

À toute vitesse^{MD}.net

Juin 2012 / Volume 2 / Numéro 2 UN PRODUIT DE LA FPVQ 



GALA
RECONNAISSANCE
FPVQ 2012

- + Étoile montante : Alexandre St-Jean
- + Sans protège-lames avec Valérie Maltais
- + 40^e du CPV Rivière-du-Loup
- + Le retour du patinage à roues alignées

ISSN 1927-1018



9 771927 101002

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

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

www.physiointeractive.com



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



À toute
vitesse.net

Éditeur et rédacteur en chef

Patrick Bélanger

Collaborateurs

Annie Dubé
Robert Dubreuil
François-Olivier Roberge
Sylvette Lemieux
Maryse Poudrier

Designer graphique

Marie-Chantale Evers

Révisseure

Audrey Côté

Photo de la page couverture

Éric Dufresne

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.

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**

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

ALIMENTATION, ENTRAÎNEMENT ET SAISON ESTIVALE

L'été, la préparation hors glace pour la prochaine saison de patin bat son plein. Chacun a ses objectifs, mais plusieurs athlètes viseront des gains en force et en masse musculaire. Ayant cet objectif en tête, certains pensent aux protéines qui ont la réputation et de faire «grossir les muscles». Attention! Un apport adéquat en protéines n'est pas le seul élément qui a un impact sur la synthèse de masse musculaire. Plusieurs facteurs influencent l'atteinte de cet objectif, sans oublier l'âge et la génétique qui sont tout aussi déterminants.



4) Trop souvent oublié par les jeunes, le repos est essentiel afin de favoriser la synthèse de tissus musculaires.

À QUOI SERVENT LES PROTÉINES ?

Les protéines retrouvées dans les aliments (ex.: viandes, volailles, poissons, produits laitiers) sont essentielles pour le corps. Elles aident à construire et à réparer les tissus, comme les os et les fibres musculaires. Contrairement à la pensée populaire, les protéines ne fournissent que très peu d'énergie à l'organisme au cours d'une activité physique; ce rôle revient plutôt aux glucides (ex.: produits céréaliers, fruits, produits laitiers).

4 ÉTAPES VERS LA PRISE DE MASSE MUSCULAIRE :

- 1) Sans un programme d'entraînement adapté, incluant des séances de musculation et des exercices spécifiques, il est impossible de gagner de la masse musculaire, même si on consomme assez de protéines.
- 2) L'apport en énergie totale (calories) dans la journée doit être suffisant et excéder légèrement la dépense énergétique, ce qui nécessite chez les athlètes en croissance la prise de nombreux repas et collations quotidiennement.
- 3) Un apport adéquat en glucides et en protéines est nécessaire puisqu'il a été démontré que ces éléments nutritifs travaillent conjointement pour favoriser la synthèse de tissus musculaires. Ce principe peut notamment se traduire par la prise d'une collation post-entraînement contenant des glucides et des protéines (ex.: lait au chocolat ou fruits et noix).

ET LES SUPPLÉMENTS ?

Il existe plusieurs formes de suppléments de protéines comme par exemple, les suppléments de lactosérum (*whey protein* en anglais) et les suppléments d'acides aminés, comme les BCAA. Le lactosérum et la caséine sont deux protéines retrouvées dans le lait; une tasse de lait comprend environ 2 g de lactosérum et 7 g de caséine. La protéine de lactosérum est particulièrement efficace pour la synthèse musculaire, alors que la caséine joue un rôle important pour empêcher la dégradation des muscles. Consommées ensemble, ces protéines favorisent le développement et le maintien de la masse musculaire. Même si certains choisissent de prendre des protéines sous forme de suppléments, il existe des choix plus économiques, comme le lait nature ou au chocolat, qui peuvent entraîner les mêmes résultats. Enfin, les besoins en protéines des athlètes sont normalement comblés par une alimentation équilibrée, comprenant des sources de protéines réparties au cours de la journée.



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

plaisirslaitiers.ca



vivaï
experts en nutrition

vivaï.ca

Sommaire

Mot du directeur général	6
En vitesse.....	8
À découvrir sur le Net.....	10
Chronique nutrition	12
Sur le podium :	
Le retour du patinage à roues alignées	14
Gala reconnaissance FPVQ 2012	20
Nouveaux règlements de sécurité et de compétitions	
courte piste 2012-2013	24
Temple de la renommée	30
Chronique prévention des blessures	36
Étoile montante: Alexandre St-Jean	40
Chronique santé sportive	42
Portrait de club: Rivière-du-Loup	44
Mot de l'officielle: Sylvette Lemieux	48
Sans protège-lames avec Valérie Maltais.....	50
Chronique préparation physique.....	54
Remerciements.....	58



Robert Dubreuil
directeur général
FPVQ

Bilan de saison

Décrire une saison de patinage de vitesse dans tous ses détails s'avère presque mission impossible, mais résumer ses faits saillants est toujours un plaisir.

Depuis 2009, les dirigeants de la Fédération ont adopté pour vision d'assurer le positionnement du patinage de vitesse comme l'un des grands sports d'hiver au Québec et au Canada. Un plan stratégique comportant sept grands enjeux avait alors été déployé.

Ce plan se veut un guide sur lequel les décisions et les actions de la Fédération sont priorisées et abordées. Il concerne des secteurs aussi variés que la croissance du patinage de vitesse, la mise en place du Modèle de développement à long terme de l'athlète et du participant, la formation des entraîneurs et leur rétention, l'accessibilité aux infrastructures, la gestion du risque et la sécurité, la visibilité du sport et, finalement, son financement et sa commercialisation.

Bien sûr, les autres secteurs d'activités ne sont pas oubliés dont l'organisation et l'accueil de compétitions et d'événements, ainsi que le développement de nos jeunes patineurs et, pour certains, le soutien vers l'excellence.

Du niveau régional à l'international, le Québec accueille plus de 50 compétitions à chaque saison et 2011-2012 aura été, comme à l'habitude, une saison bien remplie à cet égard.

Avec la Finale des Jeux du Québec à Saguenay et une Coupe du monde ISU courte piste à Montréal qui se pointent en 2012-2013, les Jeux olympiques de Sotchi à l'horizon en 2014 et plusieurs autres opportunités qui pourraient permettre à notre sport et nos patineurs de se faire valoir, nul doute des possibilités du patinage de vitesse d'encore faire mieux à l'avenir.

L'année 2012 est également une année où nous avons annoncé le retour actif du patinage à roues alignées au sein des activités de la Fédération. Quelques clubs sont déjà membres et plusieurs activités sont offertes. Tous sont invités à contribuer et à participer.

Le Conseil d'administration, le personnel et les différents comités de la Fédération travaillent avec passion afin d'améliorer la place qu'occupe notre sport sur l'échiquier sportif québécois et canadien et d'offrir aux adeptes du patinage de vitesse et membres de la Fédération un sport toujours plus plaisant et enlevant. Et que dire de l'ensemble des bénévoles des 50 clubs québécois et des cinq associations régionales qui œuvrent d'arrache-pied afin que les jeunes patineurs puissent patiner et s'amuser.

Que pourrait-on écrire ou dire de plus que simplement remercier toutes celles et tous ceux qui font du patinage de vitesse le sport exceptionnel qu'il est devenu. De tout cœur, merci !

« Que pourrait-on écrire ou dire de plus que simplement remercier toutes celles et tous ceux qui font du patinage de vitesse le sport exceptionnel qu'il est devenu. »

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

3 villes québécoises en lice pour tenir le Championnat du monde ISU courte piste 2014

L'International Skating Union (ISU) a octroyé l'organisation du Championnat du monde courte piste en mars 2014 à Patinage de vitesse Canada (PVC). Trois villes du Québec ont déposé leur candidature : Saguenay, Québec et Montréal. Calgary est l'unique autre ville en course pour le sprint final. Sherbrooke,



CANADA

ainsi que Vancouver et Richmond, en Colombie-Britannique, avaient également jeté leur « casque dans l'ovale » démontrant un premier intérêt mais ont finalement décidé de ne pas se porter candidate. Depuis la première rencontre internationale de « patinage de vitesse intérieur » tenue à Champaign Urbana (É.-U.) en 1976, le Canada a accueilli cette compétition à quatre reprises : Québec (1979), Moncton (1982) et Montréal (1987 et 2002), les trois der-

niers étant des Championnats du monde reconnus par l'ISU puisque le premier a eu lieu seulement qu'en 1981. Le Championnat du monde ISU courte piste 2013 aura lieu à Dubrecen, en Hongrie, du 8 au 10 mars.

Chaque candidature sera d'abord analysée par un comité qui rendra compte au Conseil d'administration de PVC, lequel annoncera sa décision lors son Assemblée générale annuelle le vendredi 29 juin à Montréal.



Pavillon de la jeunesse, Québec
© Crédit photo : Marie-Michèle Côté



Aréna Maurice-Richard, Montréal
© Crédit photo : CPVRL



Centre Marc-Gagnon, Saguenay
© Crédit photo : Marie-Michèle Côté

SURVEILLENZ BIEN NOTRE VIRAGE...

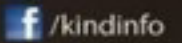
DEVAULT
La Source
du sport.

VOTRE SOURCE EN PATINAGE DE VITESSE DEPUIS 1976

www.devaultspeedskating.com



LE SPÉCIALISTE
DU MATÉRIEL
INFORMATIQUE



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



NOUS BATTONS TOUS LES PRIX!



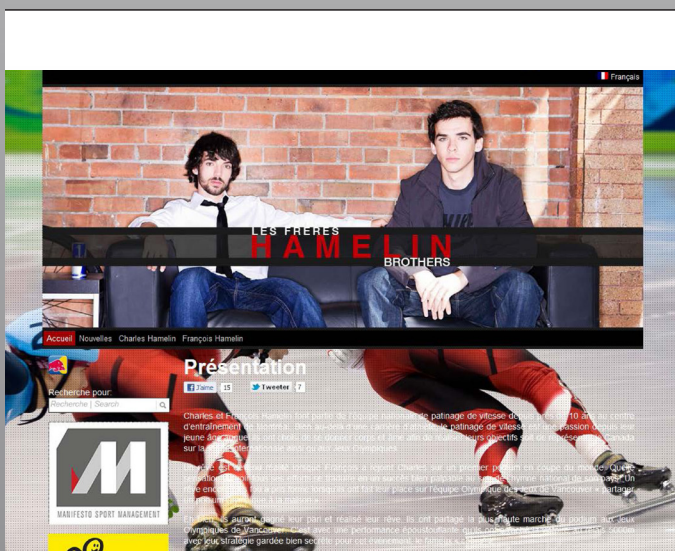
Nouveau site Web pour Patinage de vitesse Canada

www.speedskating.ca



La fabrication des patins de vitesse par l'entreprise APEX

(Comment c'est fait, Canal Z)



Les frères Hamelin... le site Web

<http://lesfrereshamelin.com>

@pogee® AIDE LES ATHLÈTES CANADIENS À ATTEINDRE LEURS

RÊVES OLYMPIQUES



@pogee
CONÇU POUR GAGNER

FOURNISSEUR OFFICIEL
DE L'ÉQUIPE CANADIENNE
DE PATINAGE DE VITESSE

OFFICIAL SUPPLIER
OF THE CANADIAN
SPEED SKATING TEAM





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

« Les recherches ont montré qu'une certaine combinaison de régime alimentaire et d'exercice physique peut être à l'origine d'un stockage plus important de glycogène musculaire. »

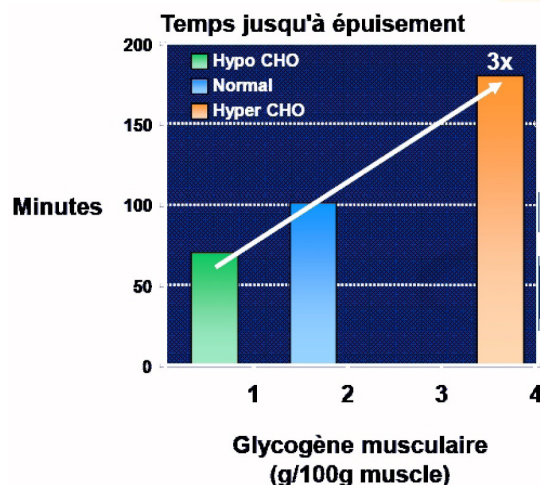
La surcompensation glucidique : est-ce nécessaire?

Que sont les glucides et où les retrouve-t-on? Les glucides sont présents dans une grande majorité d'aliments (les fruits et leurs jus, les produits céréaliers, les pommes de terre, les produits laitiers, les barres tendres, les produits de boulangerie, etc.) Ils sont très présents dans notre alimentation et ils sont de plus la source première d'énergie lors d'exercices physiques. Dans le corps, ils sont majoritairement entreposés dans les muscles sous forme de glycogène. Également, l'énergie disponible lors d'efforts physiques sera proportionnelle aux réserves de glycogène formées, d'où l'importance de s'assurer de bien remplir celles-ci avant une compétition importante. De plus, en exercice aérobique, la sensation de fatigue coïncide généralement avec l'épuisement des réserves de glycogène et le transfert vers les lipides comme substrat énergétique principal. Les glucides sont donc liés de très près aux performances de l'athlète.

Qu'est-ce que la surcompensation glucidique?

Les recherches ont montré qu'une certaine combinaison de régime alimentaire et d'exercice physique peut être à l'origine d'un stockage plus important de glycogène musculaire. Ce que l'on nomme la surcharge glucidique ou la surcompensation glycogénique est fréquemment utilisée par les athlètes d'endurance de haut niveau. Cette modification diététique entraîne une augmentation encore plus marquée de glycogène que ne pourrait le produire une alimentation seulement enrichie en glucides. En fait, on peut ainsi emmagasiner jusqu'à 4 à 5 g de glycogène par 100 g de muscle, comparativement à la valeur normale qui est de 1,7 g (soit près du triple!). Comme nous le démontre la figure suivante, le fait de man-

ger beaucoup de glucides (CHO) nous permet également de tripler le temps d'effort dans les sports d'aérobie comparativement à une diète faible en glucides.



Pour ce faire, il suffit à l'athlète de consommer de 2 à 4 g de glucides par livre de poids corporel par jour (24 h) avant une compétition, soit entre 320 g et 640 g de glucides pour un individu de 160 lbs. Il existe également d'autres méthodes de surcompensation glucidique qui consistent à diminuer les glucides de l'alimentation au minimum (soit environ 50 g) durant trois jours suivi de deux jours très riches en glucides, comme mentionné précédemment directement avant la compétition. Malgré sa grande efficacité, cette dernière méthode est toutefois réputée pour occasionner des symptômes de fatigue ou d'irritabilité. Toutefois, pour toute modification alimentaire, je vous suggère de consulter un ou une nutritionniste pour éviter tout problème nutritionnel.

La grande majorité des études effectuées portent par contre sur l'efficacité des régimes de surcompensation lors d'activités de type aérobie, c'est-à-dire lors d'une activité d'in-

tensité modérée permettant aux cellules d'utiliser l'oxygène pendant la métabolisation des glucides. Ces études démontrent de plus une augmentation de la performance physique proportionnellement à une augmentation du niveau de glycogène musculaire. Cependant, les études portant sur des activités de type anaérobie sont très rares et plutôt mitigées. Les résultats semblent toutefois être davantage positifs. Ainsi, les athlètes associés aux sports tels que le patin de vitesse, le hockey, le football et le basketball (par exemple) pourraient profiter de cette surcompensation glucidique afin d'augmenter leurs performances physiques. Contrairement à la croyance populaire, les pains, pâtes et patates seront les alliés d'un athlète à la conquête de grandes performances.





Robert Dubreuil
directeur général
FPVQ

« Il ne faut pas aussi oublier le 24 Heures Roller Montréal en septembre. »

Patinage à roues alignées 2012

Le patinage à roues alignées, ou parfois appelé le « roller », est de retour au sein de la grande famille de la Fédération !

En effet, la saison 2012 est déjà bien lancée pour cette discipline qui est de retour après 11 années d'absence.

Et pour un retour, c'est un retour en grand, avec notamment l'accueil en sol québécois du Championnat canadien intérieur, tenu à la Récréathèque de Laval les 14 et 15 avril dernier et le marathon de Montréal en juin. Dans les prochains mois, on verra de près les meilleurs athlètes au pays lors du Championnat canadien extérieur qui aura lieu les 14 et 15 juillet prochain à l'anneau Gaétan-Boucher de Québec (épreuves sur piste) et les 17 et 18 juillet prochain au Centre de la nature de Laval (épreuves sur route).

Il ne faut pas aussi oublier le 24 Heures Roller Montréal en septembre. Ce dernier événement permettra d'ailleurs à la Fédération d'amasser des fonds pour le développement de la discipline puisque l'organisation de l'événement s'est associé à la Fédération en ce sens. Le 24 Heures Roller Montréal a également développé un partenariat avec l'organisme « Outils de paix », supportant la cause de la non-violence et sa prévention. Une collecte de dons est lancée de même qu'un slogan : La paix en action !



OLLER
REAL

DÉPART
ARRIVÉE



Championnat canadien intérieur 2012

Lieu : Récréathèque de Laval

Date : 14 et 15 avril 2012

Voir les photos »»»

Merci à VRL Le Club pour l'organisation et l'accueil de ce championnat canadien en sol québécois !

Développement et organisation du patinage à roues alignées

Deux clubs de patinage à roues alignées sont présentement membres de la Fédération et quelques autres s'organisent. Les clubs VRL Le Club (www.vrleclub.com) et VRAM (www.vram.ca) offrent des services d'encadrement et d'entraînement, de même que des cours pour les débutants et patineurs plus aguerris de tous les âges.

Comité de patinage à roues alignées de la Fédération

Sous la présidence de Monsieur Simon Clément, des bénévoles œuvrent également au développement de la discipline au sein du Comité de patinage à roues alignées de la Fédération. Il s'agit de : Claudia Thibodeau, Philippe Candelier, Martine Charbonneau, Mohamed Ariba, Jose Luis Munera, Julie Robert et Youri Juteau. Lorsque vous avez des questions ou des projets, n'hésitez pas à utiliser leur expérience et passion du patinage à roues alignées !

Rollers Sports Canada

La Fédération, ses clubs et ses patineurs nationaux sont aussi affiliés à une fédération nationale, Roller Sports Canada (RSC). Pour tout savoir sur RSC : www.rollersports.ca.







© Crédit photo : Chantal Cyr

Calendrier d'événements 2012

Date	Événement	Épreuves	Endroit
14 et 15 juillet	Championnat canadien sur piste	Épreuves sur piste ovale (400m)	Anneau Gaétan-Boucher à Québec
17 et 18 juillet	Championnat canadien sur route	Épreuves sur circuit routier (777m)	Centre de la nature de Laval
25 août	Grand Prix VRL	Épreuves sur circuit routier (777m)	Centre de la nature de Laval
	24h Roller Montréal		
1 ^{er} septembre	Friday Night Skate	Randonnée urbaine de nuit	Centre-ville de Montréal
2 septembre	24h Sprint	Épreuves d'agilité et de vitesse	Parc Jean-Drapeau
3 septembre	24h Roller	Course de 24h en équipe, duo ou solo	Circuit Gilles-Villeneuve
20 octobre	Défi de l'Île de Montréal (à confirmer)	Épreuve d'endurance de 128km	Île de Montréal



**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'ANCRE DU PATINAGE DE VITESSE

ILPELTON
www.ilpeloton.com



9^e année



24H ROLLER MONTREAL

du 31 août au 3 septembre 2012

au profit de



OUTILS DE PAIX
TOOLS OF PEACE



SPORTS QUÉBEC

www.24roller.com



Gala reconnaissance FPVQ 2012



Athlète par excellence courte piste

Olivier Jean, équipe nationale
Champion du monde au 500 m

► Olivier Jean et Robert Bourassa, membre du conseil d'administration de la FPVQ



Athlète par excellence longue piste

Muncef Ouardi, équipe nationale



Athlète relève féminin courte piste

Léa Thibault, CPV Montréal-International

► Léa Thibault et Michelle Casoni, membre du conseil d'administration de la FPVQ



Athlète relève masculin courte piste

Alexandre St-Jean, CPV Montréal-International

- ▶ Alexandre St-Jean et Michelle Casoni, membre du conseil d'administration de la FPVQ



Athlète relève féminin longue piste

Mèryem Labidi, CPV Québec

- ▶ Mèryem Labidi et Michelle Casoni, membre du conseil d'administration de la FPVQ



Athlète relève masculin longue piste

Laurent Dubreuil, équipe nationale de développement

Champion du monde junior au 500 m

- ▶ Laurent Dubreuil et Michelle Casoni, membre du conseil d'administration de la FPVQ



Athlète étudiant

Mathieu Robitaille, CPV Sainte-Foy

- ▶ Mathieu Robitaille et Robert Bourassa, membre du conseil d'administration de la FPVQ



Bénévole de l'année

Stéphan Masson, CPV Trois-Rivières

- ▶ Stéphan Masson et Denis Paradis, membre du conseil d'administration de la FPVQ



Club de l'année

Club de patinage de vitesse de Longueuil

- ▶ Ron Weiser, président du Club de patinage de vitesse de Longueuil, et Denis Leclerc, Secrétaire-trésorier du conseil d'administration de la FPVQ



Entraîneur par excellence

Marie-Claude Lafond, CPV Ste-Hyacinthe

- ▶ Marie-Claude Lafond et Denis Leclerc, Secrétaire-trésorier du conseil d'administration de la FPVQ



Entraîneur initiation

Mélanie Bergevin, CPV Trois-Rivières

- ▶ Mélanie Bergevin et Denis Leclerc, Secrétaire-trésorier du conseil d'administration de la FPVQ



Officiel de l'année

Mario Hardy

- ▶ Mario Hardy et Denis Paradis, membre du conseil d'administration de la FPVQ



Média de l'année

Radio-Canada Sports

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

« ...la nouvelle réglementation sera en vigueur lors de la saison 2012-2013 »

Nouveaux règlements de sécurité et de compétitions courte piste 2012-2013

L'ajout et l'utilisation des matelas demi-hauteur

Après différents tests et analyses ainsi qu'une période d'essai, le Comité de sécurité de la Fédération a décidé de proposer une nouveauté en matière de matelas de protection en patinage sur courte piste. Il s'agit de l'utilisation, entre la bande et les matelas réguliers, d'un matelas demi-hauteur, lequel, positionné de cette façon, améliore de beaucoup l'absorption lors de l'impact.

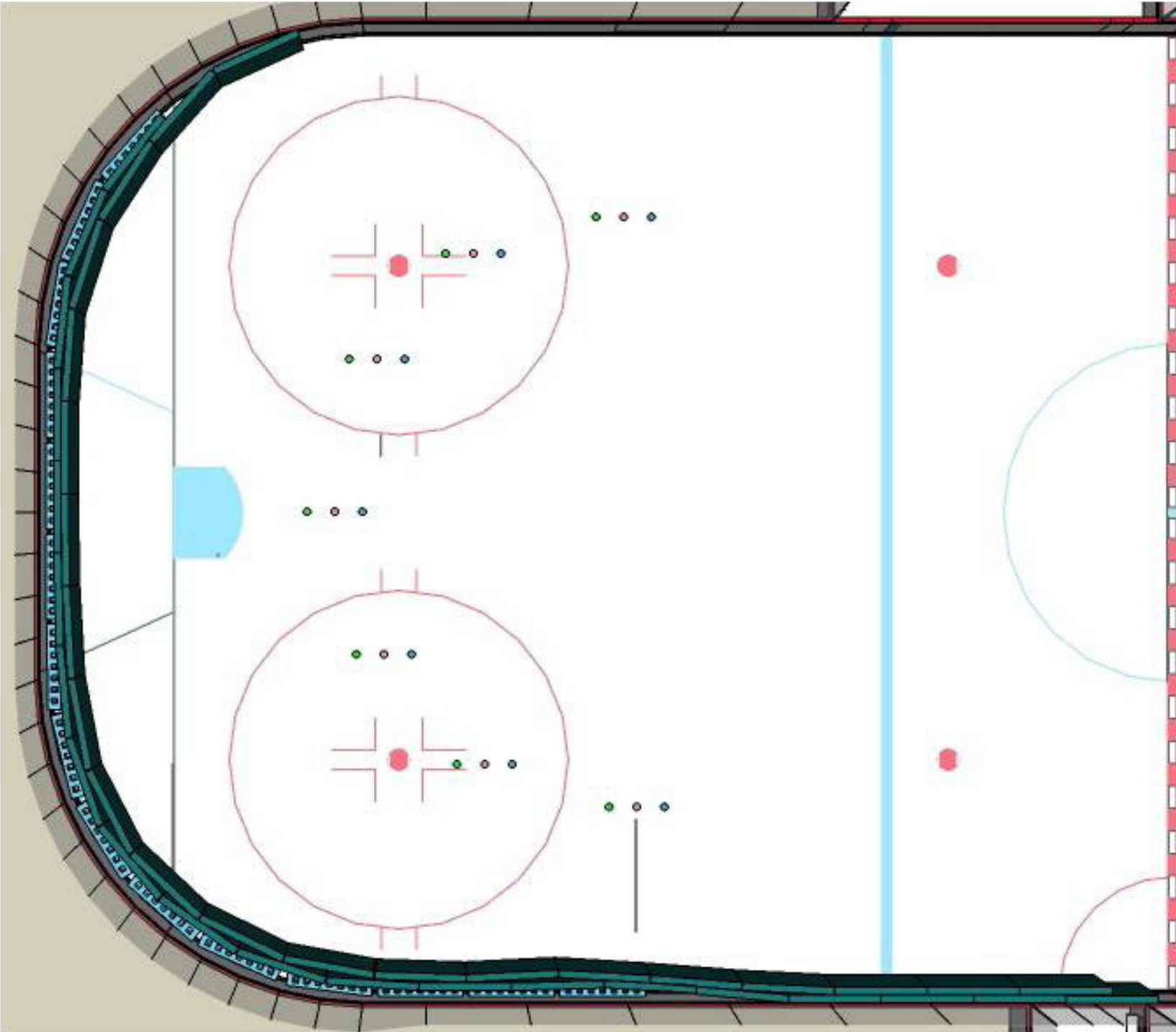
Présentée et approuvée lors de la dernière Assemblée générale annuelle de la Fédération, la nouvelle réglementation sera en vigueur lors de la saison 2012-2013.

Voici un résumé de l'utilisation des matelas demi-hauteur sous forme de tableau. Pour tous les détails, il suffira de consulter la documentation complète qui sera diffusée au cours du mois de juin 2012. La disposition et l'installation de ces matelas seront expliquées dans la documentation à venir mais déjà, le document des modifications proposées lors de l'AGA de la Fédération aborde le tout.

Nombre de matelas demi-hauteur à installer

	Niveau Élite	Niveau Provincial	Niveau Interrégional	Niveau Régional
En compétition	30 Obligatoire	30 Obligatoire	Minimum 20 Obligatoire	10 Recommandé
À l'entraînement	Minimum 20, idéal 30 Recommandé	Minimum 20, idéal 30 Recommandé	Minimum 10, idéal 20 Recommandé	10 Recommandé





Modifications aux marqueurs (blocs) des tracés

Depuis quelques saisons, des essais de modification ont été effectués concernant le marqueur (bloc) utilisé pour délimiter la piste en patinage courte piste. L'objectif étant toujours une sécurité accrue de la pratique, des incisions au nombre de huit (8) seront dorénavant pratiquées sur les blocs, perpendiculairement de leur base jusque vers le haut du bloc.

Ces incisions accroissent la souplesse du bloc et lorsqu'une bottine de patin viendra s'appuyer sur le bloc, celui-ci s'écrasera plutôt que se heurtera à la bottine.

Obligatoire en compétition, cette modification est aussi suggérée pour l'entraînement.



Circuits de compétition 2012-2013

	Régionale	Interrégionale
	5 régions	3 secteurs A-B-C
Étapes du DLTAP	<p>Étape 1: S'amuser en patinant</p> <p>Étape 2: Apprendre à s'entraîner</p>	<p>Étape 2: Apprendre à s'entraîner (fin de cette étape)</p> <p>Étape 3: S'entraîner à s'entraîner avant le pic de croissance rapide soudaine</p>
Catégories	Novice à juvénile** (Les juvéniles F2 et plus et les juniors M et plus pourront être acceptées dans ce niveau sous recommandations de entraîneurs et à la discrétion des associations régionales)	<p>Cadet F1-2 et Juvénile F1</p> <p>Cadet M1-2 et Juvénile M1-2</p> <p>Maîtres regroupés dans le secteur C</p>
Nombres de départ	Selon les critères des associations régionales	En trois secteurs selon leur club d'appartenance et le standard d'accès
Groupe	Selon les critères des associations régionales	Regroupement par force par groupe de 20 patineurs (sans égard à leur catégorie d'âge)
Classement de départ utilisé	Selon les critères des associations régionales	500-777m pour l' année 2012-2013 et 400-1000 pour les années subséquentes
Nombre de compétitions	Selon les critères des associations régionales	4 compétitions 1 finale de fin de saison
Tracé	85 m - 100 m	100 m
Distances	<ul style="list-style-type: none"> • 400 m et moins • 800 m et plus • Épreuve d'agilité 	<ul style="list-style-type: none"> • 400 m et 1000 m • Course aux points (2000m) à la compétition #1 et #3 • Super 1500m à la compétition #2 • Course d'endurance et d'élimination à la compétition #4 • Relais pour tous lors des finales de fin de saison
Nombre de patineurs sur la ligne	Selon les critères des associations régionales	<p>400: 5 patineurs</p> <p>1000: 5 patineurs</p> <p>1500: 6 patineurs</p> <p>2000 m aux points: 8 patineurs</p> <p>Course d'endurance: 10 patineurs</p>
Système de pointage	Selon les critères des associations régionales	5000 points
Format	Selon les critères des associations régionales	2+ et 3+ et permutation entre les groupes
Durée	1/2 journée à 1 journée	une journée
Standards d'accès	<p>Cadet: 400 m ou 800 m</p> <p>Juvénile: 400 m ou 800 m</p>	Aucun
Passage au niveau supérieur	Voir notes sur les standards d'accès	Aucune possibilité de passer à l'autre niveau

Provinciale	Élite
2 secteurs Est-Ouest	Province de Québec
Étape 3: S'entraîner à s'entraîner post pic de	Fin de l'Étape 3: S'entraîner à s'entraîner croissance rapide soudaine Étape 4.1: S'entraîner à compétitionner
Juvenile F2 et plus Junior M1 et plus	Junior-intermédiaire et sénior – F-M
En deux secteurs selon leur club d'appartenance sans égard à leur niveau de performance	60 hommes et 40 femmes
Regroupement par force par groupe de 20 patineurs (sans égard à leur catégorie d'âge)	Hommes: Groupe 1: 16 patineurs + passes Groupe 2: 16 patineurs Groupe 3: 16 patineurs Groupe 4: 12 patineurs et plus Femmes: Groupe 1: 16 patineuses + passes Groupe 2: 16 patineuses Groupe 3: 8 patineuses et plus
500-1000m	500-1000-2 meilleurs 1500m
4 compétitions 1 finale de fin de saison	4 compétitions + 1 finale de fin de saison
111 m	111 m
<ul style="list-style-type: none"> • 500-1000-1500 m • Course aux points (3000 m) à toutes les compétitions • Relais pour tous lors des finales de fin de saison 	<ul style="list-style-type: none"> • 500-1000-1500 m • Super 1500 m Compétition #2 et #4 • Course aux points (3000m) Compétition #1 et #3 • Relais pour tous lors des finales de fin de saison
500: 5 patineurs 1000: 5 patineurs 1500: 6 patineurs 3000 m aux points: 8 patineurs	500: 4 patineurs 1000: 4 patineurs 1500: 6 patineurs 3000 m aux points: 8 patineurs
5000 points	5000 points
2+ et 3+ et permutation entre les groupes	2+ et 3+ et permutation entre les groupes
deux jours	deux jours
Aucun, sauf pour les patineurs hors-Québec	Aucun, sauf pour les patineurs hors-Québec
Lors de la première compétition provinciale et lors du Défi A (3 ^e compétition provinciale)	N/A

Calendrier 2012-2013



DATE	TITRE	Endroit	Organisateur	SPORT
SEPTEMBRE				
14-16	Sélection des Coupes du monde d'automne	Anneau de Calgary	Calgary	CP
OCTOBRE				
6-7	Compétition courte piste niveau provincial #1 - Est	Aréna Eugène-Lalonde	CODEPS, Sherbrooke	CP
6-7	Compétition courte piste niveau provincial #1 - Ouest	Centre sportif Alphonse-Desjardins	CPV Les Élans de Trois-Rivières	CP
13-14	Compétition courte piste niveau Élite #1	Centre Bruno-Verret	CEPVRQ	CP
20	Compétition courte piste niveau interrégional #1, secteur A	Aréna Henri-Desjardins	CPV Les Rapidos de Baie-Comeau	CP
20	Compétition courte piste niveau interrégional #1, secteur B	Aréna de Donnacona	CPV Les Élites de Portneuf	CP
20	Compétition courte piste niveau interrégional #1, secteur C	Aréna Mike-Bossé	CRCP-LAVAL	CP
19-21	Coupe du monde courte piste	Anneau de Calgary	Calgary	CP
25-28	Sélection des Coupes du monde d'automne	Anneau de Calgary	Calgary	LP
26-28	Coupe du monde courte piste	Aréna Maurice-Richard	CODEM	CP
NOVEMBRE				
2-3-4	Camp provincial longue piste	Anneau Gaétan Boucher	CEPVRQ	LP
10-11	Compétition courte piste niveau provincial #2 - Est	Centre Georges-Vézina	Centre Marc-Gagnon	CP
10-11	Compétition courte piste niveau provincial #2 - Ouest	Complexe Sylvio-Mantha	CPV Montréal-Gabdois	CP
17-18	Compétition courte piste niveau Élite #2	Centre Georges-Vézina	Centre Marc-Gagnon	CP
17-18	Série Marathon de Québec #1 et Série MSI #1	Anneau Gaétan Boucher	Chrono Multisports	LP
24	Compétition provinciale à format hybride #1	Anneau Gaétan Boucher	CPV Sainte-Foy	LP
24-25	Compétition provinciale Sprint	Anneau Gaétan Boucher	CODEC-AGB	LP
31-1-2	Coupe Canada #1	Anneau Gaétan Boucher	CODEC-AGB	LP
DÉCEMBRE				
8-9	Championnat canadien junior	<i>A confirmer</i>	Toronto	CP
8	Compétition courte piste niveau interrégional #2, secteur A	Aréna Jean-Claude Tremblay	CPV Les F-18 de LaBaie	CP
8	Compétition courte piste niveau interrégional #2, secteur B	Aréna Rodrigue-Gilbert	CPV Pointe-aux-Trembles	CP
8	Compétition courte piste niveau interrégional #2, secteur C	Aréna de Rosemère	CPV Rosemère-Rive-Nord	CP
8	Série Marathon de Québec #2 - samedi soir	Anneau Gaétan Boucher	Chrono Multisports	LP
9	Activité des maîtres	Anneau Gaétan Boucher	Club des Maîtres de Québec	LP
15	Compétition provinciale à format hybride #2	Anneau Gaétan Boucher	CPV Sainte-Foy	LP
15-16	Compétition provinciale par distance #1	Anneau Gaétan Boucher	CODEC-AGB	LP
15-16	Qualification nationale	<i>A confirmer</i>	<i>A confirmer</i>	CP
JANVIER				
3-6	Championnat canadien par distance / Coupe Canada #2	Anneau de Calgary	Calgary	LP
5	Série Marathon de Québec #3 - samedi soir	Anneau Gaétan Boucher	Chrono Multisports	LP
6	Activités des maîtres	Anneau Gaétan Boucher	Club des Maîtres de Québec	LP
12	Compétition courte piste niveau interrégional #3, secteur A	Aréna Michel-Labadie	CPV Québec	CP
5	Compétition courte piste niveau interrégional #3, secteur B	Centre sportif Alphonse-Desjardins	CPV Les Élans de Trois-Rivières	CP
12	Compétition courte piste niveau interrégional #3, secteur C	Multiglacé de Lachenaie	CPV Région Lanaudière	CP
12-13	Compétition courte piste niveau provincial #3 - Défi A	Centre Bruno-Verret	CPV Lévis	CP
18-20	Championnat canadien ouvert / Sélection nationale #1	Aréna Maurice-Richard	CODEM	CP
19-20	Compétition courte piste niveau provincial #3 - Défi B	Olympia Yvan Cournoyer	CPV Drummondville	CP
26-27	Compétition courte piste niveau Élite #3	Pavillon de la Jeunesse	CEPVRQ	CP
26-27	Championnat canadien ouvert des maîtres	Anneau Susan Auch	Winnipeg	LP
FÉVRIER				
1-2-3	Coupe Canada #3 - Championnat canadien junior	CODEC-AGB	Anneau Gaétan Boucher	LP
9-10	Défi des Plaines d'Abraham et Série Marathon de Québec #4 - Finale	Plaines d'Abraham	Pentathlon des neiges/Chrono Multisports	LP
9	Compétition courte piste niveau interrégional #4, secteur A	Centre récréatif de St-Félicien	CPV Les Éclairs de St-Félicien	CP
9	Compétition courte piste niveau interrégional #4, secteur B	Aréna Eugène-Lalonde	CPV Sherbrooke	CP
9	Compétition courte piste niveau interrégional #4, secteur C	Aréna Marcellin-Wilson	ARPVM(MAH)	CP
8-9	Championnat canadien longue piste par catégorie d'âge	Anneau Susan Auch	Winnipeg	LP
16-17	Compétition courte piste niveau provincial #4- Est	Centre Premier-Tech	CPV Les Loupiots de Rivière-du-Loup	CP
16-17	Compétition courte piste niveau provincial #4 - Ouest	Aréna Maurice Richard	ARPV-RO et ARPVM	CP
16-17	Compétition provinciale par distance #2	Anneau Gaétan Boucher	CODEC-AGB	LP
24	Activités des maîtres	Anneau Gaétan Boucher	Club des Maîtres de Québec	LP
23-24	Compétition courte piste niveau Élite #4	Aréna Eugène-Lalonde	CODEPS	CP
	Marathon nord-américain	<i>A confirmer</i>	<i>A confirmer</i>	LP
MARS				
1-3	Championnat nord-américain	Anneau Olympique de l'Utah	Salt Lake City	LP
2-3	Festival des vives lames	Centre sportif Alphonse-Desjardins	CPV Les Élans de Trois-Rivières	CP
8-12	Coupe Canada #4 / Finale de l'oval	Anneau de Calgary	Calgary	LP
6-9	Jeux du Québec	Centre Georges-Vézina	Saguenay	CP
8-10	Sélection nationale #2	Aréna Maurice-Richard	CODEM	CP
8-10	Championnat canadien courte piste (néo-senior, Junior A et B)	Aréna Maurice-Richard	CODEM	CP
16-17	Championnat Québécois	Centre Bruno-Verret	CPV Lévis	CP
23-24	Finale provinciale	Centre Premier-Tech	CPV Les Loupiots de Rivière-du-Loup	CP
23-24	Championnat courte piste de l'est du Canada	<i>A confirmer</i>	<i>A confirmer</i>	CP
30-31	Finale de l'ouest	Aréna Mike-Bossy	CRCP-Laval	CP
AVRIL				
6-7	Finale de l'est	Centre sportif de Sainte-Foy	CPV Sainte-Foy	CP



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



Annie Dubé
Journaliste

Temple de la renommée

Depuis 1996, la FPVQ honore des athlètes et des bâtisseurs qui se sont distingués et qui ont contribué au développement du patinage de vitesse au Québec. Cette année, messieurs Louis Baril (athlète) et Guy Marcoux (bâtisseur) ont reçu cet honneur. Ils rejoignent ainsi de grands noms de notre sport.

Louis Baril

L'intronisation d'un athlète-pionnier

Exactement quarante ans après son premier coup de patin à Québec, Louis Baril a été intronisé au Temple de la renommée de la FPVQ lors du banquet de l'Assemblée générale annuelle qui s'est tenu à Brossard le 19 mai dernier. « Mon père m'avait inscrit au patinage de vitesse pour améliorer mon coup de patin au hockey. Il s'est fait prendre ! », a expliqué le nouvel intronisé.

Louis est performant dès le départ, ce qui lui a donné envie de patiner avec des longues lames plutôt qu'avec des patins de hockey. Le patinage de vitesse était un sport nouveau à l'époque, ce qui a participé à l'enthousiasme du jeune patineur qui appréciait aussi son aspect individuel et les voyages qui lui étaient offerts.

Très rapidement, Louis Baril a fait partie des patineurs élites du Québec et s'est joint au Club Norbec, dès sa fondation, en 1974. Membre de l'équipe nationale canadienne, il a participé à sa première compétition internationale à Champaign Urbana, en Illinois. Aux côtés de ses coéquipiers et amis, Gaétan Boucher, Louis Grenier et son frère Benoît Baril, Louis a alors commencé sa carrière internationale en patinage de vitesse encore appelé « intérieur » à cette époque.

« Les deux moments les plus marquants pour moi ont été ma deuxième place au Championnat du monde à Québec en 1979, puis ma quatrième place, à Meudon, en 1981, aussi au Championnat du monde », a décrit l'un des premiers Québécois à s'illustrer sur la scène internationale. Louis Baril a également été médaillé d'or au relais trois années consécutives lors des Championnats du monde de 1979, 1980 et 1981.

Quand l'heure de la retraite a sonné en 1983, Louis Baril s'est dirigé vers l'Italie pour œuvrer comme entraîneur, puis en Saskatchewan pour tenir le même rôle. Il a été entraîneur jusqu'en 1987.

Un conseil pour les patineurs d'aujourd'hui? « Faites attention à vos modèles! Athlète, j'essayais d'imiter un patineur américain. Il valsait, et à force de l'imiter, j'ai pris ses mauvais plis ! », a conclu celui qui rejoint son frère Benoît (2007) au Temple de la renommée de la FPVQ.



Guy Marcoux L'officiel à la voix d'or !

« As-tu des patins ? », lui a lancé Marcel Laberge, à Sherbrooke, lors d'une compétition provinciale de catégorie A. Guy Marcoux n'en avait pas. Une personne du club de Sherbrooke lui en a trouvé une paire. Et c'est ainsi, pour aider son ami Marcel, abandonné par le deuxième *starter* de cette compétition, que Guy a donné ses premiers départs.

C'était en 1979, trois ans après que sa fille, Diane, lui ait demandé d'aller vite en patin au lieu du patinage artistique. Il a eu la piqûre et il officie des départs depuis maintenant 33 ans.

« J'étais à la bonne place au bon moment », a expliqué le bâtisseur intronisé. Alors qu'il y avait très peu de *starters* au Canada à l'époque et que les Jeux olympiques de Calgary arrivaient à grands pas, dès 1982, Guy Marcoux a fait ses débuts sur la scène internationale afin d'acquérir une qualification et une compétence adéquates en vue des Jeux. « Marcel avait le choix entre le longue piste et le courte piste à Calgary. Comme le courte piste était en démonstration, il a choisi le longue piste, ce qui m'a directement ouvert la porte comme officiel de départ en courte piste », a-t-il expliqué qualifiant cette expérience comme étant la plus mémorable de sa carrière. « C'était en démonstration, mais on était traité comme tous les autres. Et il faut croire qu'on a fait une bonne job tous ensemble, car le courte piste est ensuite devenu officiel », a-t-il poursuivi.

La carrière olympique de Guy Marcoux a commencé à Calgary en 1988 pour se terminer aux derniers Jeux d'hiver tenus au Canada, en 2010, à Vancouver. Entre les deux, il y a eu Lillehammer, en 1994, mais cette fois en longue piste. « J'ai mon podium complet de Jeux olympiques. Rares sont ceux qui ont pu y aller trois fois, et surtout, dans deux disciplines différentes. Je suis choyé et même si on me le redemandait, je laisserais la place à d'autres », a-t-il exprimé.

Les joies et les difficultés d'un officiel

Au cours de ces 33 années en tant qu'officiel de départ, Guy Marcoux a connu une course toute spéciale. C'est lui qui était au départ du 1 000 m de l'Américain Dan Jansen alors qu'il a gagné l'or en 1994. C'étaient ses quatrième Jeux olympiques, il était toujours favori, mais il n'avait jamais réussi. C'était sa dernière chance. « Ce fut un exploit et j'ai





eu l'impression d'y participer à ma manière », a expliqué Guy Marcoux dont on remarque la présence en compétition par sa voix très grave lors de l'appel à la ligne de départ des patineurs.

À l'autre bout du spectre, l'officiel avoue que la marge d'erreur est mince et qu'il s'en est voulu quelques fois de s'être trompé. Une course lui revient en tête. Celle de Sylvain Bouchard, un patineur qu'il connaissait personnellement et qu'il affectionnait. « C'était un 1 000 m, en Championnats du monde ou aux Jeux olympiques, une course très importante. J'ai donné le départ, Sylvain pensait qu'il avait fait un faux départ, il s'est relevé. Je n'avais rien vu. Il a donc perdu une ou deux secondes parce que j'ai raté son faux départ », a-t-il expliqué encore empreint de culpabilité.

Celui qui a toujours eu de très bonnes relations avec les athlètes a connu et connaît toujours une amitié spéciale avec l'ancien patineur et aujourd'hui entraîneur en Italie, Éric Bédard.



Le patineur qui tentait de faux départs à toutes ses courses lui disait souvent: « M. Marcoux, je vais vous avoir un jour! ». Et Guy Marcoux d'ajouter en rigolant: « Il m'a eu une fois, je l'admets! ».

Son père en patinage de vitesse

Marcel Laberge a recruté Guy Marcoux presque par accident en 1979. Mais par la suite, celui-ci lui a ouvert le chemin vers tous les plus hauts horizons. « Lorsque Marcel a dû se retirer des compétitions internationales à cause de la réglementation de l'âge, j'ai pris sa place et j'ai ainsi pu faire tous les championnats du monde longue piste tenus au pays de 1989 à 1995, a raconté M. Marcoux. Puis, quand il a quitté son poste de vice-président aux officiels à la FPVQ, j'ai eu ce rôle. L'officiel, maintenant le guide de beaucoup de jeunes *starters* québécois et canadiens, complète: « J'ai suivi ses traces, il est mon père de patinage de vitesse. »

Aujourd'hui retraité de la fonction publique depuis 16 ans, Guy Marcoux, accompagné de son épouse Louise, occupe ses temps libres sur son bateau de plaisance. Un voyage à Valleyfield, il y a deux ans, a replongé Guy Marcoux dans ses souvenirs. Le *starter* reconnu en patinage de vitesse n'a pas



toujours été fidèle à son sport! Pendant quinze ans, toujours via son ami Marcel Laberge, Guy Marcoux a été chronométreur aux Régates de Valleyfield.

M. Laberge a certes été son mentor, mais plusieurs autres

ont joué des rôles de premiers plans dans sa carrière d'officiel et sont devenus des amis chers au fil des années. Parmi eux, Jean Grenier, Michel Verrault, Michel Dumont et son « poulain », qui vient tout juste de nous quitter, le regretté Yvan Patry. « Sans leur appui et leur aide, j'aurais eu moins de succès et de satisfaction. J'ai toujours essayé de leur rendre le plus possible », a-t-il tenu à préciser.

« Être intronisé comme bâtisseur c'est un superbe honneur qui me touche au fond du cœur. Je ne suis pas de ces grands bâtisseurs de la Fédération, mais j'ai participé, à ma façon, par le développement », a exprimé le starter de 73 ans, impliqué dans son sport depuis plus de 30 ans et récipiendaire de plusieurs prix de reconnaissance de la FPVQ mais aussi du Gala Sports-Québec, du Gala Victoris de Québec et de Patinage de vitesse Canada dont il fait également partie du Temple de la renommée.

Temple de la renommée de la FPVQ

Année	Athlète
1996	Gaétan Boucher
1997	Sylvie Daigle
1998	Guy Daignault (décédé)
1999	Jean Pichette
2000	Louis Grenier
2001	Nathalie Lambert
2002	Marc Gagnon
2003	Michel Daignault
2004	Jacques Thibault
2005	Maryse Perreault
2006	Sylvain Bouchard
2007	Benoît Baril
2008	-----
2009	Annie Perreault
2010	Isabelle Charest
2011	Frédéric Blackburn
2012	Louis Baril

Année	Bâtisseurs
1996	Maurice Gagné
1997	Dr. Jean Grenier
1998	Liliane Lambert (à titre posthume)
1999	Benoît Carrier
2000	André Lamothe
2001	Marcel Laberge
2002	Léo Descheneaux
2003	-----
2004	Raymond Laberge (à titre posthume) et Léon Thériault
2005	Marcel Boivin (décédé)
2006	Michel Verrault
2007	Jacques-André Blais
2008	Henri-Paul Brault
2009	Dr. François Gougoux
2010	Roch Loignon
2011	André Dubreuil
2012	Guy Marcoux



Patrice Pépin
physiothérapeute du sport

« On se demande souvent : faut-il prendre des radiographies ? »

L'entorse de la cheville : en faire une gestion adéquate

Cette chronique portera sur une blessure assez fréquente qui affecte le membre inférieur : l'entorse de la cheville. Chez le patineur de vitesse, elle peut survenir sur la patinoire tout comme lors de l'entraînement hors glace. Que ce soit lors d'une chute en patins, lors d'une mauvaise réception d'un saut, lors de la course sur une surface inégale et que votre cheville devient douloureuse suite à un traumatisme, il se peut fort bien que vos ligaments de la cheville et la capsule entourant celle-ci soient touchés à divers degrés. Ceci résultera d'une entorse à la cheville.

Lors de l'entorse de la cheville, le premier élément qui survient est souvent la douleur. Elle peut être très vive, ce qui rend la mise en charge impossible ou de faible intensité, ce qui vous permettra de vous déplacer avec une boiterie. Aussi, le deuxième élément que l'on remarquera très souvent sera la présence d'œdème qui peut être localisé à divers endroits au pourtour de la cheville. L'endroit de prédilection est souvent la partie externe de la cheville.

Que fait-on ?

Une fois l'entorse survenue, il faut la prendre en charge. Si la mise en charge est difficile ou impossible, l'utilisation des béquilles est requise. On se demande souvent : faut-il prendre des radiographies ? Il existe différents critères afin de savoir si elles sont nécessaires. Pour vous, grosso modo, l'incapacité de faire une mise en charge adéquate en faisant quelques pas sur la cheville blessée pourra être votre critère pour consulter un médecin. Celui-ci pourra vous prescrire les radiographies s'il le juge nécessaire. Chez l'adolescent qui est en croissance, il faudra aussi vérifier si les plaques de croissance n'ont pas été atteintes, et ce, surtout pour une dou-



leur osseuse sur les parties inférieures du tibia et du péroné. S'il y a une douleur localisée aux extrémités distales (bout des malléoles), il faudra aussi éliminer l'arrachement osseux. Comme vous pouvez le remarquer, une entorse de la cheville n'est pas banale et il faudra bien l'évaluer afin de traiter adéquatement les parties atteintes.

Les diverses attentes

L'entorse de la cheville peut affecter la partie externe (plus souvent), la partie interne et la partie antérieure de la cheville. À l'occasion, l'on retrouve une mixité de ces parties. Le physiothérapeute pourra vérifier l'intégrité articulaire de votre cheville lors de l'évaluation. L'aspect musculaire ne doit pas non plus passer inaperçu lors d'une entorse de la cheville. Cependant, il faudra bien distinguer un type d'entorse survenant à l'occasion en patin de vitesse et qui affecte la partie antérieure de la cheville. On la décrit comme l'entorse de la mortaise et elle affecte les ligaments inférieurs entre le tibia et le péroné. Elle peut survenir lors d'une torsion dans le patin (fissure dans la glace), lors d'un contact avec la bande, le matelas ou la bordure de la piste avec une flexion dorsale de la cheville. La douleur et l'œdème sont souvent localisés à la partie antérieure de la cheville (au centre entre le tibia et le péroné). Ce type d'entorse doit être très bien évalué, car dans les cas graves, elle peut même nécessiter une intervention orthopédique afin de rapprocher le péroné et le tibia.

Le traitement

La glace, bien sûr, est un bon moyen pour contrôler la douleur et l'œdème dans les 48 à 72 premières heures suivant l'entorse. On pourra faire des applications de 12 à 15 minutes régulièrement pendant cette période. Aussi, l'immersion

de la cheville dans l'eau glacée pour une dizaine de minutes peut aussi être une méthode très efficace. Par la suite, vous pourrez commencer le bain contraste, soit une alternance de chaud (deux minutes) et de froid (une minute) pour une durée totale de 12 minutes afin d'aider la guérison. On suggère de débiter cette méthode au moins trois jours post-entorse. Il ne faut pas non plus négliger la compression qui pourra être faite avec deux petites pièces de mousse rigide (foam) en forme de fer à cheval. Avec l'aide d'un bandage élastique, d'un *taping* ou d'une chevillère, vous pourrez les appliquer au pourtour des deux malléoles. Ceci assurera la compression et le support de la cheville. Par la suite, votre physiothérapeute pourra vous guider et vous faire un plan adéquat de rééducation.

La prévention

Une fois votre entorse de cheville bien guérie, on travaillera à éviter la récurrence de celle-ci. Durant les premiers mois, on peut suggérer une chevillère, surtout s'il y a une instabilité résiduelle. Cependant, il n'y a rien de mieux qu'un bon programme de rééducation qui inclura des exercices d'équilibre, de saut, de renforcement et, bien sûr, les plus importants des exercices sont ceux qui imiteront les gestes retrouvés lors de vos entraînements, qui sont donc spécifiques à votre sport.



Nous joindre 418 907-5858
info@cliniquecortex.com

ANTOINE LAOUN OPTICIEN



Les Reconnaissances Antoine Laoun Opticien

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

Les Reconnaissances Antoine Laoun Opticien consistent en dix (10) prix de reconnaissance donnés à autant de patineurs au cours de la saison 2011-2012. Ces reconnaissances ont été accordées suite à des performances exceptionnelles, un fait remarquable, et/ou encore une implication hors du commun et digne de mention.

Deux catégories de reconnaissance ont été octroyées, soit une catégorie « élite » et une catégorie « compétition/récréation ».

La première catégorie (élite) a été 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 250 \$, gracieuseté d'Antoine Laoun Opticien.

La seconde catégorie (compétition/récréation) a été 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.

Les dernières remises ont permis à 6 jeunes athlètes et adeptes de notre sport de se faire valoir.

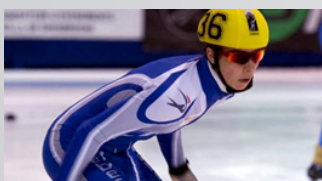
Dans le cadre de la deuxième remise, les **Reconnaisances Antoine Laoun Opticien** sont octroyées à :

Pour la catégorie élite :



François Déry, du Club de Lévis

Champion canadien junior longue piste 2012
22^e au Championnat du monde Junior ISU longue piste 2012



Samuel Girard, du Club de La Baie

Champion - Catégorie 15 ans au Championnat canadien de l'Est courte piste
11^e au Championnat canadien junior courte piste



Genève Bélanger, du Club Montréal International

Membre de l'équipe canadienne junior
4^e au Champion canadien junior courte piste
Championne Québécoise courte piste catégorie junior
Championne - Catégorie 14 ans au Championnat canadien de l'Est courte piste

Pour la catégorie compétition/récréation :



Vincent Lamy, du Club de Sherbrooke

1^{er} cadet au classement par les points du Circuit courte piste niveau développement – Secteur B



Marianne Laberge, du CRCP Laval

Championne - Catégorie 11 ans au
Championnat canadien de l'Est courte piste
1^{ère} cadette au classement par les points du
Circuit courte piste niveau développement – Secteur C



Gabrielle Jelonek, du Club de Lévis

1^{ère} cadette au classement par les points du Circuit courte piste niveau développement – Secteur B



François-Olivier
Roberge
Journaliste

« Il (Alexandre) a trouvé un bel équilibre entre son désir de réussir sur la glace et celui d'avancer dans ses études. »

Alexandre St-Jean

Il y a deux ans, Alexandre St-Jean alors âgé de 17 ans a fait ses valises et a pris la direction de Montréal. Avec son physique imposant, certains lui voyaient davantage un avenir sur l'anneau extérieur qui borde l'aréna de Sainte-Foy où il a fait ses premiers tours de pistes. Écoutant son cœur, il s'est concentré sur le courte piste, un sport qu'il juge « plus trilliant ».

À sa dernière saison chez les juniors, le jeune homme originaire de Québec est monté sur le podium des Championnats du monde juniors disputés en Italie, en terminant 3^e au 500 m. « J'avais comme objectif de gagner, mais une demi-finale décevante m'a refilé un mauvais bonnet de départ pour la finale. Cela n'empêche, jusqu'à présent, c'est mon plus beau souvenir en carrière », précise-t-il de façon posée.

Il a également participé à deux Coupes du monde où il a très bien fait en terminant 7^e et 9^e des 500m au Japon et en Chine. « C'était mes premiers tours de pistes à l'international chez les séniors. Mon objectif de début de saison est d'utiliser mon expérience acquise lors de la saison dernière pour me classer, dès l'automne, pour les Coupes du monde. Rendu là, je veux y faire des finales A », a-t-il admis.



S'entraînant avec le Club Montréal-International, il ne tarit pas d'éloges envers ses entraîneurs : « Jonathan Guilmette et Marc Gagnon forment un excellent duo. Je n'ai que d'excellentes critiques à leur faire. Je n'aurais pas pu mieux tomber. »

Ayant connu une très bonne saison 2010-2011, il s'est vu invité, l'été dernier, à patiner avec l'équipe nationale. « J'ai passé tout l'été avec eux. J'ai adoré ça, je voulais y rester pour l'année.



Malheureusement, les dirigeants de l'équipe ont décidé de me retourner dans mon club. Selon lui, son choix de retourner aux études à temps plein à l'automne était la principale cause. Il ajoute avoir accepté la décision et avoir tiré tout ce qu'il pouvait de ses entraîneurs et de ses coéquipiers à Montréal-International.

Étudiant au Cégep Maisonneuve, il compte terminer ses études collégiales en trois ans. D'ailleurs, l'un de ses modèles est Mathieu Giroux. Alexandre est impressionné par la façon dont l'athlète, médaillé d'or en longue piste lors des Jeux de Vancouver, concilie le sport et ses études en pharmacie. Questionné sur ses futures études universitaires, St-Jean a affirmé ne toujours pas savoir dans quel domaine il voulait se diriger: « Pour l'instant, je pense à l'orthodontie, mais je change souvent d'idée. Je ne suis pas encore décidé. »

Il s'avoue irrité par la grève étudiante qui l'a empêché d'aller à ses cours pour plusieurs semaines. Le jeune homme ne se

prétend pas pour la hausse des droits de scolarité, mais il est contre la grève. À la mi-mai, Alexandre se préparait à faire partie d'un groupe de 17 étudiants s'appêtant à demander une injonction pour obtenir le droit de suivre leurs cours. Le gouvernement Charest avait d'autres plans et la fin de la session du Cégep Maisonneuve et des autres institutions en grève de la province a été reportée à la fin de l'été. Alexandre a sagement accepté la décision: « Je trouve ça poche, mais au moins rien n'est annulé. »

Le jeune patineur voit grand, il s'inspire des champions qui l'entourent et ne se pose pas de limite. Il a trouvé un bel équilibre entre son désir de réussir sur la glace et celui d'avancer dans ses études. Cet équilibre entre la vie de sportif et celle d'étudiant lui permet sans doute de franchir plus aisément les obstacles qu'il trouve sur son parcours. Loi 78 ou pas, il finira son Cégep en trois ans tout en essayant de s'illustrer en patin dans la cour des grands.



Philippe Fait
Ph.D., CAT(C)

« Il est recommandé
que les évaluations
de base soient
répétées tous les
deux ans... »

La détection des commotions cérébrales

Les évaluations de base dans la détection des commotions cérébrales chez les athlètes à risque

La création d'une base de références pour les athlètes à risque de commotion cérébrale est un élément essentiel de l'évaluation précise des commotions cérébrales qui pourraient éventuellement survenir. En effet, plusieurs facteurs doivent être pris en compte lors de l'évaluation d'une commotion cérébrale et avoir des données de références permet d'obtenir un portrait plus juste de l'état de l'athlète blessé.

Qu'est-ce que les évaluations de base ?

L'évaluation de base est un examen effectué par un professionnel de la santé spécialement formé à cet effet. Ces tests sont utilisés pour évaluer différentes sphères habituellement affectées par une commotion cérébrale, comme l'équilibre et le fonctionnement de son cerveau (y compris l'apprentissage, les composantes de la mémoire, la capacité d'attention, de concentration, les temps de réaction et la capacité à résoudre des problèmes). Les résultats de ces tests de références peuvent être utilisés et comparés à un examen similaire réalisé par un professionnel de la santé au cours de la saison, si une commotion cérébrale est suspectée chez un athlète.

Les évaluations de base devraient avoir lieu au cours de la pré-saison, idéalement avant les premiers entraînements durant lesquels les athlètes peuvent être à risque de subir une blessure à la tête. Il est important de noter que certains tests de référence et les outils d'évaluation de la commotion cérébrale sont seulement suggérés chez les athlètes âgés de dix ans et plus. Chez les enfants de moins de dix ans, des tests diagnostiques existent, mais les évaluations de base ne sont pas requises.

Comment les informations des évaluations de base sont utilisées si une commotion cérébrale est suspectée ?

Les résultats des évaluations de base peuvent être utilisés en les comparant avec les résultats des tests neuropsychologiques post-traumatiques (après la commotion cérébrale). Ces résultats peuvent aider les professionnels de la santé à identifier les effets de la commotion cérébrale et les aider à prendre une décision plus éclairée quant aux décisions de retour au jeu ou à l'école.

En plus de passer l'évaluation de base, les athlètes devraient être conscientisés aux signes et symptômes de la commotion cérébrale afin de pouvoir bien l'identifier, par exemple, si elle survenait au sein de leur équipe. Lorsque les évaluations de base sont effectuées, les professionnels de la santé en profitent pour donner des informations sur les procédures à suivre pour un retour en toute sécurité au jeu ou à l'école, ainsi que des conseils pour aider à la récupération (tel que le repos physique et cognitif), les signes de dangers importants et quand demander des soins immédiats.

Qu'est-ce qui est inclus dans le cadre des évaluations de base ?

Les évaluations de base incluent une liste de signes et symptômes de commotion cérébrale, un test d'équilibre cognitivomoteur et une évaluation cognitive neuropsychologique (comme la concentration, la mémoire, l'attention, la vitesse du traitement de l'information, etc.). Les tests neuropsychologiques utilisés peuvent aussi être inclus comme une partie d'un test de référence global pour évaluer la concentration, la mémoire et le temps de réaction d'un athlète.

Au cours des évaluations de base, les professionnels de la santé devraient également évaluer les athlètes ayant des antécédents de commotion cérébrale (y compris les symptômes expérimentés et la durée de la récupération lors de la commotion antérieure). Il est également important de noter les autres conditions médicales qui pourraient avoir une incidence sur la récupération après une commotion cérébrale, tels que des antécédents de migraines, de dépression, de troubles de l'humeur, d'anxiété, ainsi que des difficultés d'apprentissage et de déficit d'attention/hyperactivité (TDA/H).

Les évaluations de bases fournissent également une occasion importante pour les professionnels de la santé de sensibiliser les athlètes au sujet de commotion cérébrale.

Qui devraient administrer et interpréter les tests d'évaluation de base ?

Ces tests spécialisés ne devraient être réalisés que par des professionnels de la santé qualifiés. De plus, seul un professionnel de la santé formé à l'évaluation et la prise en charge des commotions cérébrales devrait interpréter les résultats de l'évaluation de base. Seul, un neuropsychologue peut interpréter les composantes comprenant les tests neuropsychologiques de l'évaluation de base. Les résultats des tests neuropsychologiques ne doivent pas être utilisés comme un outil autonome de diagnostic, mais doivent servir comme une composante utilisée par les professionnels de la santé afin de bien préparer l'athlète à un retour au jeu sécuritaire.



Combien de fois, un athlète doit-il passer une évaluation de base ?

Il est recommandé que les évaluations de base soient répétées tous les deux ans pour des athlètes de moins de 20 ans et afin d'établir des résultats de tests de comparaisons valables. Cependant, il est possible qu'un athlète ait à effectuer des tests neuropsychologiques plus fréquemment s'il a subi une commotion cérébrale ou si l'athlète présente une condition médicale qui pourrait affecter les résultats des différents tests.



Nous joindre 418 907-5858
info@cliniquecortex.com



Annie Dubé
Journaliste

« Le Club de patinage de vitesse de Rivière-du-Loup compte sur une base de bénévoles dont il est fier. »

40 ans pour de fiers Loupiots!

Il souffle cette année ses quarante chandelles, son programme sport-études prendra son envol en septembre et les bénévoles qui le font vivre sont toujours aussi énergiques et passionnés. Le club de patinage de vitesse de Rivière-du-Loup est en santé!

Les Louperivois ont vu leur club des Loupiots se bâtir et créer des jeunes sportifs et athlètes depuis 1972. La population locale contribue à cette réussite, année après année. « Notre financement majeur est la loterie des Loupiots. Les gens y participent beaucoup, c'est une tradition ancrée », a expliqué Claudie Fournier, présidente du Club.



Créé par celui qui sera le premier entraîneur, Marc-André Labrie, épaulé par Maurice Gagné, « père du patinage de vitesse au Québec », le club de Rivière-du-Loup fait partie des premiers regroupements officiels de patineurs de vitesse formés aux débuts des années 70. « Ce fut un succès instantané. Dès la deuxième saison, 90 patineurs composaient le Club », a raconté M^{me} Fournier.

Puis, c'est deux ans plus tard, en 1974, que le premier Conseil d'administration a chapeauté le club de Rivière-du-Loup. Il a été mis sur pied par Gustave et Solange Leclerc, deux pionniers d'importance dans la naissance du patinage de vitesse dans cette ville du Bas-St-Laurent.

Le vent dans les voiles et porté par des bénévoles engagés, dix ans après sa formation, le Club de Rivière-du-Loup a organisé la plus grande compétition de son histoire : le Championnat canadien intérieur de 1982.



STI TEMISQUATE RIVIERE-DU-LOUP 418 862-7231

Desjardins Caisse populaire de Rivière-du-Loup

IGA

c'est ça que j'm...

ITALY



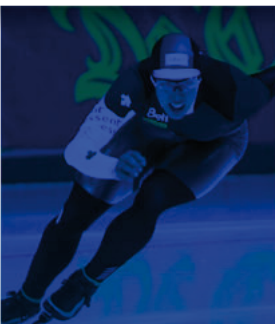
Gaétan Boucher n'a pas été le seul à faire des excès de vitesse sur glace à Rivière-du-Loup. Plusieurs patineurs de renom y ont enfilé leurs premiers patins ou sont venu faire une étape de leur cheminement sportif. Parmi eux, Éric Bédard, premièrement attiré par le camp d'été, puis qui est demeuré sous la gouverne d'un des grands bénévoles de Rivière-du-Loup, François Gougoux.

Membre du Temple de la renommée de la FPVQ, M. Gougoux a été une personne marquante dans le cheminement du quadruple médaillé olympique. « Il a eu le courage de me dire quand c'était le temps de partir », a dit Éric Bédard. La famille Gougoux a d'ailleurs eu tout un impact au club de Rivière-du-Loup, non seulement grâce au paternel impliqué de nombreuses années mais également les cinq enfants: Fanny, Jean-François, Jonathan, Jérémie et David, tous patineurs de haut niveau.

Un autre médaillé olympique est issu de Rivière-du-Loup. Décoré d'or au relais 5 000 m lors des Jeux olympiques de Vancouver en 2010, Guillaume Bastille est un « petit gars de la place » qui a gravi les échelons jusqu'à la plus haute marche du podium olympique. « En 2009, la flamme olympique est passée à Rivière-du-Loup et 20 Loupiots ont fait un kilomètre chacun. Guillaume est celui qui a descendu la grande côte de la ville jusqu'à la scène principale. C'était très impressionnant », a décrit Claudie Fournier revivant l'émotion du moment.

Le Club de patinage de vitesse de Rivière-du-Loup compte sur une base de bénévoles dont il est fier. « Nous avons des « vieux » bénévoles qui restent. C'est notre grande force », a affirmé la présidente soulignant au passage que c'est un groupe aussi agréable pour les parents que pour les enfants. « Nous faisons de belles rencontres et par le bénévolat, on s'épanouit.»





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



Sylvette Lemieux
Officiel sur glace,
niveau 2

L'officiel, une question de sécurité

Si vous m'aviez dit, il y a 15 ans qu'aujourd'hui je porterais des patins à longues lames une dizaine de fois par année même si mes enfants sont à la retraite du patinage, je ne vous aurais pas cru. Si, en plus, vous m'aviez précisé que je serais officiel sur la glace. Je vous aurais répondu : Jamais !

Lorsque mes enfants ont débuté le patin, pour moi comme bien d'autres, l'officiel était un mal nécessaire. Nous les considérons comme des gens qui disqualifiaient les patineurs plus souvent que nécessaire. Ils n'avaient vraiment pas le plus beau rôle et le plus grand des respects.

Malgré cela quelques-uns se démarquaient de la masse. Pourquoi? Ces gens généreux avaient réussi à véhiculer une autre image de l'officialisation, celle de l'élément essentiel à la sécurité. D'ailleurs, c'est lors d'une aventure aux Jeux du Québec de St-Hyacinthe avec ma fille que j'ai fait la rencontre d'un officiel passionné: Michel Dumont. Il m'a fait réaliser le vrai rôle de l'officiel sur la patinoire.

Et oui, l'officiel est avant tout sur la glace pour la sécurité des patineurs. Il n'est vraiment pas agréable pour celui-ci de devoir disqualifier un patineur pour avoir fait un dépassement dangereux. Mais ce qui encore le moins agréable c'est de l'avoir laissé patiner dangereusement pour finalement avoir à intervenir rapidement en raison d'une blessure grave qu'il a pu causer.

Aucun patineur ne veut être la cause d'une blessure d'un de ses confrères mais dans le feu de l'action, l'idée première est de gagner

sa course. Depuis deux ans, avec les nouveaux règlements ISU, les courses sont devenues beaucoup plus intéressantes, mais aussi plus sécuritaires. Nous, comme officiels, nous constatons beaucoup moins de chutes résultantes d'un mauvais dépassement.

Si vous croyez que notre tâche ne se résume qu'à regarder le comportement des patineurs sur la glace, détrompez-vous! La qualité de la glace est aussi un élément important. De ce fait, il y a toujours un assistant qui est attiré à la vérification de l'état de la glace et responsable de s'assurer que les préposés à la piste font tout pour conserver une qualité optimum. La température ambiante fait aussi partie des facteurs dont nous devons tenir compte. Pas pour la rapidité, mais plutôt pour réduire le nombre de chutes et ainsi augmenter la sécurité. D'ailleurs, le comité de sécurité a conçu un guide d'entretien de la glace lors d'une compétition se révélant très utile pour les officiels et les clubs organisateurs.

En somme, avec tous les efforts de notre Fédération et de nos comités, nous ne sommes plus un mal nécessaire, mais plutôt un élément nécessaire à la sécurité de nos jeunes.

« En somme, avec tous les efforts de notre Fédération et de nos comités, nous ne sommes plus un mal nécessaire, mais plutôt un élément nécessaire à la sécurité de nos jeunes. »

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.

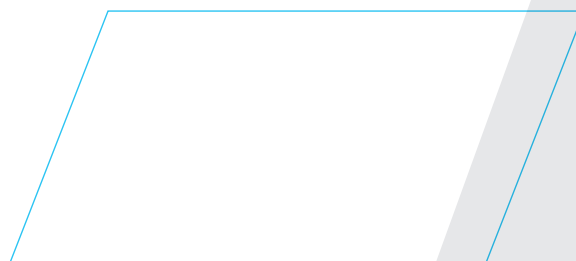
Nos intervenants / Nos entraîneurs en préparation physique sont tous kinésioles : spécialistes de la performance sportive.

Notre clientèle / Nous entraîons 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

« Qui vit sans folie
n'est pas aussi sage
qu'il croit. »

Avec Valérie Maltais

Bio

Date et lieu de naissance: 4 juillet 1990, Chicoutimi

Lieu de résidence: Montréal

Études en cours: Technique en diététique au Cégep de Maisonneuve

Nombre d'années sur l'équipe nationale: 5 ans

Entraîneur: Frédéric Blackburn et Jeffrey Scholten

Fait marquant en compétition internationale: Vice-Championne du monde 2012; Médaillée d'or au 3000 m et de bronze au 1000 m.

Les débuts

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

Valérie Maltais: *Six ans et demi. Je faisais du patinage artistique depuis que j'avais 4 ans. À la fin de mes cours, je voulais toujours me prendre contre mon entraîneur pour faire des courses d'un bout à l'autre de la glace. Ma mère a vu le patinage de vitesse en 1994 et m'y a inscrite. Je suis très compétitive, donc ce sport était parfait pour moi!*

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

VM: *J'y ai connu ma meilleure amie. Nous avons partagé pendant plusieurs années le podium. Elle a arrêté le patin depuis, mais nous restons en contact encore aujourd'hui.*

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

VM: *Quand j'étais jeune, j'ai rapidement été sur le podium. Malgré cela, mon père m'a toujours dit: « Entraîne toi encore plus fort puisque les autres derrière toi travaillent pour te battre et tu as encore des croûtes à manger pour battre les autres. » C'est lors de ma première qualification pour le Championnat du monde junior que j'ai réalisé que j'avais un potentiel. J'avais aimé voir qu'il y avait beaucoup de personnes meilleures que moi et que je voulais devenir comme elles.*

En compétition

ÀTV: Quelle est ta routine avant une course?

VM: *J'ai une routine d'échauffement pour chaque distance et j'utilise ma respiration pour me*



détendre en faisant de la visualisation. J'écoute de la musique entre mes courses (Reggae) mais une fois à l'appel je n'en écoute plus.

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

VM: Je suis forte mentalement et j'ai de l'endurance.

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

VM: Je me lève le matin à 7 h, je déjeune en faisant un 15 minutes de luminothérapie. Je me dirige à l'aréna une heure avant d'embarquer sur la glace. J'aiguisse mes lames, m'hydrate et commence mon échauffement qui dure 20 à 30 minutes. Le matin, nous sommes 1 h 15 sur glace (en général l'entraînement n'est pas trop difficile, nous travaillons la technique), suivis d'un retour technique et d'étirements. L'hiver, soit je retourne à la maison ou je vais à l'école entre mes deux pratiques. Je retourne à l'aréna à 14 h 30 pour me préparer à l'entraînement intense d'après-midi qui dure une heure. Après la glace, c'est encore un peu d'étirements et ensuite, je peux retourner à la maison souper et me préparer pour la prochaine journée !

Les influences

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

VM: Venant du Saguenay, Marc Gagnon et Pierre Lavoie ont été inspirants dans ma carrière

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

VM: Qui vit sans folie n'est pas aussi sage qu'il croit.

Les indiscretions

ÀTV: Ce que tu as honte d'aimer.

VM: Céline Dion. Ma mère en a toujours écouté dans la maison quand j'étais jeune, donc c'est de sa faute! ha! ha!

ÀTV: As-tu un talent caché ?

VM: Je cuisine beaucoup et, sans prétention. Je crois que ma cuisine est savoureuse. Lorsque je reviens d'un pays étranger, j'essaie d'imiter des recettes que j'ai aimées lors de mon voyage.

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

VM: Je dois dire que je suis un peu impulsive.



ÀTV: As-tu un surnom ?

VM: « Poutchi » affectueusement donné par les filles de l'équipe nationale! ha! ha!. Sinon, c'est « Val ».

ÀTV: Quel est ton péché mignon ?

VM: J'adore la mangue Ataulfo, la banane et les macarons.

Les loisirs et passe-temps

ÀTV: Quelle est ta destination de voyage préférée ?

VM: *Le Mexique. J'adore la nourriture typique et les fruits frais !*

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

VM: *Snoopy, Bedouin Soundclash, Chat, La poursuite du Bonheur, le curry jaune au poulet.*

Ligne d'arrivée

ÀTV: Quel est ton plus grand rêve ?

VM: *Monter sur la plus haute marche du podium aux Jeux olympiques.*

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

VM: *Toujours chercher à perfectionner sa technique. La forme physique, tout le monde est capable de l'avoir et c'est la technique qui fera une grosse différence, rendue à un certain niveau.*



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

VM: *...j'écoute des films, téléseries, je fais du patinage à roues alignées et du yoga.*

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

VM: *As-tu un animal de compagnie ?*

J'ai trois chats dont une chatte que je viens de sauver de la rue. Leurs noms : John Rambo, Éric Cartman et la toute dernière, Rox.

On peut suivre Valérie sur Twitter : @valemaltais et sur son blog au <http://valemaltais.blogspot.com>







Mathieu Roy
Kinésiologue et
Ph.D., CAT(C)

« ...un gros muscle n'est pas nécessairement un muscle fort, mais il en possède le potentiel. »

Gains fonctionnels vs gains structurels

Dans un sport comme le patin de vitesse, la force d'un individu par rapport à son poids corporel est un facteur déterminant de sa performance. Je trouvais donc intéressant de rappeler aux gens la différence entre des gains fonctionnels et des gains structurels que l'on peut obtenir avec l'entraînement.

Gain fonctionnel

Un gain fonctionnel fait référence à l'amélioration des qualités physiques qui peuvent être appliquées lors de la pratique sportive. On ne vise pas une augmentation du volume de notre masse musculaire, mais bien une meilleure utilisation de celui-ci. Une adaptation fonctionnelle est donc principalement reliée à une amélioration du système nerveux central et de l'interaction entre les nerfs et les muscles.

Il va alors se produire une adaptation intramusculaire (soit la synchronisation entre les fibres d'un même muscle pour générer leur force simultanément) et une adaptation intermusculaire (soit la synchronisation entre les muscles impliqués dans une action). Cette dernière adaptation a lieu autant au niveau de la synergie entre les groupes musculaires principaux et secondaires (action conjointe, par exemple: *bench press* (pectoraux, épaules, triceps) qu'au niveau d'un muscle et de son antagoniste par le réflexe d'inhibition réciproque (action opposée, par exemple: lors de la flexion du coude, le triceps se relâche pour faciliter le mouvement).

Il va y avoir aussi un abaissement du niveau de sensibilité des fibres musculaires, ce qui signifie que celles-ci ont besoin d'un moins grand influx nerveux afin d'être activées ce qui amène l'athlète à recruter plus de fibres musculaires, et ce, plus rapidement. En regardant les tableaux, on voit que ce sont ces principales raisons qui expliquent que les débutants ont des gains de force dans les huit premières semaines de leur entraînement (avant la ligne pointillée).

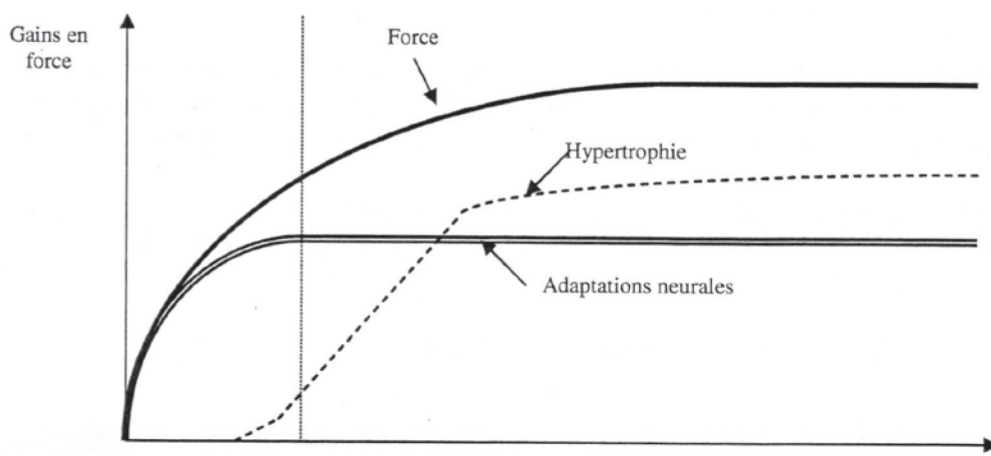
On voit aussi qu'en utilisant des charges de 85 % de notre répétition maximale (1RM) et plus ou en faisant de la pliométrie, on axe sur la dominance nerveuse (augmentant ainsi les gains de force total). Ce qu'il ne faut pas oublier, c'est que pour améliorer les gains fonctionnels, on peut jouer sur deux facteurs. On sait que la force est égale à la masse multiplié par l'accélération ($F = ma$). Donc, dans un premier temps, on peut jouer sur le facteur masse en utilisant des charges lourdes et, dans un second temps, jouer sur le facteur accélération en faisant des exercices à grande vitesse mais avec des charges moindres (pliométrie).

un peu l'adaptation qui est la plus visible et que les culturistes adorent. Il faut savoir qu'un muscle ne sollicite pas toutes ses fibres musculaires. Il se garde une réserve, car si toutes les fibres se contractaient, il y aurait des chances que le tendon ne tienne pas le coup. Il y a donc environ 70 % des fibres d'un muscle qui peuvent être sollicités en temps normal (je ne parle pas de la force surhumaine, telle une femme qui soulève une voiture pour sauver son enfant. Le recrutement devient alors beaucoup plus grand).

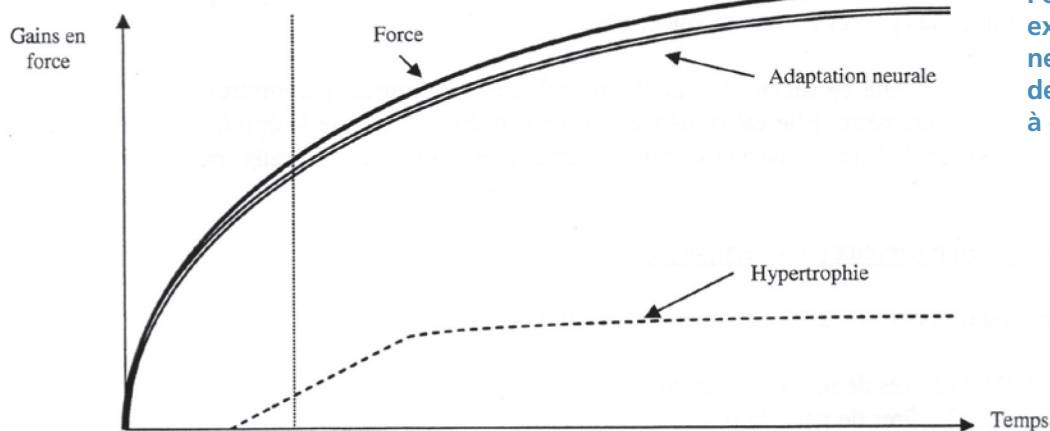
En résumé, un gros muscle n'est pas nécessairement un muscle fort, mais il en possède le potentiel. Effectivement, un gros muscle représente un grand potentiel de force, mais si le système nerveux n'est pas efficace, la performance n'y sera pas. Donc on peut entraîner notre force avec l'entraînement structurel, mais il va falloir aussi inclure du travail fonctionnel pour apprendre à utiliser notre potentiel.

Gain structurel

Un gain structurel fait référence à l'hypertrophie et à l'augmentation du stockage de glycogène dans les muscles. C'est



Bonne hypertrophie, mais peu d'adaptation neurale = Gain de force modéré (toutefois grand potentiel)



Peu d'hypertrophie et excellente adaptation neurale = Excellent gain de force (idéal pour sport à catégorie de poids)



Recevez 30%

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



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

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

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

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

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

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

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

Entamons les démarches !

José Zaragoza

Représentant en plans de bourses d'études

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

jose.zaragoza@cstresp.com

Consultants C.S.T. inc. Succursale 510

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



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

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

www.physiointeractive.com



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

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



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

plaisirslaitiers.ca



Nos partenaires!

La Fédération de patinage de vitesse du Québec remercie ses partenaires



BY CHOICE HOTELS



BY CHOICE HOTELS



WWW.GESKA.CA





Un produit de la FPVQ



Bé!anger

Communication Marketing