

UN DIALOGUE AVEC GOUGH

Nom: Alex Gough

Objectifs de carrière:

Je ne suis pas bonne pour me fixer des buts. Je pense que si l'on vise trop bas, on ne se réalise pas pleinement; et si l'on vise trop haut, on ne manquera pas d'être déçu. Mes buts sont : devenir plus forte et travailler ma technique aux départs pour avoir le départ le plus rapide que possible; mettre ensemble de manière régulière deux descentes solides en compétition; et maintenir une position de glisse aérodynamique.

Comment est-ce que tu es tombée dans la luge?

Ma mère m'a inscrite à un camp de recrutement et m'a dit que j'allais m'essayer à la luge; elle m'a emmenée au Parc olympique du Canada pour une fin de semaine en 2000. Je n'avais aucune idée en quoi consistait la luge, mais c'était rapide et très amusant et quand ils m'ont demandé de faire partie du programme, j'ai accepté.

Tu as des projets professionnels en dehors du sport?

Je veux obtenir mon diplôme en génie. Je veux trouver un boulot que j'aime faire et qui me donne les moyens de faire ce que j'aime dans la vie (les voyages, le ski, la plongée).

Comment se déroule une journée typique d'entraînement?

Et quand tu ne fais pas la glisse, que fais-tu? En été, je me lève, je prends le petit-déjeuner, je vais m'entraîner d'une manière ou d'une autre, je rentre chez moi prendre le déjeuner et me relaxer pendant deux heures environ, puis je retourne faire une autre séance d'entraînement; je rentre chez moi pour le dîner. Au printemps, parfois j'ai l'école aussi, puis je me couche, je me réveille le lendemain, et je répète le même régime.

Durant la saison de compétition, le lundi est normalement une journée de voyage. Le mardi, le mercredi et le jeudi sont des journées d'entraînement (six descentes au total); le vendredi est la Coupe des Nations et/ou les épreuves de qualification; le samedi et le dimanche sont les épreuves de Coupe du Monde. Normalement, nous avons deux ou trois séances de musculation chaque semaine aussi. Outre la glisse, la musculation et le travail technique sur la luge, je me repose dans ma chambre d'hôtel en lisant, en regardant une vidéo que j'ai apportée avec moi ou en faisant une sieste.

Quand j'aurai fini de concourir en luge, je voudrai?

Compléter mes études et voyager

Quelle est ta piste favorite, et pourquoi?

Park City, Utah - C'est une piste rapide, faite pour la glisse, et elle se prête le mieux à mon style de glisse.

Quel est ton lieu de compétition préféré?

Jusqu'à présent, c'est Igls, Autriche. On vient de faire des rénovations et les maisons de départ sont chouettes avec des planchers chauffés. C'est très bien disposé pour les épreuves.

En plus, c'est l'un des plus beaux milieux que nous visitons en tournée. Mais il faut dire que, même si nous n'y avons pas encore concouru, Whistler à l'air vraiment impressionnant.

Quel est ton lieu de vacances préféré?

Je n'en ai pas vraiment. J'adore visiter de nouveaux endroits et faire l'expérience de nouvelles cultures et de nouvelles activités. J'ai beaucoup aimé mon safari dans le Masai Mara, au Kenya, la plongée dans la Blue Hole au Bélize, et une excursion en radeau dans le Grand Canyon.

Quel est ton livre favori?

Tu demandes à une fille qui lit environ cent livres par année d'en choisir un préféré? J'adore les livres dirigés vers un public de jeunes adultes, axés sur la fantaisie, avec une bonne héroïne, mais cela dit, je lirai presque tout livre qui me saute aux yeux.

Quel est ton film favori?

Fern Gully

Quel est ton moment olympique/paralympique favori?

Pour moi, les Jeux olympiques sont un souvenir confus. Il n'y a pas de moments particuliers qui ressortent de ce temps très intense. Néanmoins, je me souviens de quitter la piste après l'épreuve et voir ma famille dans la tribune qui m'applaudissait; c'est un moment auquel je tiens beaucoup.

Quelle est ton inspiration?

Ma mère m'inspire. C'est la personne la plus forte, la plus motivée et la plus généreuse que je connaisse.

Quelle est ta couleur favorite?

Pourpre

Si tu avais à entretenir ta voiture, que ferais-tu?

En acheter une autre, Ma voiture a dix ans et elle commence à tomber en miettes.

Avant une épreuve, quelle chanson écoutes-tu?

Ça dépend de mon humeur le jour même. Une semaine ce serait Eminem; la semaine suivante ça pourrait être Pennywise ou Fleetwood Mac.

Qui est ton musicien préféré?

Évidemment, un trait marquant de mon caractère est la variété. J'écoute un groupe ou un artiste pendant un bout de temps puis je m'ennuie et je trouve autre chose : quelque chose de nouveau ou quelque chose que j'écoutais autrefois. J'écoute la musique punk, rock classique, pop, country, métal, rap et alternative, le tout dans une seule et même liste d'écoute.

Quand tu étais enfant, quel a été ton cadeau de Noël préféré?

Je ne me souviens pas tellement des objets reçus en cadeau. Mes souvenirs sont plutôt des paysages enneigés de Fernie, B.C.. Mes frères et moi réveillions nos parents à 6 ou à 7 heures du matin et nous courions ouvrir nos bas de Noël, puis nos parents nous permettaient d'ouvrir les cadeaux à tour de rôle. Ce que j'aime le plus à propos de Noël, c'est être en famille.

Quelle serait ton jour de Noël préféré?

Me réveiller à Fernie, B.C., passer le matin à ouvrir les cadeaux avec la famille et à manger des œufs à la hollandaise et des brioches, avec un lait de poule sans alcool suivant la recette de mon grand-père (des quantités égales de lait de poule, de jus d'orange et de boisson gazeuse au gingembre). L'après-midi, faire une tournée au ski avec la famille, puis rentrer manger un dîner énorme avec la famille et les amis qui passent Noël à Fernie.

Mon mets favori pour le temps des fêtes est?

Les brioches de grand-maman. Elle ne les fait qu'à Noël.

Si j'étais la Reine du monde pour un seul jour, je passerai la responsabilité à quelqu'un d'autre. J'ai du mal à gérer ma propre vie à moi.



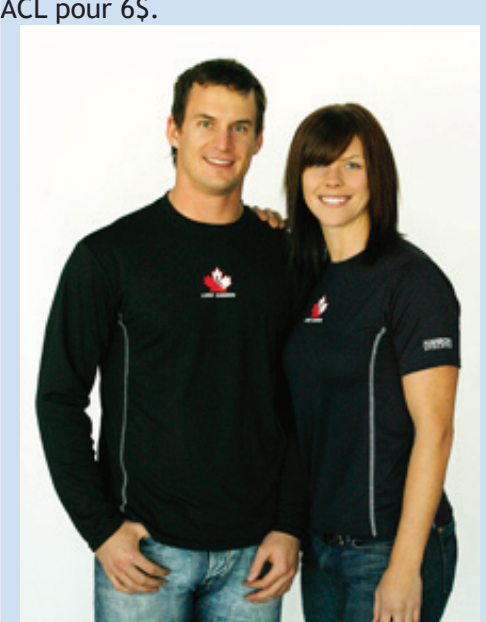
MAGASINEZ POUR NOËL CHEZ L'ACL



Vous vous pressez pour trouver des cadeaux de Noël?

Offrez aux amis et aux membres de la famille des vêtements Karbon d'équipe nationale, et appuyez en même temps nos athlètes canadiens qui visent le podium international.

L'association canadienne de luge vend des chemises de vêtements, incluant des variété de manches longues et à manches courtes de marque Karbon. Les chemises à manches courtes coûtent 25\$, et celles à manches longues coûtent 30\$. Il y a aussi des épinglettes ACL pour 6\$.

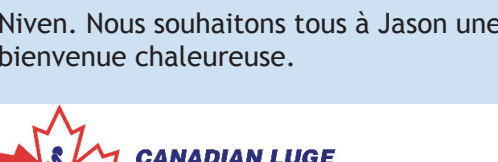


Les vêtements sont disponibles dans toutes les tailles et s'achètent à partir des bureaux de l'ACL. Contactez Tim Farstad (Calgary) 403-202-6582 tfarstad@luge.ca, ou Nicole Simon (Whistler) 604-402-1478 nsimon@luge.ca pour faire la commande.

Achetez dès aujourd'hui les beaux vêtements d'équipe nationale, et aidez l'équipe canadienne à glisser vers le podium en même temps.

JASON HEGERFELDT SE CHARGE DE L'ADMINISTRATION DE L'ALA

L'association de luge de l'Alberta Luge a le très grand bonheur de souhaiter la bienvenue à son nouveau directeur, Jason Hegerfeldt, diplômé du programme d'administration du sport du Collège Mount-Royal. Employé du service des sports de l'ADOC depuis six ans, Jason est spécialiste dans les sports de glisse et a travaillé dans la Ice House et au Centre d'entraînement Bob Niven. Nous souhaitons tous à Jason une bienvenue chaleureuse.



ALIMENTER LE FONDS DE TALENT - L'ALC EST À LA RECHERCHE DE JEUNES ATHLÈTES TALENTUEUX



L'association canadienne de luge continue son initiative de recrutement nationale dans le but d'assurer le développement de lugeurs et de lugeuses canadiens parmi les meilleurs au monde. Un nouveau camp de recrutement se tiendra au Parc olympique du Canada, à Calgary:

3 janvier 2009

11h00 à 13h00

4 janvier 2009

11h00 à 13h00

Dans le cadre de la stratégie de recrutement de l'association canadienne de luge, les camps ciblent les jeunes Canadiens et Canadiennes faisant preuve de compétences dans le sport. Les athlètes participeront à une série de séances d'entraînement hors glace et sur la piste.

Les activités commenceront dans la Ice House, au Parc olympique du Canada, où les jeunes athlètes apprendront les aspects mécaniques de la luge ainsi que les mouvements essentiels du sport. Le camp inclura aussi une série d'épreuves physiques dans le gymnase et une présentation qui servira d'introduction au sport de luge.

Les entraîneurs du camp sont à la recherche d'athlètes faisant preuve d'une bonne condition physique globale, d'un fort intérêt pour le sport, et d'un engagement pour apprendre et s'entraîner.

Les frais d'inscription sont de 30\$; contactez l'Association canadienne de luge au http://www.luge.ca/recruitment_camps. cfm pour inscrire un(e) participant(e).

SUIVRE LES ATHLÈTES CANADIENS EN TOURNÉE INTERNATIONALE

On peut suivre les épreuves et les résultats en direct pour les épreuves suivantes auxquelles les athlètes canadiens participent. Visitez le site Internet www.fil-luge.org.

Coupe du Monde

3-4 janvier	Königssee, Allemagne
10-11 janvier	Cesana, Italie
17-18 janvier	Oberhof, Allemagne
24-25 janvier	Altenberg, Allemagne
6-8 février	Lake Placid, États-Unis (Championnat du Monde)

3-14 février	Calgary, CAN
20-21 février	Whistler, CAN



Coupe du Monde Junior

9-10 janvier	Winterberg, Allemagne
16-17 janvier	Altenberg, Allemagne
23-24 janvier	Igls, Autriche
9-15 février	Nagano, Japon (Mondiaux juniors)



LES CANADIENS JUNIORS COMMENCENT LA SAISON DANS LES MÉDAILLES



L'équipe junior quitte la ligne de départ à toute vitesse cette saison.

Quatre athlètes calgarois : Tristan Walker, Justin Snith, Stefan Rath et Arianne Jones, se sont mis ensemble pour remporter la

médaille d'argent à la première épreuve d'équipe de la saison à Königssee, Allemagne, plus tôt ce mois.

"C'était une journée formidable et c'est très cool d'avoir gagné une médaille pour le Canada," a dit Stefan Rath, pilote dans le volet de luge simple masculine de l'épreuve d'équipe. "Nous avons tous eu une très bonne descente et nous sommes très fiers de notre résultat."

Dans le but d'ajouter à l'intérêt et au suspens du sport, tant pour les spectateurs que pour les athlètes, la Fédération internationale de luge a mis sur pied une compétition d'équipe il y a trois ans. Chaque équipe consiste en un équipage de doubles, une lugeuse et un lugeur; chacun complète une descente qui contribue au chrono collectif.

Walker et Snith sont les meneurs de la jeune équipe canadienne. Ce duo a également récolté une médaille de bronze à l'épreuve de doubles lors de l'événement inaugural de cette saison de Coupe du Monde junior, à Cesana, Italie.

L'entraîneur Kyle Connelly a été ravi des médailles, mais il a été encore plus heureux de la performance globale de l'équipe aux épreuves inaugurales de la saison : l'avenir de ce groupe s'annonce bien.

"Si je me souviens bien, l'équipe junior de luge n'a pas eu une journée comme ça depuis 2004 sur notre piste locale de Calgary," a dit Connelly, lui-même athlète olympique aux Jeux de 2002. "Comme entraîneur, je ne pourrais leur demander rien de plus. C'était une journée superbe et je suis au plus heureux pour nos athlètes."

L'équipe canadienne junior sera de retour sur la piste les 9-10 janvier à Winterberg, Allemagne.

MONICA GORHAM REMET LE FUN DANS LA LUGE

Monica Gorham gare sa luge pour se concentrer sur le développement du rêve olympique dans les esprits et les cœurs des jeunes Canadiens et Canadiennes qui s'éprennent de la luge.

Gorham, 22 ans, qui vient de prendre sa retraite de la compétition, a accepté le poste d'entraîneuse chef de niveau novice; elle travaillera auprès des athlètes âgés de neuf à quatorze ans.

"C'est vraiment quelque chose de neuf pour moi, mais je ne voulais pas quitter mon sport complètement," a dit Gorham, qui habite à Calgary. "J'adore ce sport et c'est un bon moyen pour le garder dans ma vie."

La passion dont fait preuve Gorham pour la luge s'est toujours prolongée au-delà de la piste pendant sa carrière de compétition de sept ans, dont quatre au niveau junior et trois au niveau senior. Quand elle ne glissait pas, ne s'entraînait pas ou ne travaillait pas les départs, on la voyait souvent comme entraîneur aux camps d'été, enseignant aux jeunes dans une variété de sports au Parc olympique du Canada.

"J'adore travailler avec les enfants et partager leur passion quand ils goûtent au sport pour la première fois," a dit Gorham. "J'aime trouver des moyens pour dresser des rapports avec les enfants et trouver des manières pour assurer qu'ils s'amuse autant que possible."

Si les athlètes dont elle se charge ne développent pas un appétit à force de s'exercer, les stratégies d'entraînement de Gorham visent non seulement à susciter une faim du podium, mais une faim réelle aussi.

