



LA PAGAIE

JUILLET 2010 Vol. 20 No. 2

FONDATION NORDIQUES

Le 14 mai 2010 La Fondation Nordiques a remis des bourses à 80 athlètes. En canoë-kayak de vitesse les heureux élus furent **Mylanie Barré, Andréanne Langlois et Frédérique Vézina.**

Félicitations !

FONDATION DE L'ATHLÈTE D'EXCELLENCE DU QUÉBEC

Mardi le 18 mai 2010 la Fondation de l'Athlète d'Excellence du Québec et son partenaire financier **Cascades inc.** ont remis 70 000,00\$ de bourses à 14 athlètes.

Pour notre discipline **Émilie Fournel** fut une des heureux bénéficiaires. Félicitations Émilie.

Les bourses ont été remises par Monsieur Alain Lemaire, président et chef de la direction de Cascades inc.



Lors de cette remise M. Lemaire en a profité pour annoncer que Cascades s'engageait à distribuer annuellement 100 000,00\$ en bourses durant les cinq prochaines années.

FONDATION SPORT-ÉTUDES

Montréal, le 20 mai 2010 – La Fondation Sport-Études a remis 41 bourses aux étudiants-athlètes méritants inscrits au programme de l'Alliance Sport-Études. Les lauréats, parents et amis ainsi que les partenaires de la Fondation ont été généreusement accueillis par Molson Coors pour cet événement animé par Marc Labrecque, chef d'antenne pour le bulletin Sports 30

Pour notre Fédération les heureux récipiendaires furent:

Gabriel Masella (Cégep André Laurendeau - Club de Lachine)

Michael Thomas (Collège de Valleyfield - Club de Pointe-Claire)

Pierre-Luc Laliberté (UQAM - Club de Pointe-Claire) a reçu une bourse Molson remise aux étudiants-athlètes de niveau universitaire.

FONDATION DE L'ATHLÈTE D'EXCELLENCE DU QUÉBEC

Le jeudi 17 juin 2010 **La Fondation de l'athlète d'Excellence du Québec** et son partenaire financier **La Capitale Groupe financier** ont remis 23 bourses d'études à des athlètes.

Pour notre Fédération **Antoine Meunier** et **Étienne Beauchesne** ont été les heureux récipiendaires (Étienne était représenté par son père Éric).

Les bourses furent remises par **M. Steven Ross**, vice-président exécutif assurances et rentes individuelles de La Capitale Groupe Financier.



Le réseau **Corus Québec** remet ses trois bourses au sein de la Fondation de l'athlète d'excellence du Québec

Montréal, mardi 22 juin 2010 – Corus Québec a présenté les trois athlètes émérites qui se sont partagés un montant de 20 000 \$ en bourses dans le cadre de son nouveau partenariat avec la Fondation de l'athlète d'excellence du Québec, annoncé en janvier dernier. Le programme de bourses se détaille comme suit :

Une bourse **CKAC Sports/Leadership de 10 000 \$** destinée à un athlète qui s'est distingué par son engagement communautaire et par sa capacité d'assumer un leadership apprécié par son entourage tout en obtenant de bons résultats sportifs et académiques ;

Le récipiendaire est le kayakiste Gabriel Beauchesne-Sévigny, âgé de 25 ans, originaire de Trois-Rivières. Gabriel est un olympien qui a terminé 5^e en C-2 500 m et 6^e en C-2 1 000 m aux Jeux olympiques de Pékin en 2008 en plus de remporter la médaille d'argent au C-2 200 m lors des Championnats du monde 2010. Il étudie en génie à l'Université d'Ottawa où il a obtenu des notes qui équivalent à une moyenne de 92 %. Gabriel est un vrai leader en termes d'engagements communautaires. Conférencier pour les scouts, motivateur pour les jeunes du secondaire, modèle à suivre pour les rameurs de la relève notamment au *Club Rideau Hall* et dans le programme *Paddle all*, il a participé à plusieurs événements pour promouvoir son sport et les valeurs qu'il appuie telles la persévérance, la passion, la conviction et la rigueur au travail, en plus d'être nommé Ambassadeur de la Mauricie par l'organisme *Éclair Jeunesse*.



Tous les boursiers ont reçus leur bourse des mains de Monsieur Mario Cecchini, vice-président de Corus Québec et d'Annie Pelletier, directrice des communications à la Fondation.

Le sprint de Richard Dober vers Londres

Par Éric Gaudette-Brodeur

Un total de 18 courses, deux Coupes du monde en deux de fins de semaine, et trois médailles : le kayakiste **Richard Dober Jr.** est l'athlète Sportcom de la semaine du 7 juin 2010.

Monter deux fois sur le podium d'une compétition internationale d'envergure en une vingtaine de minutes n'est pas banal. C'est ce que le Trifluvien a réussi à la Coupe du monde de Szeged, en Hongrie, le 30 mai. Il a obtenu l'argent au K-1 200 m, puis le bronze au K-2 200 m en compagnie d'**Andrew Willows**.

« Ça m'a surpris moi aussi, avoue-t-il. Les entraîneurs et moi ne savions pas trop à quoi nous attendre. C'était bien de commencer la saison en gagnant deux médailles sur les distances olympiques. »



Richard Dober, chiropraticien, a une petite longueur d'avance sur ses rivaux lorsque vient le temps de soigner ses blessures. « Quand je les ressens, je les comprends. »

Quand le Québécois mentionne qu'il ne savait pas à quoi s'attendre, il parle entre autres de ses journées de cinq courses à la première Coupe du monde puis de six à celle de Duisbourg. C'est qu'en plus des K-1 et K-2 200 m, il a participé au K-2 1000 m en Hongrie et au relais 4x200 m en Allemagne.

C'est lors du relais 4x200 m qu'il a récolté la troisième médaille de son voyage, une de bronze. Un résultat intéressant puisque la popularité de ces courses, au

programme des Championnats du monde pour la première fois la saison dernière, ne cesse d'augmenter.

« Je trouve vraiment que ce sont des événements spectaculaires et la foule adore ça. Ça montre aussi quels pays ont plus de profondeur que les autres. S'il y a une nouvelle épreuve que j'aimerais voir aux Jeux olympiques, c'est définitivement celle-là. »

La quatrième place de Richard au K-1 200 m à Duisbourg est toutefois sa performance la plus importante. Engagé dans une chaude lutte avec Andrew Willows pour l'unique place disponible en vue des mondiaux d'août prochain, il a ainsi pris les devants 1-0 dans le duel qui se poursuivra lors des sélections nationales de juillet, à Montréal.

De l'endurance à la puissance

Changement d'importance pour les Jeux de Londres en 2012, les courses de 500 m ont été abandonnées au profit de celles sur 200 m. Par la nature très différente des épreuves de 200 et 1000 m, il sera presque impossible qu'un même athlète participe aux deux épreuves dans la capitale britannique.

Des adeptes du 200 m pourraient peut-être faire partie d'un K-4 au 1000 m avance très prudemment l'athlète Sportcom de la semaine. « Le nombre de coups de rame se ressemble un peu. Ça pourrait être techniquement compatible, mais c'est quand même deux systèmes d'énergie passablement différents. »

Une spécialisation est donc en cours et Richard n'y échappe pas, lui qui a fait une croix sur les distances de 500 m pour se consacrer aux sprints. « J'ai l'impression que je vais être encore meilleur sur 200 m que sur les deux autres distances. »

Des entraînements axés vers l'endurance, il est passé à la recherche de puissance. « Ce qui a changé, sommairement, c'est que nous faisons moins de volume et beaucoup plus d'intensité. »

De dix séances d'entraînement sur l'eau par semaine, la fréquence est donc passée à environ huit sorties. « Il faut être reposé pour obtenir un entraînement d'une qualité et d'une intensité maximale. »

« Il faut aussi prendre le temps de bien refaire le plein d'énergie quand nous avons vidé notre réservoir », constate en riant celui qui s'est farci six courses de 200 m en une seule journée en Allemagne.

Comprendre ses blessures

La recherche de puissance du kayakiste de 29 ans met par ailleurs beaucoup de pression sur son corps, notamment ses coudes et ses épaules, plus sollicités que jamais. S'il se tourne vers d'autres sports, comme l'athlétisme, pour trouver des solutions, sa profession l'aide grandement à bien gérer la transition.

Le chiropraticien ne s'en cache pas, il a probablement une petite longueur d'avance sur ses adversaires lorsque vient le temps de soigner ses blessures. « Quand je les ressens, je les comprends. Je sais quand je peux ramer et quand je dois m'arrêter. »

La prévention des blessures par la pratique d'autres sports a également souri à Richard ces derniers mois. « Il n'y a pas beaucoup de sports qui travaillent le haut du corps en prévision d'efforts de sprint. Je fais donc beaucoup de natation. »

Le ski de fond est aussi pratiqué par le protégé de l'entraîneur **Mark Granger** pour renforcer ses jambes. « Elles sont extrêmement importantes. C'est grâce à elles que nous transférons l'énergie au bateau. »

« Quand je suis en camp d'entraînement en Floride, j'aime vraiment beaucoup faire du surf, mais il faut que je fasse attention », poursuit-il, confessant qu'il aime « peut-être autant cela que le kayak ».

L'eau est ainsi au cœur de la vie du vice-champion mondial du K-2 500 m en 2006. « Ça aurait été difficile pour moi de ne pas aimer les sports aquatiques. J'ai été élevé dans l'eau. Ma famille est de Trois-Rivières. La rivière Saint-Maurice m'inspire. J'ai juste le goût d'aller sur l'eau quand je la vois. »

C'est d'ailleurs une compétition de canoë-kayak qui a permis à Richard de rencontrer son épouse, Gosia. « Je l'ai connue lors d'une Coupe du monde en 2006. Je visitais Poznan. Des fois, ça vaut la peine de faire le touriste », rigole-t-il.

Lors de l'entrevue, il était justement à Poznan, en visite chez sa belle-famille, à environ 100 mètres du site des prochains... Championnats du monde.

Journée historique : un grand pas pour la création de l'Institut national du sport du Québec

Montréal, 25 mai 2010 (Sportcom) – La date du 25 mai 2010 est historique pour le sport de haut niveau au Québec, car elle marque l'annonce officielle de la création de *l'Institut national du sport du Québec* par le gouvernement du Québec, devant les représentants de la communauté sportive. Le Centre national Multisport-Montréal (CNMM) tient à remercier tous ses partenaires et particulièrement le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport pour son soutien dans la concrétisation de ce projet.

« Aujourd'hui, nous marquons le début d'une ère nouvelle », a souligné le directeur général du CNMM, Marc Gélinas aux invités, dont le premier ministre Jean Charest et les ministres de l'Éducation du Loisir et du Sport madame Michelle Courchesne et du Tourisme, madame Nicole Ménard, réunis au Parc olympique pour cette importante annonce. « La création de *l'Institut national du sport du Québec* constitue à nos yeux le geste le plus important dans l'histoire du Québec en vue de soutenir les athlètes et les entraîneurs de haut niveau, a poursuivi monsieur Gélinas. Il nous reste encore

beaucoup de travail à accomplir, mais nous réalisons aujourd'hui un rêve que nous caressons depuis longtemps et pour lequel nous n'avons pas ménagé les efforts au cours des dernières années. »

Un Institut pour tous les athlètes et les entraîneurs de haut niveau

L'Institut national du sport du Québec vise à améliorer les services pour tous les athlètes identifiés « excellence », qu'ils s'entraînent à l'intérieur des murs de l'Institut ou dans leur centre d'entraînement respectif ailleurs au Québec. Il garantira aux athlètes « excellence » un accès prioritaire à des plateaux d'entraînement et à des services médico-sportifs et de soutien scientifique répondant aux normes internationales. Il permettra également de soutenir la recherche et l'accompagnement scientifique en vue d'améliorer la performance des athlètes. Enfin, il servira à améliorer les services offerts auprès de la prochaine génération d'athlètes internationaux grâce à la mise sur pied d'un réseau de centres régionaux multisports.

« *L'Institut national du sport du Québec* deviendra, à terme, une véritable locomotive du développement du sport de haut niveau au Québec. Tout comme les athlètes et les entraîneurs, notre institut sera fermement engagé dans la recherche de l'excellence. Il nous appartient de faire rayonner et reconnaître notre institut, non seulement au Canada, mais ailleurs dans le monde », a insisté Marc Gélinas.

L'annonce d'aujourd'hui est un grand pas afin d'améliorer l'environnement et les conditions d'entraînement des athlètes et des entraîneurs de haut niveau québécois; néanmoins, le travail sera de longue haleine. Les prochaines étapes importantes sont la mise sur pied d'un échéancier final pour la réalisation des travaux, le parachèvement des ententes à long terme avec les fédérations sportives concernées et avec plusieurs partenaires – dont le Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, la Régie des installations olympiques, À nous le podium, Sport Canada et le Comité olympique canadien – afin que les conditions nécessaires à la réussite du futur institut soient au rendez-vous.

« Ensemble, nous réunirons les conditions essentielles pour faire du Québec un leader de l'excellence sportive », a conclu Marc Gélinas

CANOËKAYAK QUÉBEC

Voici notre nouveau logo représentant notre nouvelle identification :



Plus de 700 fiches sur www.savoir-sport.org

Grâce aux efforts de nombreux rédacteurs du Québec et de la France, le site www.savoir-sport.org compte maintenant plus de 700 fiches et 18 liens privilégiés. Ce site de documentation au service des entraîneurs enrichit continuellement son contenu et ce, depuis plus de dix ans.

Le site Web [savoir-sport.org](http://www.savoir-sport.org) constitue une importante source d'information francophone touchant toutes les dimensions de la performance sportive. En effet, à travers des fiches scientifiques, techniques et d'expériences, il est possible de retrouver de l'information pertinente reliée aux sciences du sport, aux techniques d'entraînement et à plusieurs autres aspects de la performance sportive. Ces fiches sont rédigées de façon à synthétiser et à simplifier les études ou les données recueillies dans le but de rejoindre la majorité des entraîneurs.

En plus de ces articles, le site met en évidence 18 liens privilégiés qui vous conduiront vers d'autres sources francophones fiables et riches en information ainsi que vers des sites offrant gratuitement des outils de travail destinés aux entraîneurs. Ces liens complètent avantageusement le contenu diffusé par les fiches.

Déjà plus de 1000 visiteurs utilisent quotidiennement www.savoir-sport.org pour s'informer et mieux comprendre les exigences d'un programme d'entraînement de haut niveau. Nous vous invitons donc à profiter vous aussi de ce service lors de votre prochaine utilisation d'Internet.

Notons que ce site est maintenu grâce à la précieuse collaboration de quatre grands partenaires :

l'Institut national des sports et de l'éducation physique (INSEP) à Paris,
le Ministère de la santé et des sports de France,
le Centre national multisport – Montréal,
le Ministère de l'éducation, du loisir et du sport du Québec.