et sans lourdeur à l'estomac. Lorsque vous terminez votre assiette, même si vous n'avez plus faim, soit par gourmandise ou pour ne pas gaspiller, vous ne respectez pas vos signaux de satiété.

Le corps met quelque temps avant d'envoyer au cerveau le signal qu'il a assez mangé. La règle d'or: prendre au moins 20 minutes pour manger. Par ailleurs, si vous attendez d'être affamé avant de manger, vous risquez d'ingérer très rapidement de plus grandes quantités d'aliments.

Évitez les distractions en mangeant, comme la télévision, l'ordinateur et les médias sociaux. Des études ont démontré que manger devant le téléviseur est associé à une plus grande consommation d'énergie et de matières grasses durant la journée.

ÉCOUTER SON CORPS LORSQU'ON A FAIM

Lorsqu'il a besoin d'énergie, notre corps nous envoie des signaux. Par des gargouillements, une sensation de creux dans l'estomac, une baisse d'énergie ou un manque de concentration, notre corps nous dit qu'il est temps de manger. Ces signaux peuvent parfois être brouillés par des facteurs psychologiques comme des émotions (l'ennui, la tristesse), le stress ou encore des facteurs externes tels que des odeurs ou la simple vue d'aliments. Pour bien répondre aux besoins de notre corps, il faut apprendre à différencier une vraie faim d'une fausse faim.

DONNER RENDEZ-VOUS AU PLAISIR !

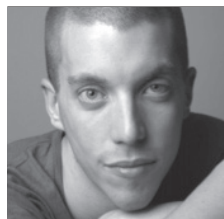
Déguster avec plaisir des aliments savoureux permet de respecter plus facilement les signaux de faim et de satiété, donc de manger selon ses besoins. Ainsi, les gens qui mangent en bonne compagnie, dans une atmosphère agréable, ont tendance à avoir de meilleures habitudes alimentaires et une alimentation plus équilibrée. Et pour éviter que les contraintes alimentaires deviennent une idée fixe, veillez à inclure toutes les catégories d'aliments... cela ne peut que vous être bénéfique !



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

plaisirslaitiers.ca





Samuel Larochelle
Journaliste

« De toute évidence, les prochains mois de préparation seront d'une extrême importance pour les Québécois qui voudront patiner à Sochi. »

Un an avant Sochi

Nous sommes à moins d'un an des Jeux olympiques de Sochi en Russie qui se dérouleront du 7 au 23 février 2014 et, comme tous les quatre ans, le patinage de vitesse est ciblé par le Comité olympique canadien comme étant l'un des principaux sports où un bon nombre de médailles sont attendues. Au cours des prochains mois, les athlètes devront passer par l'une des compétitions les plus intenses qu'ils auront à vivre dans leur carrière: les essais olympiques. Reportage sur les prochains mois de préparation des patineuses et patineurs québécois qui tenteront de se tailler une place au sein de l'équipe olympique courte et longue piste.

Courte piste : Un combat de titans



Yves Hamelin

Les sélections de l'équipe olympique canadienne de patinage de vitesse de courte piste auront lieu du 7 au 18 août, à Montréal. Parmi tous les Québécois qui ont des chances de se qualifier, cinq hommes et cinq femmes obtiendront leur billet pour Sochi.

Lors des Coupes du monde de Turin et de Moscou qui se tiendront en novembre, ils devront également se battre pour obtenir les places auxquelles aura droit le Canada pour chaque épreuve. En 2010, le pays avait obtenu 19 places sur une possibilité de 20.

Avec un maximum de trois athlètes canadiens par distance olympique, la course s'annonce extrêmement serrée dans chaque épreuve (500 m, 1 000 m et 1 500 m). Chez les hommes, Charles Hamelin est de toute évidence un prétendant extrêmement sérieux.

« Charles possède les qualités physiologiques pour se qualifier dans les trois distances individuelles. L'objectif est de réussir le triplé, comme à Vancouver », explique Yves Hamelin, directeur du programme national de courte piste. ▶



sochi 2014



Malgré l'année difficile que vient de vivre Olivier Jean, Yves Hamelin est convaincu de voir l'athlète revenir au sommet. « Olivier s'est blessé cet automne et il a connu quelques autres tracas, mais on doit se fier à la saison 2011-2012 pour avoir un vrai portrait de ses capacités. L'an dernier, il pouvait terminer sur le podium dans toutes les distances et il a été sacré champion du monde au 500 m. Il est tout à fait capable de se remettre dans cette voie-là. »

À 32 ans, le quintuple médaillé olympique François-Louis Tremblay est l'aîné de l'équipe nationale. Ses chances de qualification olympique n'en sont pas moins bonnes, spécialement au 500 m. « François-Louis a connu quelques malchances cette année avec des faux départs et des pépins reliés aux impératifs de courses, mais le contexte des sélections olympiques est différent. Ses possibilités sont très fortes encore cette année », assure Yves Hamelin.

Parmi les autres Québécois à surveiller, notons François Hamelin, Guillaume Bastille, Rémi Beaulieu, Charle Cournoyer et Vincent Cournoyer.

Selon Yves Hamelin, l'épreuve du 500 m sera très chaudement disputée. « Le 500 m est une course de vitesse pure. C'est moins tactique que le 1 000 m et le 1 500 m. Ce sera important d'être constant lors des trois étapes de qualification de chaque distance, puisqu'on garde les deux meilleurs temps pour faire nos choix. »

La plus grande menace des patineurs québécois viendra de l'Albertain Liam McFarlane et du représentant des Territoires du Nord-Ouest Michael Gilday.

Du côté féminin, Marianne St-Gelais fait plus que jamais partie des athlètes de pointe au pays. « Marianne est toujours parmi les cinq meilleures au monde au 500 m, note Yves Hamelin. À moins d'une blessure, il n'y a pas de raison pour qu'elle ne soit pas en mesure d'exprimer son talent lors des essais olympiques. Elle possède une maturité et une capacité de performer sur toutes les distances. »

Quand il est question de Marie-Ève Drolet, l'expérience est citée parmi les nombreuses qualités de la patineuse. « Marie-Ève est dotée d'un professionnalisme impressionnant. Au niveau national, elle n'a jamais de problème à se classer parmi les deux ou trois premières, particulièrement au 1 000 m et au 1 500 m. Elle est attentionnée à l'ensemble des tâches et son éthique de travail est extrêmement favorable. »

Du côté de Valérie Maltais, sa stabilité pourrait bien lui servir. « Durant la dernière année, on a observé une grande amélioration au niveau de ses départs et de sa vitesse de pointe. Elle est en train de se tailler une belle place au niveau international. Elle est plus forte au 1 000 m et au 1 500 m, mais on voit qu'elle peut aussi faire les finales du 500 m au niveau national. »

L'évolution de Caroline Truchon, spécialiste au 500 m et au 1 000 m, ne cesse de ravir Yves Hamelin. « Caroline vient de vivre une bonne série de compétitions au cours des deux dernières années et demie. Elle a fait sa place en finales des Coupes du monde à plus d'une reprise. Elle est définitivement une prétendante pour les Jeux. »

Jessica Hewitt, qui s'entraîne à Montréal depuis des années, est également une patineuse qu'on doit garder à l'œil. « On remarque chez elle une belle évolution sur sa capacité à produire de la vitesse et à la soutenir. Elle a terminé troisième lors des sélections nationales cette année, et pas en passant par la porte d'en arrière. Ses meilleures chances sont au 1 000 m et au 1 500 m, et elle est un atout incroyable pour le relais. »

Parmi les autres patineuses de grand calibre, mentionnons Sabrina Bourgela et Kasandra Bradette, ainsi que les Albertaines Jessica Gregg et Gabrielle Wadell.

D'ici aux JO de Sotchi, qui se tiendront du 7 au 23 février 2014, les meilleurs patineurs de vitesse courte piste au pays se rendront trois fois en Hongrie pour des camps d'entraînement lors des deux premières semaines de juin, peu de temps avant les Coupes du monde présentées en novembre, ainsi qu'une semaine avant de se diriger vers la Russie pour les Jeux.

À Vancouver, en 2010, Charles Hamelin avait remporté l'or au 500 m et au relais masculin, aux côtés d'Olivier Jean, de François-Louis Tremblay et de François Hamelin. Marianne St-Gelais avait été décorée d'argent au 500 m et au relais féminin, avec ses coéquipières Jessica Gregg, Kalyna Roberge et Tania Vicent. François-Louis Tremblay avait mis la main sur le bronze au 500 m.

Selon Yves Hamelin, les patineurs peuvent faire encore mieux à Sotchi. « Comme à Vancouver, la cible est de six podiums. Je suis convaincu que notre équipe peut réaliser une performance de cette nature. » ▶



Longue piste : Une affaire d'hommes ?



Gregor Jelonek

La pression monte pour les patineurs de vitesse longue piste de la Belle province. Si les Québécoises n'ont pratiquement aucune chance de se tailler une place sur l'équipe olympique canadienne, leurs collègues masculins se battront sans relâche pour se qualifier en vue des Jeux olympiques.

Les essais olympiques de l'équipe canadienne auront lieu en décembre 2013 à l'anneau de glace de Calgary. Tant chez les hommes que chez les femmes, un maximum de quatre athlètes sera sélectionné pour les épreuves du 500 m, du 1 000 m et du 1 500 m. Deux autres pourront se qualifier au 5 000 m, alors qu'un seul homme aura la chance de prendre part au 10 000 m. Étant donné qu'un athlète peut être sélectionné dans plus d'une épreuve, les deux équipes seront composées de 8 à 10 membres chacune.



© Photo : Getty Images

Chez les hommes, Guillaume Blais-Dufour, Laurent Dubreuil, Muncef Ouardi, Mathieu Giroux, Alex Boisvert-Lacroix et Philippe Riopel sont les prétendants les plus sérieux. Ils se mesureront principalement aux Albertains Jamie Gregg et Gilmore Junio, au Britannico-Colombien Denny Morrison, à l'Ontarien Jordan Belchos, ainsi qu'au Saskatchewanais Lucas Makowsky.

« Laurent est allé aux Championnats du monde de sprint cet hiver, rappelle l'entraîneur national Gregor Jelonek. Au 500 m, il figure déjà parmi les trois meilleurs au Canada, et nous avons droit à quatre athlètes sur l'équipe. S'il continue de progresser comme il le fait depuis quelques années, ses chances sont très bonnes. »

L'entraîneur est convaincu que Muncef Ouardi pourra revenir en force au cours des prochaines semaines. « Il a été blessé toute la saison, mais s'il retrouve la forme de l'année dernière, le potentiel est là. En 2011-2012, il a obtenu l'un des rares podiums du Canada aux Championnats du monde de sprint, avec sa troisième place au 500 m. La course va être très serrée. »

À propos de Guillaume Blais-Dufour, Jelonek entrevoit une qualification au 1500 m et au 1000 m. « Guillaume est champion canadien au 1 500 m et il fait présentement partie du top 4 au 1000 m. Comme il s'est concentré sur le longue piste uniquement à partir de la mi-saison cette année, je crois qu'il va pouvoir s'améliorer encore beaucoup dans les prochains mois. »

Mentionnons également Mathieu Giroux, seul représentant québécois toujours en action ayant remporté une médaille olympique: l'or à la poursuite par équipe aux côtés de Denny Morrison et de Lucas Makowsky aux JO de Vancouver. « Mathieu va s'entraîner à Calgary cet été pour se préparer pour les Jeux. Ses meilleures chances sont au 1 500 m, au 5 000 m et à la poursuite par équipe », allègue Jelonek.

Du côté féminin, aucune Québécoise ne semble avoir ce qu'il faut pour tenir tête aux favorites Christine Nesbitt, Cindy Klassen et Brittany Schussler. Une situation qui s'explique par l'absence de modèles féminins sur l'équipe nationale depuis des années et par le manque d'infrastructures. « Nos garçons arrivent à mieux s'en tirer parce qu'ils ont des modèles québécois dont ils peuvent s'inspirer. Ils s'entraînent ensemble et se poussent à se dépasser, analyse Jelonek. D'un autre côté, c'est très difficile de développer la relève avec un seul anneau de glace (l'Anneau Gaétan Boucher à Québec), et aucun anneau couvert. La situation serait probablement la même en patinage de vitesse courte piste s'il n'y avait qu'un seul aréna au Québec où l'on peut s'entraîner. »

L'entraîneur est d'avis que les patineuses de la province prendront plus de place au cours des prochaines années. « On a quelques bonnes patineuses de 17-18 ans présentement, mais elles ont entre une seconde et une seconde et demie de retard sur les meilleures au pays. Il peut toujours y avoir



© Photo : Christ Carlson

des surprises lors des sélections, mais je m'attends plus à voir des Québécoises sur l'équipe olympique canadienne en 2018. »

De toute évidence, les prochains mois de préparation seront d'une extrême importance pour les Québécois qui voudront patiner à Sotchi. Ils participeront d'ailleurs à de nombreux camps préparatoires en vue des sélections de décembre. Par la suite, ceux qui se seront qualifiés se rendront en Europe en janvier afin de se familiariser avec le décalage horaire et s'éloigner de toute distraction.

Aux Jeux olympiques de Vancouver, l'équipe olympique canadienne de patinage de vitesse longue piste avait remporté cinq des 26 médailles gagnées par les représentants de la feuille d'érable. Qu'en sera-t-il de Sotchi? Les paris sont ouverts. □

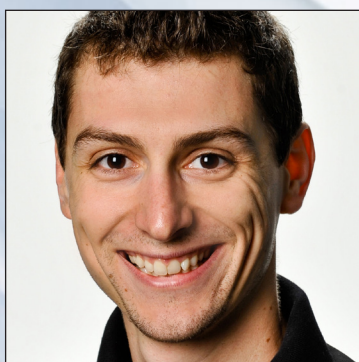
Découvrez ou redécouvrez le chemin parcouru par Mathieu Giroux dans sa quête olympique



© Photo : Agence CSC Film

Suivez-vos athlètes sur les réseaux sociaux

en préparation pour les olympiques



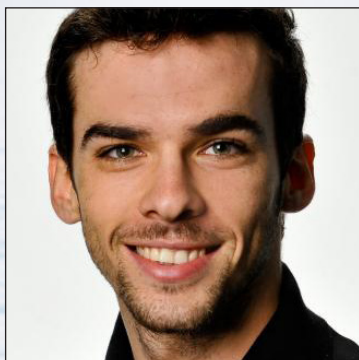
Guillaume Bastille



Kasandra Bradette



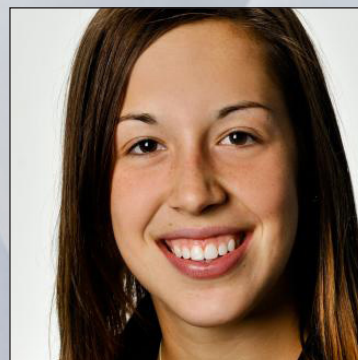
Charles Hamelin



François Hamelin



Olivier Jean

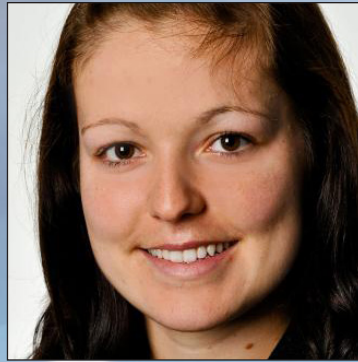


Valérie Maltais

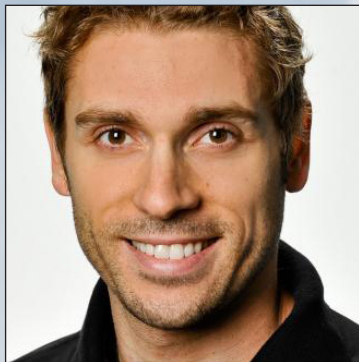




Marianne St-Gelais



Caroline Truchon



François-Louis Tremblay



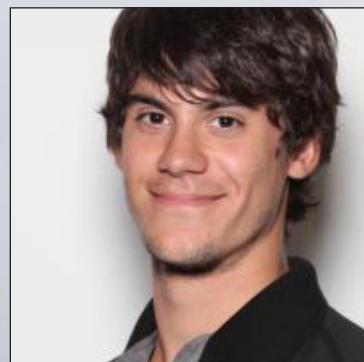
Laurent Dubreuil



Mathieu Giroux



Muncef Ouardi



Guillaume Blais-Dufour



« Nous vous y invitons en grand nombre, que ce soit comme participants, supporters ou spectateurs. »

Patinage à roues alignées Début de la saison 2013

Après une saison estivale 2012 bien remplie qui a « aligné » la 9^e édition du 24 h Roller Montréal, la 7^e édition du Marathon Roller de Montréal et le Championnat canadien de patinage à roues alignées 2012 tenu à Laval et Québec, le patinage à roues alignées québécois revient en force avec la tenue du Marathon Roller Montréal 2013 en juillet et pour fêter les 10 ans du 24 h Roller Montréal en août !

Vous retrouverez, ci-dessous, les détails entourant ces deux grands événements. Nous vous y invitons en grand nombre, que ce soit comme participants, supporters ou spectateurs.

Championnat québécois 2013

- Sur l'Anneau Gaétan-Boucher de Québec (piste ovale en béton de 400 mètres)
- En juin 2013 (la date sera confirmée en avril)
- Site Internet : www.fpvq.org

Marathon Roller Montréal 2013

- 8^e édition
- Sur la piste de 3,2 km de PMG Technologies à Blainville
- Samedi le 13 juillet 2013
- Site Internet : www.mtroller42k.com
- Page Facebook : <https://www.facebook.com/groups/27896217433/?fref=ts>

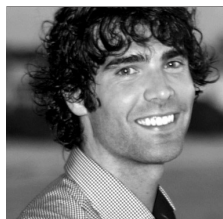
24 h Roller Montréal 2013

- 10^e édition
- Sur le Circuit Gilles-Villeneuve (piste d'environ 4,3 km) au Parc Jean-Drapeau de l'île Notre-Dame à Montréal
- Du 23 au 25 août 2013
- Site Internet : www.24roller.com
- Page Facebook : <https://www.facebook.com/groups/27896217433/?fref=ts>
- Collecte de fonds au profit de la Fédération de patinage de vitesse du Québec dans le cadre du Programme Placements Sports

D'autres activités sont aussi organisées par le Club VRL »»

24 h Roller Montréal, un aperçu...





François-Olivier
Roberge
Journaliste

« Je vise encore haut, je veux terminer dans les cinq premiers au classement cumulatif Allround aux Mondiaux juniors l'an prochain »

Daniel Dubreuil

Tracer sa propre voie

Daniel Dubreuil, étoile montante du mois d'avril, vient de conclure une autre saison sous le signe de la progression alors qu'il a participé à ses deuxièmes Championnats du monde juniors. Héritier d'une famille de patineurs bien connus, il suit la voie de son grand frère Laurent, mais entend bien écrire sa propre histoire.

De Calgary, en entrevue téléphonique à la veille de sa dernière course de la saison, Daniel s'est dit satisfait du progrès réalisé au cours de l'année. « Je voulais participer à mes seconds Mondiaux juniors et y atteindre un top 10 au classement Allround cumulatif », a rappelé le patineur de 18 ans.

Un Dubreuil ne visant jamais la facilité, Daniel savait que la cible serait difficile à atteindre. « Je me place des buts élevés pour me motiver et toujours me pousser. J'étais alors bien satisfait de ma 14^e place, a-t-il expliqué. Surtout que je suis toujours resté dans la game, malgré un rhume qui se faisait ressentir à la fin de la compétition, surtout au 5000 m. »

Inscrire un chrono sous la barre des 37 secondes représente le deuxième objectif atteint de Daniel qui a inscrit un impressionnant 36,83 secondes à son 1^{er} 500 m lors de la Finale, à Calgary. Un 1000 m en 1:10,89 constitue aussi une belle réussite pour le patineur de Saint-Étienne, à Lévis.

Celui qui a quitté la courte piste il y a déjà plus de deux ans juge avoir une excellente relation avec ses entraîneurs du Centre national Gaétan Boucher, Gregor Jelonek et Sabrina Lapointe. Un encadrement venant compléter l'importante influence que joue sa famille dans sa vie.

« C'est certain que Laurent est un modèle, un exemple à suivre. Ses excellents résultats ne sont pas tombés du ciel, indique Daniel en parlant de son frère, ex-champion du monde junior et membre de l'équipe nationale longue piste. Il est rigoureux et il fait ce qu'il faut pour être le meilleur. »

Est-ce une pression supplémentaire de suivre de tels succès? « On en a souvent parlé Larry et moi, c'est beaucoup plus une motivation qu'un obstacle, juge-t-il. Il peut le faire et il a les mêmes gènes que moi. »



© Photo : GOFOTO

Des gènes d'athlètes olympiques comme ceux d'Ariane Loignon et Robert Dubreuil ne doivent certainement pas nuire, mais Daniel pense que ses parents jouent surtout un rôle dans la préparation mentale et psychologique d'Anna-Belle, de Laurent et de lui. « Ils ne m'ont jamais mis de mauvaise pression. Par contre, si je ne fais pas ce qu'il faut pour être à mon meilleur, ils vont certainement me le rappeler », a-t-il précisé.

Ralenti par des tibias douloureux lors de longues séquences de tours, Daniel subira durant la saison morte une opération visant à corriger le problème. Cela lui permettra sans

doute de cumuler de plus nombreux tours lors de la saison prochaine et ainsi se rapprocher et, pourquoi pas dépasser ses objectifs.

« Je vise encore haut, je veux terminer dans les cinq premiers au classement cumulatif Allround aux Mondiaux juniors l'an prochain, a-t-il lancé alors que sa saison n'était toujours pas terminée. Et pourquoi ne pas penser à une médaille, même si ce n'est pas ma priorité? » Exactement le genre de citation qu'aurait pu laisser entendre son grand frère. Comme quoi les qualités physiques ne sont pas les seuls gènes récessifs dans la famille.



Julien Braïda
Préparateur physique
Hardgym Performance

« La forme physique est éphémère et cyclique. »

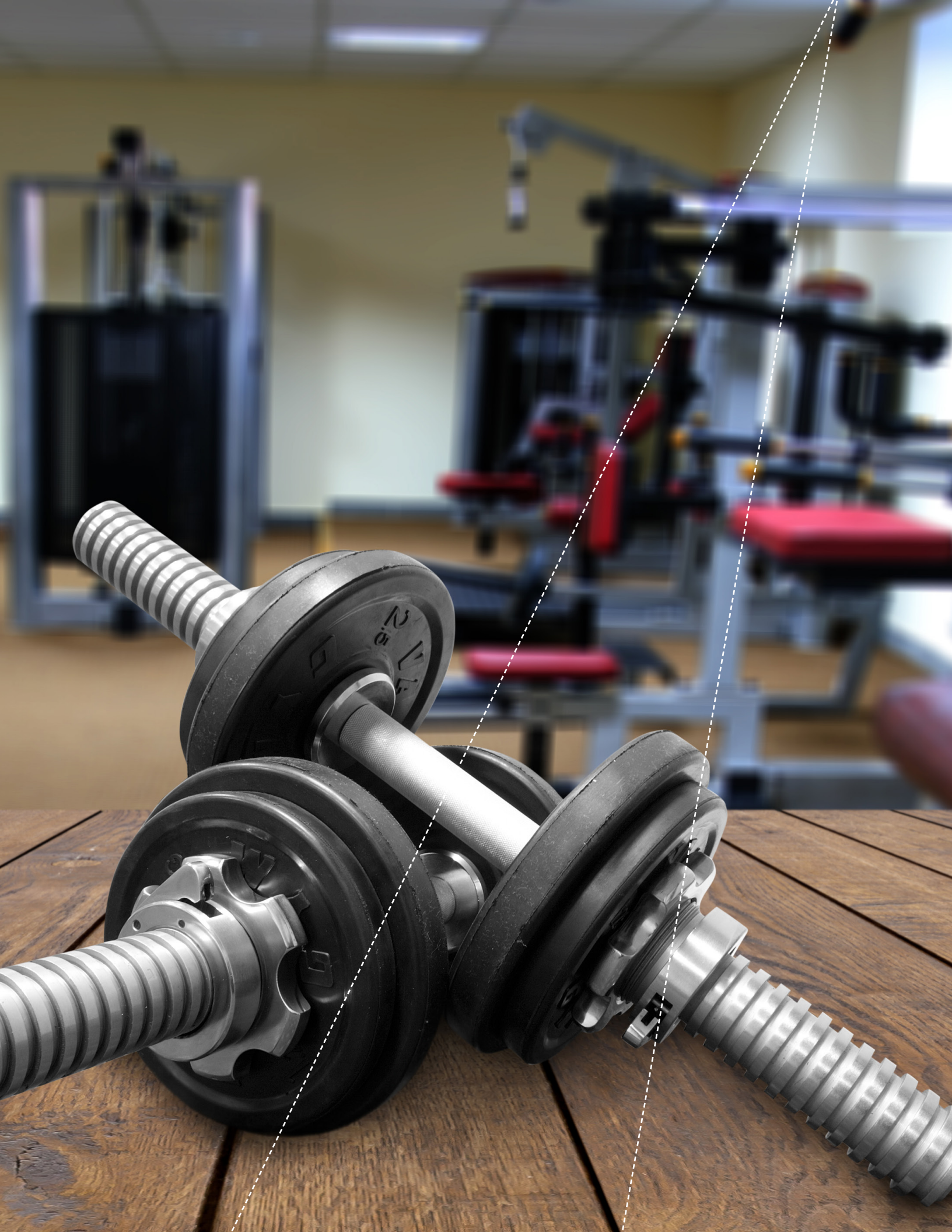
La place de la préparation physique pendant la saison

Dans de nombreux sports, la préparation physique en dehors de la saison prend de plus en plus d'importance. Si l'on revient plusieurs années en arrière, selon les sports, la période « off season » était dédiée à la récupération et à d'autres occupations plus personnelles afin de « décrocher » de sa saison pour faire le point. Le niveau des athlètes toujours croissant, l'exemple d'une performance poussée à l'extrême donné par le sport professionnel et les sélections de plus en plus exigeantes des jeunes athlètes en devenir sont autant de raisons qui ont démocratisé le travail hors de saison. Mais aujourd'hui, de nombreux athlètes ont pris conscience du rôle indispensable de la préparation physique pour leur réussite à la fois hors saison, mais aussi pendant la saison.

Mais quelle est la place de l'entraînement hors glace en patinage de vitesse ? Quel genre d'entraînement devrait être réalisé pendant une période si fragile et chargée ? La préparation physique ne peut-elle pas nuire à l'athlète ?

La compétition est féroce et il ne s'agit plus d'attendre d'avoir 20 ans ou d'être sélectionné par l'équipe nationale pour commencer à se préparer physiquement du jour au lendemain. Vous avez du talent dans votre sport ? Excellent ! Mais ne vivez pas seulement en le tenant pour acquis. Profitez-en pour le développer au maximum et pour préparer votre carrière à venir. Tout ce que vous apprendrez au contact de votre préparateur physique et toutes les qualités physiques que vous développerez sont autant d'atouts que vous posséderez plus tard. Construisez votre avenir sur une base solide. Vous ne pouvez plus vous cacher derrière vos performances, aussi encourageantes et bonnes soient-elles, car d'autres athlètes en pleine maturation travaillent fort afin de pouvoir vous détrôner... et peut-être est-ce vous en ce moment qui lisez cet article ?

Pendant la saison, les athlètes ont bien souvent un calendrier de pratiques et de compétitions très chargé. Il apparaît alors légitime de se demander si un entraînement hors glace ne pourrait ►



pas nuire à votre forme physique. La présence de la préparation physique « in-season » est devenue indiscutable, à la fois pour vous protéger d'éventuelles blessures pendant les pratiques et pendant les compétitions, mais aussi pour vous permettre de maintenir, voire de développer, vos qualités physiques propres à votre catégorie d'âge. En effet, un patineur de vitesse âgé de 12 ans ne possède pas le même développement moteur et nerveux qu'un patineur âgé de 18 ans. Une préparation physique adaptée à chaque catégorie d'âge et à chaque niveau d'athlète devra être envisagée. Il s'agira pour cela de conférer la planification des séances de préparation physique à un spécialiste qui saura quelles qualités développer et à quel âge.

La préparation physique « in-season » permet de limiter l'apparition des blessures, mais elle est aussi déterminante pour votre réussite. Il vous sera possible de maintenir vos performances plus longtemps et de récupérer plus rapidement entre les compétitions. Malgré les entraînements sur glace, votre vitesse, votre endurance musculaire, votre coordination motrice, votre stabilité, ne s'amélioreront pas toujours, vous aurez parfois même l'impression de moins bien patiner. Si vous conservez un maillon faible dans votre chaîne de performance, il nuira à votre saison. C'est là qu'intervient la préparation physique. Plutôt que de perdre progressivement votre vitesse, votre coordination, votre puissance et votre force si durement développées pendant l'été, continuez au gym des séances de maintien de ces qualités pour conserver le plus longtemps possible le niveau atteint pendant la période hors saison. Il s'agit toutefois de faire attention à la

surcharge d'entraînement, si vous planifiez mal vos séances de préparation physique. L'accumulation de fatigue peut être fatale à votre performance, voire pour votre saison toute entière.

L'entraînement physique sera aussi nécessaire pour compenser le travail trop important de certains groupes musculaires. Après de longues séances d'entraînement sur glace, les groupes musculaires principalement sollicités comme les quadriceps, les psoas, les fessiers ou encore les muscles lombaires sont particulièrement fatigués et auront besoin de repos. Il s'agira à ce moment de privilégier l'entraînement des muscles antagonistes et des qualités physiques complémentaires afin de renforcer votre posture et de diminuer le déséquilibre musculaire à l'origine de blessures.

Enfin, trop souvent concentré sur sa technique et sa performance sur glace, le patineur de vitesse « ne voit plus clair ». Ces phases d'assimilation technique ou de surcharge neurale peuvent conduire à une stagnation et parfois à une régression de sa performance. Pour « casser » ces plateaux de performance, il s'agit dans ces moments-là de changer d'air et de penser ou de travailler différemment pour laisser le temps au cerveau d'assimiler les nouveaux schémas moteurs qu'il tente de créer pour être plus performant. La préparation physique est bénéfique psychologiquement pour favoriser le passage de ces plateaux plus rapidement. Le changement de milieu d'entraînement, le changement d'entraîneur, le changement d'exercice ou de méthodes pour développer certaines qualités sont autant de facteurs psychologiques qui permettront au patineur d'accélérer sa progression.

La forme physique est éphémère et cyclique. Pour la maintenir au plus haut niveau longtemps, un entraînement physique adapté vous aidera au cours de votre saison. Les séances d'entraînement hors glace vous aideront à limiter l'apparition des blessures, mais aussi compenseront pour un travail plus important de certains groupes musculaires. Le corps et l'esprit sont intimement liés et l'état psychologique du patineur est déterminant pour lui permettre de s'exprimer pleinement sur la glace. Le travail hors glace peut alors s'avérer très utile pour favoriser l'atteinte de son plein potentiel physique comme psychologique. □

TOUT COMME OLIVIER JEAN
// CHAMPION DU MONDE //

OPTEZ POUR
LE MEILLEUR ÉQUIPEMENT

DE PATINAGE DE VITESSE ET
DE PATINS À ROUES ALIGNÉES.

WWW.ILPELTON.COM

L'AN+RE DU PATINAGE DE VITESSE



IL PELOTON
www.ilpeloton.com





Bienvenue sur le site du webzine *À toute vitesse.net* de la Fédération de patinage de vitesse du Québec

Vol. 2 no 1 (Mars 2012)



Des idées de reportages? Écrivez-nous!

Vous avez en tête un sujet d'article dont vous voudriez nous faire part? Écrivez-nous à redaction@atoutevitesse.net



Supportez le webzine en faisant un don sécurisé au montant de votre choix

Le webzine *À toute vitesse.net* est un produit auto-financé par l'aimable contribution des annonceurs à l'intérieur de chacun des numéros. Vous pouvez, vous aussi, participer au financement du webzine et ainsi supporter l'équipe de création dans la réalisation de ce produit en faisant un don par le bouton de paiement sécurisé Paypal au bas de la colonne de droite. Merci de votre support!

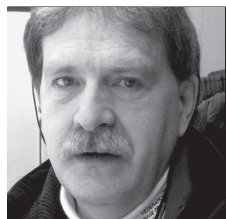
Nous vous invitons à compléter le court formulaire [disponible ici](#) si vous désirez que l'on vous informe par courriel lorsque qu'un nouveau numéro du webzine *À toute vitesse.net* est placé en ligne.

UN PRODUIT

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

Contactez-nous à redaction@atoutevitesse.net

SUIVEZ-NOUS SUR  [/atoutevitesse.net](https://www.facebook.com/atoutevitesse.net)



Réjean Poitras
Officiel de départ
niveau 2

« La lame du patin ne doit jamais toucher ou dépasser la ligne de départ. »

À la ligne de départ...

Souvent prises pour acquises, les règles à observer au départ ne sont pas toujours mises de l'avant dans les enseignements sur glace pour les patineurs de niveau « initiation ». Prenons le temps de voir celles qui sont les plus importantes.

Avant de se rendre à la ligne

Voici quelques points importants qui sont régulièrement observés durant chaque compétition. Ce ne sont pas nécessairement des règles, mais des ajustements à apporter pour la sécurité du patineur :

- Un casque mal ajusté, principalement les casques de vélo trop petits ou relevés vers l'arrière laissent le front sans protection
- Un protège-cou trop grand
- Un lacet avec une grosse boucle qui descend le long du patin

Sur la ligne de départ

Sur la ligne de départ, on se place au-dessus des points en ordre numérique selon le numéro du bonnet. Les numéros croissent du centre de la glace vers la bande. S'il n'y a pas de points, l'officiel positionnera les patineurs à une distance raisonnable l'un de l'autre.

La lame du patin ne doit jamais toucher ou dépasser la ligne de départ. D'ailleurs, sur ce point, nous leur mentionnons régulièrement au début de chaque course. Si le patineur touche ou dépasse la ligne une deuxième fois, il obtient un faux départ. Après un deuxième faux départ, le patineur a une pénalité et doit quitter la patinoire.

Ce que nous attendons des athlètes, c'est qu'ils se tiennent les plus immobiles que possible une fois placés en position « prêt » et qu'ils soient armés de patience, car il y a un délai de huitième de seconde après que le dernier patineur se soit immobilisé.

Bien entendu, le point le plus important est de demeurer à l'écoute de chaque directive que nous leur donnons pour le bon déroulement de la compétition et, bien sûr, la sécurité de tous les patineurs.

De la part de mes collègues et moi, je vous souhaite une bonne fin de saison !





François-Olivier
Roberge
Journaliste

« Au total, selon Mme Lamarche, c'est environ 200 patineurs qui chaussent longues et moins longues lames toutes les semaines. »

CPV Sainte-Foy

Le Club de patinage de vitesse (CPV) de Ste-Foy demeure grand et fier dans l'histoire du patinage de vitesse au pays. Fondé en 1969 par un groupe de parents, le Club a vu depuis 15 de ses représentants se rendre aux Olympiques. Portrait d'un club invariablement orienté vers l'avant.

Selon Marie-Pierre Lamarche, ancienne du Club, athlète olympique des Jeux de 1988 et membre du CA depuis six ans, la forte progression que connaît le Club depuis quelques années s'associe certes à sa notoriété, mais également à l'arrivée comme entraîneure-chef d'Erika Huszar.

Il y a deux ans, le CA a fait des pieds et des mains, spécialement Danny Fiset alors président, pour s'assurer des services de cette Hongroise, athlète de calibre international. Erika Huszar a pris part aux Olympiques de Vancouver (2010) où elle a terminé cinquième au 3000 m et sixième au 1500 m et de Turin (2006) où elle a pris le quatrième rang du 1500 m. Elle est également détentrice d'un baccalauréat en science du sport.

Souhaitant devenir entraîneure au plan international, mais n'étant dotée d'aucune expérience concrète en la matière, Erika Huszar fait ses classes à Ste-Foy. « Elle contribue de façon certaine à l'aura qu'il y a autour du Club. Les jeunes l'adorent. On voit déjà aussi les résultats sur la glace. Leur technique a évolué. Elle amène le "package" de la bonne approche et des connaissances techniques », se réjouit Marie-Pierre Lamarche dont les deux enfants, Antoine et Vincent, écoutent plusieurs fois par semaine les conseils de l'entraîneure.

Dès son arrivée, Erika Huszar a dû apprendre à parler un meilleur anglais et, après deux années de cours, elle se débrouille maintenant bien en français. « Les parents étaient au courant, c'était comme une immersion, souligne celle qui gravite autour du Club depuis 40 ans. Le courant passe tellement bien avec les patineurs et avec tout le monde au Club que tout se déroule à merveille, on a tellement une belle gang. »





Cinq à six entraîneurs jouent les rôles d'assistants et une douzaine de patineurs se charge du volet « initiation ». Au total, selon Mme Lamarche, c'est environ 200 patineurs qui chaussent longues et moins longues lames toutes les semaines.

s'entraîner un peu dehors, mais on n'a pas encore trouvé le moyen de bien profiter de la présence de l'anneau », admet-elle franchement.

Un tour dehors

Situé dans la cour de l'anneau de glace portant le nom du plus illustre des patineurs de Ste-Foy, le Club n'en profite pas assez, selon Marie-Pierre Lamarche. « On essaye, mais avec l'horaire de la courte piste, ce n'est pas facile. On insiste pour que nos patineurs fassent les compétitions longue piste. Ça les pousse à

Cela dit, Noémie Fiset revient du Championnat du monde junior ISU longue piste, à Collabo en Italie, et Béatrice Lamarche est devenue championne canadienne en remportant les derniers Championnats canadiens par catégorie d'âge longue piste. Un signe infallible que la présence de l'anneau de 400 m à quelques enjambées de protège-lames joue un rôle dans le développement des patineurs. Parlant de développement, on dit que Béatrice aurait de belles chances de remporter un autre titre canadien dès cette année... en courte piste.

Comme quoi le tableau d'honneur affiché dans la salle adjacente à la patinoire n'a certainement pas fini de se garnir de noms de patineurs ayant marqué l'histoire du Club de patinage de vitesse de Ste-Foy.



◀ Marie-Pierre Lamarche, olympienne en 1988

ANTOINE LAOUN OPTICIEN

Les Reconnaisances Antoine Laoun Opticien

La Fédération de patinage de vitesse du Québec est heureuse d'être associée à Antoine Laoun Opticien et aux Reconnaisances Antoine Laoun Opticien 2012-2013.

Les Reconnaisances Antoine Laoun Opticien 2012-2013 consistent en des prix de reconnaissance donnés à différents patineurs au cours de la saison 2012-2013. Ces reconnaissances ont été octroyées suite à des performances exceptionnelles, un fait remarquable, et/ou encore une implication hors du commun et digne de mention, au sein de deux catégories de reconnaissance, « élite » et « compétition/récréation ».

La première catégorie (élite) est dédiée aux jeunes athlètes ayant atteint un niveau de compétition relativement élevé et qui ont témoigné, par leur implication et leurs résultats, de l'atteinte de l'excellence. La/le récipiendaire s'est mérité(e) une bourse de 200 \$, gracieuseté d'Antoine Laoun Opticien.

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

Dix jeunes athlètes et adeptes de notre sport ont ainsi été reconnus.

Voici la liste des récipiendaires des Reconnaissances Antoine Laoun Opticien 2012-2013 :

Catégorie élite



Kim Boutin, du club de Sherbrooke, membre de l'équipe nationale junior courte piste.



Samuel Bélanger-Marceau, du Club de Sainte-Julie, 14^e au Championnat canadien ouvert courte piste.



Noémie Fiset, du Club de Sainte-Foy, 13^e au 500 mètres au Championnat du monde junior ISU de patinage de vitesse longue piste.



Daniel Dubreuil, du Club de Lévis, 13^e au 1000 mètres et 14^e au cumulatif au Championnat du monde junior ISU courte piste.



David Goulet, du Club Montréal Ahuntsic, 20^e au 500 mètres au Championnat du monde junior ISU courte piste.



Rosalie Tremblay, du Club de St-Félicien, championne québécoise junior et championne canadienne de l'Est courte piste.

Catégorie compétition/récréation

- **Roxanne Beaudry**, du Club Région Lanaudière
- **Alex Anglehart**, du Club de Rimouski
- **David La Rue**, du Club Montréal Gadbois
- **Florence Brunelle**, du Club de Trois-Rivières



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

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.

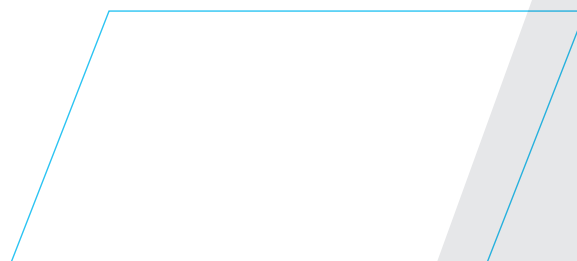
Nos intervenants / Nos entraîneurs en préparation physique sont tous kinésioles : spécialistes de la performance sportive.

Notre clientèle / Nous entraînons 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

Nos partenaires!

Le webzine À toute vitesse.net remercie ses partenaires



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

plaisirslaitiers.ca



L'ANCRE DU PATINAGE DE VITESSE

IL PELOTON

www.ilpeloton.com

Nos partenaires!

La Fédération de patinage de vitesse du Québec remercie ses partenaires



WWW.GESKA.CA



24H ROLLER

23 AU 25 AOÛT 2013

TU VEUX TRIPPER AVEC TES AMIS ?

RASSEMBLE UNE GANG DE 10 DE TES AMIS
ET VENEZ VIVRE 24 HEURES SURVOLTÉES

RELÈVE LE DÉFI - DEVIENS CAPITAINE

WWW.24ROLLER.COM

fiers partenaires:



Parc Jean-Drapeau