

À toute vitesse^{MD}.net

Décembre 2011 / Volume 1 / Numéro 2 UN PRODUIT DE LA FPVQ 

**Portrait
de club :**
CPV Sherbrooke

Rencontre
d'un pionnier
**Maurice
Gagné**

**LE QUÉBEC
ENCORE DOMINANT**
**au Championnat canadien
junior courte piste**

Sans protège-lames avec Mathieu Giroux

ISSN 1927-1018



9 771927 101002

Rédacteur en chef

Patrick Bélanger

Collaborateurs

Annie Dubé
Jacques Grégoire
Sabrina Lapointe

Designer graphique

Marie-Chantale Evers

Révisure

Audrey Côté

Photo de la page couverture

Patrick Bélanger

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**

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

« Ce sont les blessures qui ont dirigé ma carrière vers le longue piste. »

Avec Mathieu Giroux

Bio

Date de naissance: 3 février 1986 à Montréal

Lieu de résidence: Montréal

Études: pharmacie, doctorat de premier cycle

Nombre d'années sur l'équipe nationale: 8 ans

Entraîneurs: Xiuli Wang et Mark Wild

Fait marquant aux Jeux de Vancouver: médaille d'or à la poursuite par équipe

Meilleurs temps: 1500m – 1, 44,30; 5000m 6, 24,51

Les débuts

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

Mathieu Giroux: *J'ai débuté à l'âge de quatre ans, simplement pour apprendre à patiner pour retourner au hockey par la suite et ainsi avoir une très bonne base de patin. Par contre, mes parents ont vu que j'adorais le patinage de vitesse et que j'avais des aptitudes. Je n'ai donc jamais joué au hockey.*

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

MG: *C'est vraiment de jouer et m'amuser sur la glace en passant dans des tunnels, en jouant à la torpille ou au drapeau. Un autre souvenir est celui d'avoir passé à la télévision pour l'émission « Les héros du samedi », j'étais tellement fier d'être à la télévision à mon âge.*

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?

MG: *Je dirais lorsque je me suis qualifié pour mon premier championnat canadien quand j'étais cadet. Le fait de participer à une compétition dans une autre province, de voyager et de gagner des médailles contre les meilleurs athlètes canadiens m'a vraiment fait réaliser que je pouvais faire partie de l'équipe nationale un jour.*



La transition

ÀTV: Qu'est-ce qui t'a poussé vers le longue piste?

MG: Ce sont les blessures qui ont dirigé ma carrière vers le longue piste. En 2006, je me suis blessé à la cheville en courte piste et pendant les trois années qui ont suivi, j'ai eu plusieurs épisodes de blessures. Après avoir eu une opération en 2009, les problèmes ont tout de même persisté. C'est alors que j'ai cru bon d'essayer la longue piste pour voir si ma cheville pourrait tenir le coup plus facilement. Donc, en novembre 2009, j'ai commencé la longue piste à Québec et 14 mois plus tard, je montais sur le podium aux Jeux olympiques.

ÀTV: Pour quelles raisons t'es-tu exilé à Vancouver pour t'entraîner

MG: Lorsque je suis passé au longue piste en 2009, comme il ne me restait que 14 mois avant les Jeux olympiques, j'ai fait le choix de déménager à Vancouver. C'était simplement pour maximiser mon temps sur la glace, car la glace ouvrait en mai comparativement à novembre à Québec. Il fallait que je patine le plus possible pour faciliter ma transition vers la longue piste, donc Vancouver était la solution pour moi. Depuis les Jeux olympiques, j'habite à Montréal et je ne pense pas m'exiler à Calgary.

ÀTV: La question qui tue : Aimes-tu mieux le courte piste ou le longue piste?

MG: Au niveau de l'entraînement, je trouve que le courte piste est plus le fun, car il y a une variété plus grande de choses que l'on peut faire sur la glace. Par contre, en compétition, j'aime mieux la longue piste, car j'aime le fait d'être en contrôle du résultat final de la course et que chaque course soit un effort maximal qui m'amène à me dépasser.

ÀTV: Aux Jeux de Vancouver, on t'a vu donner une poussée au patineur de ton équipe de poursuite. Est-ce une façon de faire courante ou un élément stratégique développé par les Canadiens?

Est-ce que ton passé en courte piste t'a servi à ce moment-là?

MG: C'était notre stratégie secrète que l'on avait développée pour les Olympiques. C'est probablement ce qui nous a sauvés en finale pour la médaille d'or. Cette poussée demandait une synchronisation et une habileté à suivre de près le patineur devant soi. Donc, il est certain que venant du courte piste, j'avais une certaine facilité à m'adapter à la stratégie. C'est quelque chose que l'on fait couramment en courte piste en entraînement lorsque le patineur devant semble fatigué, on donne une petite poussée pour lui laisser une chance.

ÀTV: Quel serait l'impact, selon toi, de la construction d'un toit sur l'anneau Gaétan Boucher?

MG: Un toit est essentiel pour développer tout le potentiel que l'on a au Québec en longue piste. Le Québec est la meilleure province en patinage de vitesse, mais au niveau de la longue piste, on ne peut pas développer notre potentiel et nos athlètes, car il manque quelque chose d'essentiel : un anneau couvert. Aussi, pour développer des athlètes de haut niveau, cela prend des conditions optimales d'entraînement et trop souvent, sans un anneau couvert, dame nature vient rendre notre entraînement impraticable ou en diminue certainement la qualité. Par contre, le projet doit être très bien élaboré, car l'anneau se doit d'être viable et rentable, mais je suis certain que la FPVQ et la Ville de Québec peuvent réaliser ce projet.

Les indiscretions

ÀTV: Quelle est ta routine avant une course?

MG: J'ai une routine de compétition et de réchauffement bien établie qui ne change jamais, car cela m'aide à diminuer le stress en restant toujours en terrain connu. J'écoute surtout du reggae, car je trouve que cela rend très relaxe physiquement et mentalement.

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

MG: *Malgré tous les doutes autour de mon idole, je considère que Lance Armstrong est un modèle de persévérance, de courage et qu'il fait beaucoup pour la cause du cancer au travers de sa fondation, ce qui en fait un grand homme. Aussi, j'aime bien Muhammad Ali pour sa confiance en soi et son arrogance.*

ÀTV: Ce que tu as honte d'aimer.

MG: *Tous les « talent show » comme X-factor, America got talent, The Voice. Je trouve ça formidable et incroyable de voir qu' autant de gens ont des talents fous, ça me fascine vraiment.*

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

MG: *Je suis ceinture noire en Tae Kwon Do.*

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

MG: *Un but est un rêve avec un plan.*

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

MG: *Le Japon pour sa culture, ses sushis et son modernisme.*

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

MG: *Je suis quelque peu impatient, car j'aime avoir des résultats rapides.*

ÀTV: As-tu un surnom?

MG: *Plus maintenant, mais cela a déjà été « bébé ».*

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

MG: *Ma médaille a changé l'impact que je peux avoir sur les jeunes ou les adultes pour les motiver à être « santé » et à se dépasser dans les projets qu'ils entreprennent. Par contre, je suis le même athlète-étudiant qu'avant, je ne suis pas devenu une star.*

ÀTV: Quelle est ta destination de voyage préférée?

MG: *Tahiti.*

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

MG: *Le tour de Foglia, Matisyahu, le chien, Without limits, des sushis.*

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

MG: *Je cuisine ou prends des cours de cuisine et je joue aux jeux vidéos.*

L'avenir

ÀTV: Ton plus grand rêve?

MG: *Participer aux Jeux olympiques de Sotchi et remporter une médaille individuelle en plus de défendre notre titre de champion olympique en poursuite. Aussi, réussir à compléter mes études en même temps que je patine sur le circuit de la Coupe du monde et prouver que l'on peut faire de la longue piste en s'entraînant en courte piste.*

ÀTV: Comment te vois-tu dans ton après carrière?

MG: *Je veux être pharmacien communautaire au départ et par la suite, j'aimerais bien devenir propriétaire d'une pharmacie. J'aimerais aussi enseigner la pharmacie à l'université ou être maître de stage pour les étudiants.*

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

MG: *Il est essentiel de se faire un bon plan afin d'arriver à accomplir son rêve. Il faut donc écrire son plan et s'assurer que l'on couvre toutes les facettes qui peuvent faire de nous un meilleur athlète. Plus le plan est détaillé, plus notre préparation est complète. Une fois notre plan terminé, on doit s'assurer de le suivre de manière assidue, et ce, même dans les périodes difficiles et y apporter des changements seulement lorsque c'est vraiment nécessaire.*



Photo: © AP Chris Carlson



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



**Keven Arsenault**

B. Sc. Kinésiologue et
étudiant au baccalauréat
en nutrition

**« Ce type de
supplémentation
n'est donc pas
à risque. »**

La vitamine D

Présence d'une carence ?

Lorsque l'on pense à la vitamine D, on pense inévitablement au soleil. Ceci est principalement dû au fait que dans notre tête, l'une est la conséquence de l'autre. Toutefois, chez les populations nordiques, comme nous au Québec, cette association n'est présente qu'entre les mois de mai et octobre. En raison de l'inclinaison de la terre, les rayons du soleil ne sont pas assez puissants afin de permettre une synthèse de la vitamine D dans l'organisme humain durant les saisons d'automne et d'hiver. De ce fait, c'est pourquoi les experts suggèrent de plus en plus que tous les adultes vivant sous des latitudes nordiques devraient prendre chaque jour au moins 1 000 UI de vitamine D (25 µg) sous la forme de supplément (Vieth et Fraser, 2002).

Du côté de la santé générale, plusieurs études scientifiques publiées au cours de l'année ont spécialement porté sur l'effet protecteur de la vitamine D contre plusieurs maladies telles les maladies cardiovasculaires, le cancer du sein, le diabète, l'arthrose, etc. C'est donc un micronutriment impliqué dans plusieurs processus physiologiques et qui ne doit pas être négligé à l'intérieur de notre alimentation quotidienne.

Doit-on dans encourager la prise d'un supplément en vitamine D ?

La Société canadienne du cancer est très avantgardiste et recommande depuis plusieurs années un supplément de 1 000 UI (25 µg) par jour de vitamine D en automne et en hiver pour les adultes. Par contre, plusieurs experts esti-

ment que la position de la Société canadienne du cancer reste trop conservatrice par rapport aux données scientifiques probantes. Ils recommandent plutôt un dosage quotidien de 2 000 UI à 4 000 UI de vitamine D3. Des résultats publiés en 2008 indiquent que, dans certains cas, des dosages quotidiens de 3 800 UI (96 µg) et même de 5 000 UI (125 µg) seraient nécessaires (Aloia et coll., 2008). Des tests ont même été faits avec des dosages allant à 10 000 UI (250 µg) par jour, et ce, sans aucun effet secondaire. Les risques reliés à l'utilisation ou l'abus de vitamine D sont donc négligeables. Ce type de supplémentation n'est donc pas à risque.

Est-ce possible d'atteindre ces recommandations avec seulement l'alimentation ?

Je ne crois pas que cela est possible. Ces valeurs sont très difficiles à atteindre avec l'alimentation quotidienne. Pour vous donner une idée, 1000 UI équivaut à 10 verres de lait (soit 2,5 litres de lait par jour). Autant mieux vous faire commanditer par Québon tout de suite! Une autre alternative serait de manger du saumon régulièrement, ce qui n'est pas le cas pour la majorité d'entre vous. Alors devrait-on encourager la prise de supplément en vitamine D? Je vous laisse deviner la réponse par vous-même, mais il reste que pour toute modification en terme de supplémentation, l'avis d'un ou d'une nutritionniste est conseillé.

apogee
CONÇU POUR GAGNER



Depuis 1998, **apogee**
vise la perfection technique par un design raffiné,
tout en aidant les athlètes à devenir des champions.



FOURNISSEUR OFFICIEL
DE L'ÉQUIPE CANADIENNE
DE PATINAGE DE VITESSE



ILS SONT ARRIVÉS !
CASQUE DE PATINAGE DE VITESSE

apogee POUR COMMANDER 1.877.770.9090
WWW.APOGEE-SPORTS.COM





Robert Dubreuil
Directeur général
FPVQ

*« Il est normal
d'avoir de
l'opposition et
il est très difficile,
année après année,
de dominer ses
adversaires. »*

*- Frédéric Tremblay,
gérant de l'équipe
du Québec*

Les membres de l'équipe du Québec brillent à Calgary

Championnat canadien junior courte piste 2011

Les athlètes de l'Équipe du Québec courte piste ont dominé leurs adversaires des autres provinces dans le cadre du Championnat canadien junior courte piste 2011 (19 ans et moins), tenu à Calgary il y a quelques jours. Il s'agissait également de la compétition de sélection de l'équipe nationale junior qui représentera le Canada au Championnat du monde junior ISU courte piste 2012 qui aura lieu à Melbourne, en Australie, du 24 au 26 février 2012.

Chez les femmes, la victoire au classement cumulatif est allée à Courtney Shmyr de la Colombie-Britannique, qui a cumulé 3482 points. Elle fut suivie par trois Québécoises, soit la Lavalloise Léa Thibault (2927 points), Audrey Phaneuf de Boucherville (2245 points) et Genève Bélanger de Montréal (1881 points), les deux premières patineuses sont membres du Club de patinage de vitesse Montréal International et la troisième, du Club Montréal Saint-Michel.

Au niveau de chaque distance, Shmyr a remporté le 500 mètres et le Super 1500 mètres, alors que Thibault a terminé première au 1000 mètres. La 4^e victoire, sur la distance de 1500 mètres, fut celle de la Montréalaise Namasthée Harris-Gauthier. Cette dernière s'est par la suite blessée et n'a malheureusement pas pu compléter sa compétition, terminant au 6^e rang.



Chez les hommes, le patineur originaire de Rivière-du-Loup, Yoan Gauthier, s'est mérité le titre de Champion canadien junior courte piste 2011 en se classant au premier rang du cumulatif avec un total de 3482 points et deux victoires individuelles (500 et 1000 mètres). Il fut suivi de David Goulet, de Montréal, qui a cumulé 2925 points et qui a remporté la dernière épreuve au programme, soit le Super 1500 mètres. Le troisième rang du classement est allé à Jean-Christophe Marando, de Longueuil, qui a totalisé 2841 points. Au 4^e rang, nous retrouvons un autre Québécois, le Montréalais Sébastien Landry, qui a remporté la première finale du samedi, le 1500 mètres.

Le gérant de l'équipe du Québec, Frédéric Tremblay, a résumé avec fierté la prestation de l'équipe qu'il a encadrée : « Je suis heureux des résultats dans l'ensemble. Il est normal d'avoir de l'opposition et il est très difficile, année après année, de dominer ses adversaires. Outre la performance de Courtney

Schmyr chez les femmes, le podium nous a appartenu tout au long de la fin de semaine. Le titre remporté par Yoan Gauthier est à souligner, de même que la récolte de médailles des Léa Thibault, Audrey Phaneuf, David Goulet et Jean-Christophe Marando, notamment. »

La composition de l'équipe nationale représentant le Canada au Championnat du monde junior ISU courte piste 2012 sera annoncée par Patinage de vitesse Canada au cours des prochains jours. Il est à noter qu'un athlète québécois était déjà présélectionné, soit Alexandre St-Jean. St-Jean, membre de l'équipe nationale de développement, a d'ailleurs participé aux Coupes du monde courte piste #3 et #4 tenues en Asie en décembre.

Léa Thibault : Une étoile au

Étoile montante



Annie Dubé
Collaboratrice

Elle jouait au hockey. Puis, un encadré dans le journal a attiré son attention : elle allait maintenant plutôt faire du patinage de vitesse! Neuf ans plus tard, Léa Thibault, 18 ans, a été la meilleure Québécoise du Championnat canadien junior de patinage de vitesse courte piste, tenu à Calgary, au début du mois. Ce résultat lui offre son billet pour son premier Championnat du monde junior, à Melbourne, en février 2012. « Le pays que j'ai toujours rêvé d'aller visiter est l'Australie! Pour ma première compétition internationale, je suis vraiment chanceuse! », s'exclame la patineuse Lavalloise.

Membre du club de patinage de vitesse Montréal-International, Léa Thibault excelle non seule-

ment en courte piste, mais également sur l'anneau de 400m. En 2008, elle a été sacrée championne canadienne dans les deux disciplines, deux titres qui sont, pour Léa, les premiers résultats marquants de son parcours. De plus, il y a quelques mois, c'est en longue piste que Léa a été double médaillée d'argent aux Jeux du Canada 2011. Faut-il choisir maintenant? « Je me donne mes années juniors pour pratiquer le courte piste et le longue piste. Je ferai ensuite un choix, mais je ne sais pas lequel », explique-t-elle.

Enfant du milieu d'une famille unie, entre son grand frère Olivier et sa petite sœur Laurie, Léa se décrit comme une athlète déterminée.



Photo d'archives : © Yves Lessard

ux deux firmaments



« Je travaille très fort. Je n'ai pas le plus grand talent naturel, alors je dois beaucoup pratiquer. » Mais ce travail, elle le fait entourée de gens qu'elle adore côtoyer. « Le patinage de vitesse c'est comme une famille, j'y ai des amis sincères et c'est ce que j'aime le plus de ce sport, en dehors de la glace » décrit-elle. « Ce que j'aime moins... le mal de jambes! », complète Léa.

Aux Jeux olympiques de Turin, Léa Thibault a vu une patineuse longue piste accomplir un trajet qui l'a marquée. « Cindy Klassen m'inspire. Ses réussites tant au 1000 mètres qu'au 3000 mètres démontrent qu'il n'y a pas de modèle unique à suivre, qu'on n'est pas obligé de se spécialiser sur une distance. »

Selon son entraîneur, Jonathan Guilmette, « Léa est une

athlète capable d'élever son niveau d'un cran lors des compétitions importantes, particulièrement grâce à son mental inébranlable lors de moments cruciaux. » Des qualités essentielles aux grands athlètes qui lui ouvrent les portes vers des visées stimulantes. « Un objectif réaliste pour elle pourrait être de saisir une place sur l'équipe nationale de développement dès cette année », analyse Guilmette.

Personnellement, Léa ne rêve pas d'un résultat précis, mais d'un parcours sans regrets. Son objectif ultime : atteindre son plein potentiel. Objectif qu'elle seule pourra évaluer au terme de ses derniers coups de patin. Entre-temps, beaucoup de tours de 111 mètres et 400 mètres attendent Léa Thibault, porte-couleurs du Canada, aux Championnats du monde junior de patinage de vitesse courte piste 2012.

CONCOURS



Gagnez un ordinateur portable HP 2000 E-350 d'une valeur de 450 \$

- Écran 15,6 pouces au LED
- Processeur AMD Dual Core E350 4Gb DDR3 500Gb
- Windows 7 Familiale
 - Caméra Web intégrée
 - Lecteur/Graveur DVD

POUR PARTICIPER,
vous devez répondre à la question suivante :

Quels sont les deux athlètes québécois les plus médaillés lors des Jeux olympiques d'hiver avec cinq médailles chacun?

Un indice? Ce sont, bien entendu, des patineurs de vitesse québécois.

Envoyez votre réponse par courriel à concours@atoutevitesse.net avant le 31 janvier 2012. N'oubliez pas d'indiquer vos coordonnées (adresse postale et numéro de téléphone).

Le tirage aura lieu le 1^{er} février 2012 parmi tous les participants ayant obtenu la bonne réponse.

Le ou la gagnante sera dévoilé dans le prochain numéro du webzine À toute vitesse.net. Règlements disponibles sur demande.

Bonne chance!

Un concours rendu possible grâce à Kindinformatique www.kindinformatique.com

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

* Offres valides jusqu'au 31 janvier 2011

**MAINTENANT
À QUÉBEC!**

**Nouvelle succursale
pour mieux vous servir**

905, Rue de Nemours, Charlesbourg, Qc, G1H 2N1

Kind Informatique.com s'engage à battre n'importe quel prix sur les pièces informatiques au Québec

- Service en 24h
- Montage d'ordinateurs personnalisés
- Technicien à domicile
- Site d'achat en ligne complet



SUIVEZ-NOUS!
KindInfo



6 pi **9⁹⁹** 25 pi **19⁹⁹**

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



~~34⁹⁹\$~~ **22⁹⁹**

Haut Parleur Logitech LS21
Système 2.1 avec subwoofer et télécommande



~~159⁹⁹\$~~ **99⁹⁹**

Lecteur/Graveur Blu-Ray Externe Digistor USB
Écoutez vos films Blu-Ray facilement.



~~29⁹⁹\$~~ **19⁹⁹**

Souris Gygabyte Gaming
Double lentille pour une meilleure précision / 1600DPI



~~14⁹⁹\$~~ **9⁹⁹** Chacun

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



~~24⁹⁹\$~~ **14⁹⁹**

Souris Sans Fil ASY
Laser / Nano USB / 1200DPI



HI-FI

~~44⁹⁹\$~~ **24⁹⁹**

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



8Gb 9⁹⁹ **16Gb 19⁹⁹**

Clé USB Patriot Xporter



Batterie de Portable
Peu importe le modèle de batterie ou de portable, nous vous garantissons les plus bas prix.



Annie Dubé
Collaboratrice

« Le Club de patinage de vitesse de Sherbrooke célèbrera donc cette saison son 40^e anniversaire... »

LE CPV SHERBROOKE

Le quartier général du patinage en Estrie!

N.D.L.R : Le webzine À toute vitesse.net sillonnera désormais le Québec pour vous faire découvrir l'histoire, les succès, les anecdotes et les façons de faire de différents clubs québécois par cette nouvelle chronique *Portrait de club*. Puisqu'il fallait débiter quelque part, nous avons pris la décision de rencontrer d'abord le club le plus imposant par son membership à la FPVQ, soit le CPV Sherbrooke. À vous la parole!

Nous sommes en 1972, les Jeux du Québec d'hiver ont lieu à Montréal. Une athlète prometteuse sur ses lames évolue à Sherbrooke, elle doit appartenir à un club pour participer aux Jeux. Voilà comment est né le Club de patinage de vitesse de Sherbrooke. Sylvie Daigle avait neuf ans et a ainsi pu participer à ses premiers grands Jeux, premiers d'une série incroyable qu'on connaît maintenant. Trois hommes de passion en forment les racines : Henri-Paul Brault, Roch Loignon et Jean-Yves Sauvageau.

Le Club de patinage de vitesse de Sherbrooke célèbrera donc cette saison son 40^e anniversaire; quatre décennies de succès. Un succès populaire, par le nombre toujours impressionnant de ses membres, dont le record de 499 la saison dernière, mais aussi en raison du succès de ses athlètes représentant leur club d'origine partout sur la planète. À tous les Jeux olympiques,





exception faite de Vancouver 2010, au moins un patineur de vitesse sherbrookoise était porteur de l'unifolié, et très souvent, l'un d'entre eux est monté sur le podium. Voilà une très grande fierté des gens du Club. « Les Perrault, Turcotte, Daigle, Bélanger, Sévigny, et présentement, Alex Boisvert-Lacroix et Valérie Lambert sont des patineurs internationaux de chez nous qui demeurent présents au Club, à différents niveaux. Ils sont des motivateurs pour nos jeunes, en leur démontrant qu'ils sont des humains comme tout le monde. Nous l'apprécions beaucoup », affirme Bernard Beaupré, président du Club de patinage de vitesse de Sherbrooke. Aussi, les fondateurs continuent d'être des modèles pour les jeunes en étant toujours officiel régional, pour Roch Loignon, et patineur à temps partiel, pour Henri-Paul Brault; tous deux à l'aube de la quatre-vingtaine!

À la base de cette pyramide fructueuse, une école très courue a été la première école de patin pour des milliers de petits Estriens depuis 1972. Qu'ils aspirent au patinage sur longues lames, au hockey, au patinage artistique ou encore qu'ils soient là pour le simple plaisir de patiner, quelques centaines d'enfants font grouiller l'école de patin chaque saison. Dans le but d'ouvrir la pratique du sport au plus large public possible, le Club de Sherbrooke a maintenant un nouveau programme d'accueil. « Tout comme notre nouveau service pour les groupes de 15 ans et plus, dont un est pour les patineurs avancés et l'autre pour les débutants, le programme pour les enfants aux besoins spéciaux est une initiative pour augmenter toujours plus l'accès au patinage », explique M. Beaupré, lui-même engagé comme bénévole au Club depuis 25 ans. Les groupes des 15 ans et plus connaissent d'ailleurs un grand succès. Les patineurs expérimentés ou anciens athlètes à la retraite ont donc un groupe et peuvent patiner pour le plaisir. Un autre groupe a ensuite été formé pour les adultes n'ayant jamais patiné sur longues lames, et désirant s'y initier, souvent en parallèle avec leurs enfants qui en sont aussi à leurs premiers coups de patin.

De plus en plus, outre les athlètes qui sillonnent le parcours des Coupes du monde, le Club de patinage de vitesse de Sherbrooke fait sa place au niveau international. En 2006, un élément déclencheur a ouvert la porte vers l'avenir : on a construit une patinoire aux normes et dimensions internationales à l'aréna Eugène-Lalonde. Ainsi, Sherbrooke a pu devenir la ville hôte du Championnat du monde junior courte piste organisé par le Comité organisateur d'événements en patinage de vitesse de Sherbrooke (CODEPS). Dans un autre registre, l'expertise sherbrookoise a également été mise à profit lors des derniers Jeux olympiques, alors que Thierry Arbour, bénévole au Club, a fait partie de l'équipe d'entretien de la glace.

Que ce soit sur le plan local, régional, provincial, national ou international, le Club de patinage de vitesse de Sherbrooke est bien implanté et connaît une effervescence unique. Pour ses 40 ans, quoi lui souhaiter? « Pour poursuivre l'objectif de rendre notre sport accessible à tous, tous les âges, tous les niveaux, pour les gens nouvellement arrivés au pays comme moyen d'intégration, tout comme pour les enfants avec des besoins spéciaux, nous avons maintenant besoin d'un partenaire majeur pour maintenir cette mission », conclut Bernard Beaupré.



**Mathieu Roy**

Kinésologue et préparateur physique

« **Somme toute, des exercices unilatéraux devraient être incorporés dans un programme d'entraînement en salle pour un patineur de vitesse.** »

L'entraînement unilatéral, un incontournable

Lorsqu'il est temps de s'entraîner en salle, plusieurs types d'exercices s'offrent à nous; les exercices avec une barre, les poids libres, les appareils, les poulies sans oublier les mouvements unilatéraux et bilatéraux. Qu'est qui est à privilégier et surtout, pourquoi prioriser un type d'entraînement plutôt qu'un autre?

Dans cet article, nous analyserons la différence entre l'entraînement unilatéral et l'entraînement bilatéral et nous verrons l'importance d'un de ces types d'entraînement dans un sport comme le patin de vitesse. Tout d'abord, il faut savoir que l'entraînement unilatéral comprend les exercices où chaque côté est travaillé individuellement ou en alternance. Un *leg press* (figure 1) ou un *leg curl* (figure 2) à une jambe et une fente avant constituent des exemples d'exercices unilatéraux. Les exercices bilatéraux quant à eux comprennent les exercices qui impliquent le travail simultané des deux membres. Le *squat* (figure 3) et le *deadlift* (figure 4) en sont des exemples.



Figure 1



Figure 2

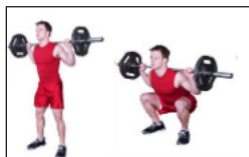


Figure 3



Figure 4

Les deux méthodes sont efficaces, mais l'entraînement unilatéral offre des avantages très intéressants que l'on ne peut obtenir avec l'entraînement bilatéral. Voici quelques bénéfices :

1- Si on en croit plusieurs auteurs, le travail unilatéral favorise la stimulation de regroupements de fibres permettant de générer des contractions musculaires rapides (unités motrices à haut seuil d'activation). Bref, le muscle améliorera sa capacité à se contracter de manière rapide et étant donné qu'un muscle qui se contracte plus vite est un muscle plus explosif, on obtiendra des gains en puissance.

2- Dans un sport comme le patinage de vitesse, le travail doit se faire en alternant chacune des jambes. Il est donc important d'incorporer des mouvements unilatéraux dans nos entraînements pour nous permettre d'apprendre comment pousser efficacement un membre à la fois et ainsi améliorer de manière spécifique notre sport.

3- Lorsque nous travaillons de manière unilatérale, nous réduisons notre base de support et augmentons considérablement l'implication des muscles stabilisateurs. La charge pouvant être soulevée sera toutefois moindre, car il y a plus d'instabilité, mais la stimulation musculaire sera bonifiée.

Somme toute, des exercices unilatéraux devraient être incorporés dans un programme d'entraînement en salle pour un patineur de vitesse. Cependant, il ne faudra pas négliger les exercices bilatéraux, car ces mouvements permettent de diminuer le déficit bilatéral, le sujet de la prochaine capsule...

PATINAGE DE VITESSE

HARDGYMPERFORMANCE.COM



HARDGYM Performance

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

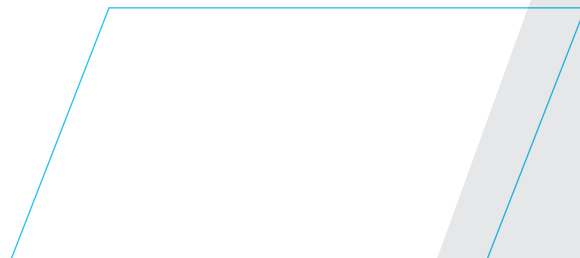
Nos intervenants / Nos entraîneurs en préparation physique sont tous kinésioles : spécialistes de la performance sportive.

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

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

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

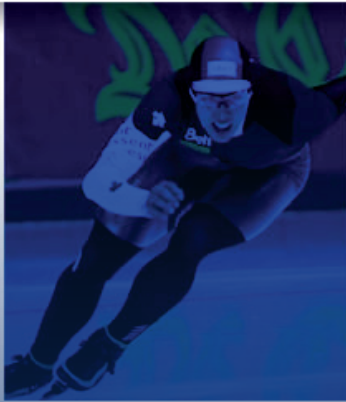
Nous offrons aussi des suivis, des planifications d'entraînement ainsi qu'un service de conférence pour la clientèle située loin de nos installations.



NOUS JOINDRE

418.260.9552 / info@hardgymperformance.com

HARDGYM
PERFORMANCE



À 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 à 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



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



Jacques Grégoire
arbitre niveau 5 de l'ISU

« ... les courses sont maintenant encore plus spectaculaires et les dépassements intérieurs ont augmenté considérablement. »

Suivi de la rencontre des arbitres ISU

Les arbitres ISU ont eu une réunion en juin dernier à Las Vegas dans le cadre de laquelle il y a eu un suivi concernant la nouvelle réglementation mise de l'avant lors de la saison 2011. Le résultat souhaité par l'ISU était de voir plus de dépassements des patineurs par l'intérieur et une diminution des infractions. En plus de restreindre le nombre d'infractions, cette nouvelle réglementation a fait en sorte que ce n'est pas obligatoirement le patineur à l'intérieur qui est pénalisé.

Le résultat de ces changements semble donc bénéfique à notre sport, car les courses sont maintenant encore plus spectaculaires et les dépassements intérieurs ont augmenté considérablement. De plus, la présence d'un officiel au système vidéo a fait en sorte que les décisions sont de moins en moins contestées par les entraîneurs et patineurs.

L'ajustement des officiels ainsi que des patineurs à cette nouvelle réglementation a pris environ une saison complète et notre sport se bonifie largement. Lors de cette rencontre, la présentation de plusieurs vidéos a été suivie de discussions entre les officiels pour leur permettre d'être sur la même longueur d'onde pour l'année 2011-2012. Comme vous pouvez l'imaginer, les discussions ont été vives, mais ont permis à tous de viser l'amélioration de notre constance pour la prochaine saison.

Lors de cette réunion, il y a eu également des modifications au format de compétition qui sera utilisé lors des Coupes du monde. Le premier changement concerne la période d'échauffement qui se limite maintenant à un maximum de quatre groupes par sexe des patineurs. Le temps alloué pour chacun des échauffements est de dix minutes par groupe.

Lors de la période de repêchage, un maximum de 40 patineurs par sexe et par distance pourra y participer. Lors des repêchages, il n'y aura plus de finales, le premier patineur de chacune des demi-finales ira directement en Coupe du monde. Ces modifications ont pour but de raccourcir la durée des courses pour les Coupes du monde.

Pour ce qui est de la Coupe du monde, il y aura l'ajout de finale C pour les distances de 500 et 1000 mètres. Donc, lors des quarts de finales, le patineur qui terminera troisième de sa vague sera éligible à la finale C. Quant au premier et au deuxième de la vague, ces patineurs seront éligibles aux demi-finales.

Finalement, il a été décidé que pour faciliter les communications entre les officiels sur la glace, le vocabulaire utilisé sera le suivant :

- Numéro du patineur ayant causé l'infraction (mentionnant le numéro chiffre par chiffre)



- À quel moment (nombre de tours) l'infraction a eu lieu?
- Quelle est la nature de l'infraction et sur quel autre patineur?
- Est-ce qu'il y a avancement?

De plus, lors de la première Coupe du monde à Salt Lake City, l'application du règlement qui consiste à arrêter un patineur lorsqu'il se retrouve plus d'un tour en retard sur les longues distances, a été mise de l'avant, mais non sans avoir à modifier l'interprétation de ce règlement. L'intention première de ce règlement est pour la sécurité des patineurs. Selon le règlement, nous devrions demander au patineur de quitter le tracé de course pour venir à l'intérieur avant la fin de la course. Comme il est pratiquement impossible de le faire durant la course, la décision prise a donc été de laisser continuer le patineur pendant le tracé, mais dès que l'avant-dernier patineur a terminé sa course, nous arrêtons la course

et le dernier patineur n'a pas à terminer son ou ses derniers tours. Cette interprétation est aussi appliquée pour permettre à ce patineur d'être éligible au repêchage. L'arbitre ne donne pas un DNF à ce patineur, ce qui fait donc qu'il n'est pas pénalisé comme tel.

Finalement, pour l'information générale, lors de la première Coupe du monde, il y a eu trois cartons jaunes distribués et il y a eu plusieurs pénalités lors de cette compétition. Toutefois, lors de la deuxième Coupe du monde à Saguenay, il n'y a eu qu'un seul carton jaune et le nombre de pénalités avait considérablement diminué.

La saison s'annonce des plus palpitantes et je vous souhaite à tous une excellente saison!

Les champions et médaillés québécois depuis 1971

Depuis la création de la Fédération de patinage de vitesse du Québec, plusieurs québécois se sont distingués sur la scène internationale par leurs performances sur longues lames. Voici un tableau regroupant les grandes championnes et champions de chez nous sur courte piste. Les exploits sur longue piste seront présentés au prochain numéro.

PATINAGE DE VITESSE COURTE PISTE

Jeux olympiques

Note : En 1988, le patinage de vitesse sur courte piste était en démonstration aux Jeux olympiques de Calgary. Les patineurs québécois y ont amassé neuf médailles.



1. Nathalie Lambert
2. Isabelle Charest, Annie Perrault, Christine Boudrias et Tania Vicent
3. Guillaume Bastille, Charles Hamelin, François Hamelin, Olivier Jean et François-Louis Tremblay

FEMMES

500 mètres

1998	Or	Annie Perreault
2006	Bronze	Anouk Leblanc-Boucher
2010	Argent	Marianne St-Gelais



1 000 mètres

1994	Argent	Nathalie Lambert
------	--------	------------------

Relais

1992	Or	Sylvie Daigle, Nathalie Lambert, Annie Perreault et Angela Cutrone
1994	Argent	Sylvie Daigle, Nathalie Lambert, Isabelle Charest et Christine Boudrias
1998	Bronze	Isabelle Charest, Annie Perreault, Christine Boudrias et Tania Vicent
2002	Bronze	Isabelle Charest, Tania Vicent, Marie-Eve Drolet et Amélie Goulet-Nadon
2006	Argent	Tania Vicent, Kalyna Roberge et Anouk Leblanc-Boucher
2010	Argent	Tania Vicent, Kalyna Roberge et Marianne St-Gelais

HOMMES

500 mètres

2002	Or	Marc Gagnon
	Argent	Jonathan Guilemette
2006	Argent	François-Louis Tremblay
2010	Or	Charles Hamelin
	Bronze	François-Louis Tremblay

1 000 mètres

1992	Argent	Frédéric Blackburn
1994	Bronze	Marc Gagnon
1998	Bronze	Éric Bédard
2002	Bronze	Mathieu Turcotte

3



**1 500 mètres**

2002	Bronze	Marc Gagnon
------	--------	-------------

Relais 5000 mètres

1992	Argent	Frédéric Blackburn, Laurent Daignault, Michel Daignault et Sylvain Gagnon
1998	Or	Marc Gagnon, Éric Bédard et François Drolet
2002	Or	Marc Gagnon, Jonathan Guilmette, Mathieu Turcotte, François-Louis Tremblay et Éric Bédard
2006	Argent	François-Louis Tremblay, Éric Bédard, Charles Hamelin, Mathieu Turcotte et Jonathan Guilmette
2010	Or	Charles Hamelin, François-Louis Tremblay, Olivier Jean, François Hamelin et Guillaume Bastille

CHAMPIONNATS DU MONDE COURTE PISTE INDIVIDUEL (classement général)

FEMMES

1979	Championne du monde	Sylvie Daigle
1981	Troisième	Louise Bégin
1982	Championne du monde	Maryse Perreault
	Vice-championne du monde	Louise Bégin
	Troisième	Sylvie Daigle
1983	Championne du monde	Sylvie Daigle
	Troisième	Maryse Perreault
1984	Vice-championne du monde	Sylvie Daigle
	Troisième	Nathalie Lambert
1985	Troisième	Nathalie Lambert



1986	Vice-championnes du monde	Nathalie Lambert et Maryse Perreault
1987	Troisième	Nathalie Lambert
1988	Championne du monde	Sylvie Daigle
1989	Championne du monde	Sylvie Daigle
	Vice-championne du monde	Maryse Perreault
1990	Championne du monde	Sylvie Daigle
1991	Championne du monde	Nathalie Lambert
	Vice-championne du monde	Sylvie Daigle
1993	Championne du monde	Nathalie Lambert
1994	Championne du monde	Nathalie Lambert
1996	Troisième	Isabelle Charest
2006	Troisième	Kalyna Roberge
2007	Troisième	Kalyna Roberge

HOMMES

1976	Vice-champion du monde	Gaétan Boucher
1977	Champion du monde	Gaétan Boucher
1979	Vice-champion du monde	Benoît Baril
1980	Champion du monde	Gaétan Boucher
	Vice-champion du monde	Louis Grenier
1981	Champion du monde	Benoît Baril
	Vice-champion du monde	Gaétan Boucher
1982	Champion du monde	Guy Daignault
	Vice-champion du monde	Gaétan Boucher
	Troisième	Louis Grenier
1983	Champion du monde	Louis Grenier

1. Éric Bédard
2. Frédéric Blackburn
3. Sylvie Daigle
4. Marc Gagnon
5. Gaétan Boucher



HOMMES (suite)

	Vice-champion du monde	Michel Delisle
	Troisième	Guy Daignault
1984	Champion du monde	Guy Daignault
	Troisième	Michel Daignault
1985	Troisième	Louis Grenier
1986	Vice-champion du monde	Guy Daignault
	Troisième	Robert Dubreuil
1987	Champion du monde	Michel Daignault
1989	Champion du monde	Michel Daignault
1993	Champion du monde	Marc Gagnon
	Vice-champion du monde	Sylvain Gagnon
1994	Champion du monde	Marc Gagnon
	Vice-champion du monde	Frédéric Blackburn
1995	Vice-champion du monde	Marc Gagnon
	Troisième	Frédéric Blackburn
1996	Champion du monde	Marc Gagnon
1997	Vice-champion du monde	Marc Gagnon
1998	Champion du monde	Marc Gagnon
2000	Vice-champion du monde	Éric Bédard
2001	Troisième	Marc Gagnon
2005	Troisième	François-Louis Tremblay
2006	Troisième	François-Louis Tremblay
2007	Vice-champion du monde	Charles Hamelin
2009	Troisième	Charles Hamelin
2011	Vice-champion du monde	Charles Hamelin

1. Guy Daignault
2. Michel Daignault

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



Annie Dubé
Collaboratrice

« Avec ses 75 ans,
tout juste acquis le
2 décembre dernier,
Maurice est encore
un athlète. »

Maurice, le premier Pionnier du patinage de vitesse québécois

Il a été le premier employé rémunéré sur le continent américain en patinage de vitesse. Il a été le premier entraîneur et le guide d'un des plus grands athlètes canadiens de l'histoire, Gaétan Boucher. Il a donné sa vie au patinage de vitesse et sans lui, ce sport n'aurait jamais connu une existence aussi féconde au Québec. Maurice Gagné est un grand pionnier du patinage de vitesse.

Natif d'Amqui, Maurice et sa famille ont quitté la Gaspésie au début de son adolescence pour la ville de Paradis, qui n'existe d'ailleurs plus, en Abitibi. Ils y sont restés seulement une année et ont déménagé à nouveau à Québec. C'est à ce moment que Maurice a découvert le vélo, vers l'âge de 15 ans. Désirant garder la forme l'hiver, son groupe d'amis cyclistes et lui ont commencé à patiner. Tout d'abord sur les surfaces glacées extérieures, au son de la musique, puis au Pavillon de la Jeunesse qui leur réservait la patinoire à l'heure du midi. Un jour, son copain Georges Lachance lui a présenté des patins à longues lames utilisés pour le saut de barils. Le coup de foudre s'est opéré, Maurice a chaussé ses premiers patins de vitesse, pour ne plus jamais s'en départir.

De 1959 à 1965, Maurice saute des barils avec grand plaisir. Son record? Douze barils réussis au Colisée de Québec! « J'ai fait du saut de barils quelques années, en fait, jusqu'à ce que l'Association canadienne de patinage de vitesse amateur m'interdise de poursuivre. Si je continuais, je n'avais plus le droit de faire du patinage de vitesse parce que le saut de barils était considéré comme un sport professionnel », explique-t-il, avant de préciser que cette activité était beaucoup plus un spectacle qu'une vraie compétition sportive. Après quelques championnats



du monde de saut de barils, Maurice Gagné abandonne donc cette discipline.

En parallèle, il poursuit les compétitions de cyclisme et commence les compétitions de patinage de vitesse, courte et longue piste. En 1962, Maurice Gagné participe aux Jeux du Commonwealth en cyclisme, ses deuxièmes, où il prend le 7^e rang, puis décide de mettre un terme à cette carrière pour se concentrer exclusivement au patinage de vitesse.

Depuis 1958, année où il a été champion canadien en cyclisme et patinage de vitesse, Maurice parcourt donc les patinoires de partout au pays et à travers le monde. Il a fait du courte piste, du longue piste et se dédie maintenant aux marathons sur glace. Sa carrière d'athlète a connu beaucoup de succès

mais c'est au moment de s'engager dans la structuration de son sport, en fondant d'abord le Club de patinage de vitesse de Ste-Foy et ensuite la Fédération de patinage de vitesse du Québec, que la contribution de Maurice Gagné prend toute son ampleur. Instigateur du projet avec ses amis et son frère Pierre, chacun part avec son bâton de pèlerin conquérir de nouveaux adeptes à travers la province. « Mon frère a démarré le club de Charlesbourg, moi, celui de Ste-Foy, Paul-Henri Brault est allé à Sherbrooke et quelques autres se sont dirigés vers d'autres villes, et c'est comme ça qu'a commencé le développement des clubs sur le terrain. Ensuite, on s'est structuré pour former une fédération en règle », explique le premier employé de celle-ci. Maurice Gagné a commencé sa carrière comme directeur technique de la Fédération, de 1971 à 1981, puis il en est devenu le



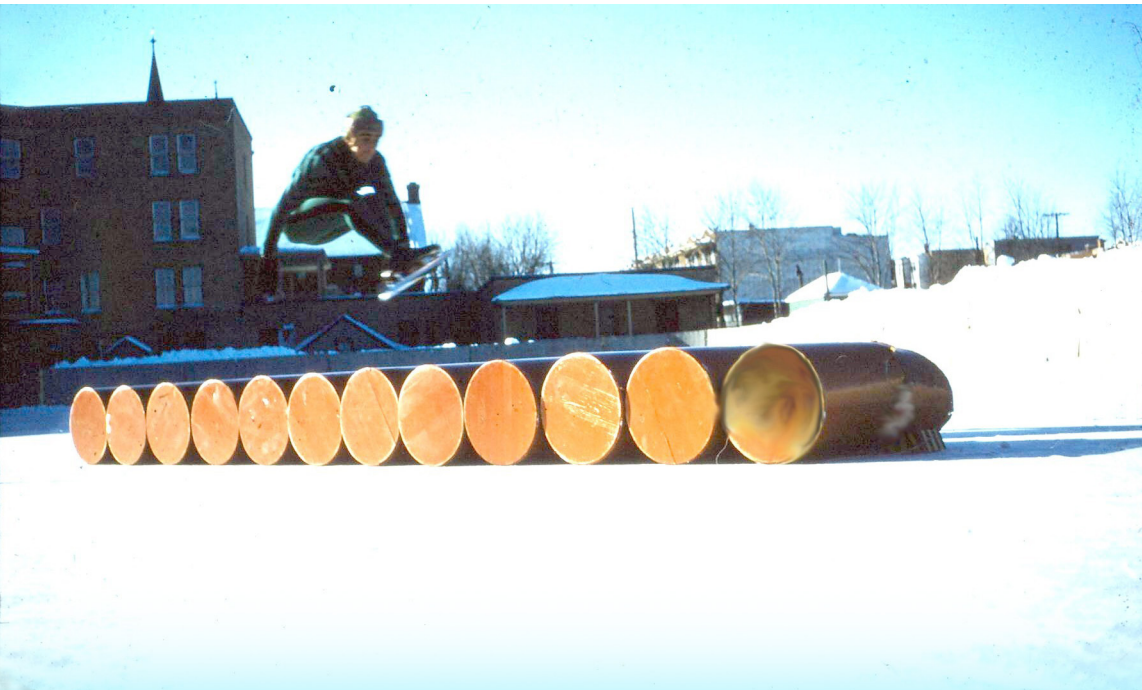
directeur général de 1981 à 1996. Après sa retraite officielle en 1996, Maurice est toujours demeuré actif au sein de la Fédération. Le qualificatif de « Père du patinage de vitesse au Québec » attribué à Maurice Gagné n'est pas surfait. Par l'organisation qu'il a décidé d'implanter, il a fait naître officiellement ce sport chez nous et lui a ouvert les portes vers une popularité toujours croissante. Il a permis à plusieurs Québécois d'atteindre des sommets sportifs incomparables, notamment aux Jeux olympiques. Marc Gagnon a dit au sujet de Maurice Gagné : « Cet homme m'a offert l'opportunité d'être aujourd'hui l'un des plus grands médaillés canadiens des Jeux olympiques d'hiver (...) Son nom vous est peut-être inconnu mais le mien le serait encore davantage s'il n'avait pas tracé les premiers sillons du patinage de vitesse au Québec. »

Maurice Gagné est engagé en patinage de vitesse depuis près de 60 ans et ce, en ayant participé à toutes les sphères de l'organisation d'un sport. Il a été athlète, administrateur, bénévole, officiel, entraîneur, organisateur de compétition, et évidemment, il a vu et toujours honoré le point « toutes autres tâches connexes » à tous ses contrats! Au cours de ces années, il a spécifiquement développé une spécialité en chronométrage, activité qu'il pratique encore aujourd'hui, pour le patinage de vitesse, mais également en cyclisme, au Carnaval de Québec, lors des courses de tacots! En 1996, il a collaboré au chronométrage aux Jeux olympiques au sein

de l'équipe de Swiss Timing, un fait d'armes dont Maurice est très fier.

Avec ses 75 ans, tout juste acquis le 2 décembre dernier, Maurice est encore un athlète. L'hiver, il glisse toujours sur l'anneau de glace Gaétan Boucher à Ste-Foy, plateau construit à la suite des exploits de son protégé, et il participe à quelques marathons sur glace pour le plaisir. Et l'été, il roule. Le vélo a toujours gardé une place très importante dans son cœur et sa vie. Sa moyenne des 10 dernières années est 7500 kilomètres par saison. Ce qu'il souhaite pour ses 75 ans? 75 fois 100 kilomètres, 7500 kilomètres encore, donc réussir à conserver sa moyenne! De plus, depuis trois ans, cet athlète de passion et de conviction se dévoue aussi auprès de la Fondation en adaptation motrice du Québec dans diverses activités de vélo ayant pour but de faire la promotion de la pratique du sport pour les gens avec des difficultés motrices et ainsi les aider à développer une vie saine. Cette implication lui a fait parcourir le Québec, mais également l'Afrique du Sud l'année dernière et l'amènera à Cuba au printemps prochain.

Ce nouveau défi lui a été proposé par ses amis, les « Anciens sportifs », un groupe d'une centaine d'athlètes retraités qui déjeunent ensemble tous les vendredis matin. Maurice Gagné est ainsi également actif socialement, aux côtés de ses



amis sportifs aussi passionnés que lui, dont Jacques Amyot, premier Canadien à avoir traversé la Manche et le Lac St-Jean à la nage, ou Robert Lachance, aussi nageur de longues distances, notamment à la Traversée internationale du Lac St-Jean.

Au sein du patinage de vitesse, Maurice Gagné occupe toujours un poste officiel de bénévole comme secrétaire-trésorier du Centre national Gaétan Boucher depuis six ans.

Homme humble et discret, Maurice souligne toujours l'apport primordial des bénévoles dans le développement de la Fédération. « J'ai eu un immense plaisir à travailler avec des centaines de bénévoles, des gens extraordinaires. Je souhaite entre autres insister sur l'apport de Jean Grenier, premier président de la FPVQ, et responsable de l'entrée du patinage de vitesse courte piste aux Jeux olympiques », affirme Maurice empreint de reconnaissance. Il complète en soulignant que cette initiative a donné une visibilité inégalée au sport et a participé grandement à son envol populaire.

Depuis une trentaine d'années, plusieurs honneurs ont souligné le travail d'une vie de Maurice Gagné dont ses intronisations au Temple de la renommée olympique du Canada, à Patinage de vitesse Canada, à la Fédération cycliste du Québec, à la Fédération de patinage de vitesse du Québec de même qu'à celle des sports du Québec. Il a aussi

reçu le prix Hommage Jacques-Beauchamp du Gala Sports Québec et un parc, à Amqui, porte désormais le nom de « Parc Pierre et Maurice Gagné ».

En rafale...

Qu'est-ce qui a le plus contribué au développement du patinage de vitesse? La tenue des Jeux du Québec a largement contribué à son développement.

Son plus grand accomplissement? Avoir accompagné Gaétan Boucher dans son parcours vers les grands succès qu'on lui connaît aujourd'hui.

Sa plus grande déception? Ne pas avoir eu l'opportunité de participer aux qualifications comme athlète aux Jeux olympiques d'hiver et d'été.

Un souhait pour le patinage de vitesse? Un anneau de glace couvert pour que les Québécois reprennent leur place dans l'équipe nationale longue piste.

Sa carrière en patinage de vitesse en un mot? Rêve, cela a été un rêve réalisé pour moi de travailler à temps plein en patinage de vitesse.



Sabrina Lapointe
B.Sc., Kinésiologue
Entraîneur-chef
CEPVRQ longue piste
Certification niveau 3

« Je crois que la personnalisation est le plus grand défi à relever pour un entraîneur supervisant un groupe d'athlètes. »

La personnalisation de l'entraînement

La clé du succès pour chacun

La saison de compétition vient tout juste de débiter en patinage de vitesse longue piste. C'est le moment de vérité où les athlètes peuvent enfin évaluer où ils en sont rendus après une longue préparation de près de six mois. Chaque athlète espère alors connaître une progression fulgurante de ses performances pour la nouvelle saison, et évidemment, l'entraîneur n'en désire pas moins. Mais comment arriver à ce que tout le monde y trouve son compte?

Je crois que la personnalisation est le plus grand défi à relever pour un entraîneur supervisant un groupe d'athlètes. Nécessairement, ils sont tous différents et il n'y a donc pas de recette miracle pour tout ce beau monde. Bien sûr, l'entraîneur a un plan, une ligne directrice pour l'ensemble du groupe mais, selon moi, l'art du coaching réside dans la personnalisation du programme d'entraînement. Voici quelques trucs que je crois très importants afin d'arriver à préparer chaque athlète individuellement à l'intérieur d'un groupe d'entraînement.

Connaître ses athlètes

Avec un peu d'expérience au sein du même groupe, on finit par connaître les patineurs. Certains veulent toujours en faire plus alors que d'autres ont toujours le pied sur les freins. Comment savoir ce qui est mieux pour eux? Testez-les en entraînement (hors saison de compétition) et observez leurs limites, leurs réactions et leurs performances lors des prochains jours. Vous saurez ainsi mieux les guider lors des entraînements cruciaux et lors les périodes d'affûtage.



Mesurez au quotidien leur niveau de forme/fatigue

Lorsqu'il y a plusieurs athlètes à superviser, il est difficile pour l'entraîneur de discuter longuement avec chacun d'entre eux au quotidien. En prenant les présences, je vous suggère de leur présenter une charte de fatigue graduée de 1 à 10. Ainsi, vous cibleriez rapidement les cas anormaux. Vous pourriez ainsi ajuster, à la hausse ou à la baisse, l'entraînement de chacun selon vos objectifs de cycle d'entraînement et de planification annuelle.

Ciblez un point technique majeur pour chacun et répétez, répétez...

Les patineurs ont tous une technique qui leur est propre et plus ils ont de l'expérience, plus il peut devenir difficile d'en modifier un aspect. Je suggère d'étudier les athlètes un à un (sur vidéo ou à l'entraînement) afin de cibler un point à améliorer qui pourra avoir un impact significatif. Trouvez des exercices hors glace et sur glace qu'ils feront au quotidien en lien avec ce point technique. Prévoyez à tous les jours une période durant l'entraînement pour répéter ces exercices. On peut compter jusqu'à quelques mois avant que le geste technique soit compris, maîtrisé en entraînement et automatisé afin de le reproduire en compétition.

Bonne fin de saison!

Pluie de records dans le cadre de la Coupe Canada #1 à l'Anneau Gaétan-Boucher de Québec

Le 4 décembre dernier, les 120 athlètes participant à la Coupe Canada #1 tenue à l'Anneau de glace Gaétan-Boucher de Québec, ont connu une journée de rêve alors qu'ils ont patiné dans des conditions de glace et climatiques presque parfaites dans le cadre de la dernière journée de cette compétition nationale de patinage de vitesse longue piste.

Du côté masculin, deux records de l'Anneau Gaétan-Boucher ont été établis par le vice-champion du monde junior 2011 au 500 mètres, Laurent Dubreuil, alors qu'il a abaissé son propre record de piste au 500 mètres par deux dixièmes de seconde, stoppant le chrono à 36,47 secondes. Puis, au 1000 mètres, la performance de Dubreuil a été fulgurante et il a pulvérisé l'ancienne marque par près d'une seconde avec un temps de 1,12.84.

Chez les femmes, au 1000 mètres, Kali Christ de la Saskatchewan a établi un record de piste en l'emportant en 1,21.79, battant un record vieux de 24 ans qui avait été établi par l'Allemande de l'Est et multiple médaillée olympique et championne du monde Karin Kania, dans le cadre du Championnat du monde sprint en 1987.

Le 4^e et dernier record a été battu lors de l'épreuve du 5000 mètres féminin alors que Keara Maguire de la Colombie-Britannique a terminé 1^{re} avec un excellent chrono de 7,44.59, soit plus de sept secondes plus rapide que l'ancien record, établi par l'Ontarienne Cindy Overland en 1998.

Festival longue piste 2012

Le Festival de patinage de vitesse longue piste 2012 approche à grands pas. Patineurs, parents et enfants, sont invités à participer à cette 3^e édition samedi le 14 janvier prochain à l'Anneau de glace Gaétan-Boucher de Québec.

Des épreuves et courses toutes aussi intéressantes les unes que les autres attendent les adeptes du patinage de vitesse. Info au www.fpvq.org

Jeux olympiques spéciaux

Les patineurs des Jeux Olympiques Spéciaux seront parmi nous lors du Championnat de l'Ouest qui aura lieu à Longueuil les 24-25 mars prochains. Ces jeunes patineurs handicapés intellectuels profiteront de cette compétition pour faire leur sélection provinciale en vue du Championnat national 2012. Nous leur souhaitons

la meilleure des chances et sommes heureux de les accueillir par nous.

Une équipe du Québec choyée au début de 2012

La Fédération est honorée et heureuse de ses partenariats majeurs avec Antoine Laoun Opticien et Apogee, lesquels travaillent présentement très forts afin d'offrir un beau début d'année 2012 aux membres de l'Équipe du Québec et de l'Équipe du Québec - Relève, tant en patinage de vitesse courte que longue piste.

Les membres de ces équipes recevront en début de 2012 de nouveaux survêtements, ainsi que plusieurs autres items vestimentaires sportifs au couleur du Québec.

Merci à nos deux précieux partenaires!



DEVULT
La Source
du sport



Votre spécialiste en patinage de vitesse  devault.speedskating

Votre source en patinage de vitesse

Maintenant en magasin, le nouveau casque Apogee aux couleurs de l'équipe canadienne!

Votre source en sécurité

Combinaison Apogee / Tuff-n-Lite, grade #5, la meilleure protection sur le marché, disponible au : www.devaultspeedskating.com

Votre passion, notre service!

Plus gros dépositaire des marques telles que









Le Colisée Béton Provincial de Matane

Après plusieurs années d'anticipation, le Club de patinage de vitesse de Matane est maintenant comblé : ses patineurs patinent depuis le début de la saison dans un aréna tout neuf!

En effet, un important projet de rénovation de 17 millions \$, financé à 66 % par Chantier Canada-Québec, a vu le jour dans cette ville où le patinage de vitesse est présent depuis plusieurs décennies.

La Ville de Matane avait également lancé une campagne de financement visant les entreprises. Béton Provincial a finalement payé 300 000 \$ pour avoir le privilège de donner son nom à l'infrastructure.

Dans ces nombreux changements d'un aréna qui portait auparavant le nom de l'ex-joueur des Nordiques de Québec, Alain Côté, la Ville n'a pas oublié M. Côté, originaire de l'endroit. Il a accepté en gentleman de ne plus voir son nom écrit sur la façade de l'édifice mais le module 1, qui compte 1623 places assises, s'appelle désormais le Module Alain-Côté.

Quant à la toute nouvelle glace de dimensions internationales, dans un module de 484 places, elle porte le nom de Module Serge Bernier qui, comme Alain Côté, a fait carrière dans la Ligue nationale de hockey.

Recrutement d'officiel

C'est avec plaisir que la Fédération annonce que sa campagne provinciale de recrutement d'officiels a porté fruit : 12 personnes se sont montrées intéressées à devenir officiel en patinage de vitesse. Place maintenant à leur formation!

Présence québécoise remarquée à la Coupe du monde Korean Air ISU courte piste 2011-2012

Six athlètes Québécois sont présentement classés au sein des 8 premiers au classement cumulatif par distance de la Coupe du monde Korean Air ISU courte piste 2011-2012.

Olivier Jean et Charles Hamelin retiennent l'attention avec des positions avantageuses, bien placés pour un final sur le podium, au classement cumulatif par distance de cette série mondiale alors que quatre des six compétitions prévues au programme sont déjà derrière nous.

Quel superbe début de saison pour Olivier Jean ! Est-ce le secret d'une nouvelle coupe de cheveux, seul lui le sait vraiment...

Voici, en résumé, les Québécois dans ce top 8 sélect :

	500m	1000m	1500m
Olivier Jean	1 ^{er}	4 ^e	-
Charles Hamelin	4 ^e	3 ^e	3 ^e
François-Louis Tremblay	7 ^e	-	-
Marianne St-Gelais	5 ^e	8 ^e	-
Valérie Maltais	-	-	6 ^e
Caroline Truchon	7 ^e	-	-

SUMACOM
IDENTIFICATION DIVERSIFORME



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

Trophées



Trophées personnalisés avec votre logo en couleur



Médailles coulées personnalisées



Médailles personnalisées avec votre logo en couleur



Épinglettes coulées personnalisées

* Plusieurs autres modèles disponibles.

CONTACTEZ-NOUS POUR UNE SOUMISSION

Succursale Disraeli

801 B, Ave. Champlain

Tél. : 1 888-449-4349

Succursale Lévis

5480 rue St-Georges

Tél. : 418 833-6672

Succursale Repentigny

62 C, rue Cherrier

Tél. : 450 585-4898

info@sumacom.ca

www.sumacom.ca

ANTOINE LAOUN OPTICIE



Yoan Gauthier, champion canadien junior courte piste 2011

Les Reconnaissances Antoine Laoun Opticien

**La Fédération de patinage
de vitesse du Québec est
fière de s'associer à son
commanditaire officiel
Antoine Laoun Opticien,
afin de lancer les
Reconnaissances Antoine
Laoun Opticien
2011-2012.**

Les Reconnaissances Antoine Laoun Opticien consistent en dix prix de reconnaissance donnés à autant de patineurs au cours de la saison 2011-2012.

Ces reconnaissances peuvent être octroyées suite à des performances exceptionnelles, un fait remarquable, et/ou encore une implication hors du commun et digne de mention.

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

La première catégorie (élite) est dédiée aux jeunes athlètes ayant atteint un niveau de compétition relativement élevé et qui témoignent, par leur implication et leurs résultats, de l'atteinte de l'excellence. La/le récipiendaire se mérite une bourse de 250 \$, gracieusement 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 se mérite un certificat-cadeau d'une valeur de 100 \$ dans une boutique d'équipement sportif de sa région. Ce prix est aussi rendu possible grâce au soutien du commanditaire Antoine Laoun Opticien.

Pour cette première, les Reconnaissances Antoine Laoun Opticien sont donc remises à :

- Pour la catégorie élite : Yoan Gauthier, du Club Montréal International et originaire de Rivière-du-Loup
- Pour la catégorie compétition/récréation : William Dandjinou, du Club de patinage de vitesse Montréal Saint-Michel



William Dandjinou, du Club de patinage de vitesse Montréal Saint-Michel

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



BY CHOICE HOTELS



BY CHOICE HOTELS



WWW.GESKA.CA

www.
À toute
vitesse



Un produit de la FPVQ



Bé!anger
Communication Marketing