

# VELOCITY

v é l o c i t é

juin 2007

www.luge.ca

## MESSAGE DU DIRECTEUR GÉNÉRAL - TIM FARSTAD

Au nom de l'équipe canadienne de luge, j'espère que vous avez passé un excellent printemps et que vous vous êtes bien reposés après une saison de compétition très active.

Comme nous glissons doucement vers l'été et nous commençons à planifier nos vacances, les athlètes de luge canadiens sont en plein mode d'entraînement pour préparer la nouvelle saison compétitive, comme l'année 2010 approche.

En effet, les Jeux de Vancouver commenceront dans juste un peu plus de deux ans et on prend de la vitesse dans le monde sportif canadien, incluant bien sûr l'Association canadienne de luge.

Le mois passé, Walter Corey, Ian Cockerline et moi avons assisté aux réunions du programme À nous le Podium, à Banff, en compagnie des représentants de tous les autres organismes nationaux du sport. Cette réunion a eu plusieurs conséquences heureuses, la principale étant que les plans de financement pour après 2010 sont déjà en voie d'élaboration. Sport Canada a déjà confirmé son investissement de 55 millions après 2010, et le Comité olympique canadien développe actuellement plusieurs stratégies de financement pour soutenir les athlètes canadiens en sports d'hiver après les Jeux de Vancouver.

L'appui de nos partenaires, y compris À nous le Podium et l'ADOC, nous a donné l'occasion d'accéder à de nouvelles technologies d'entraînement et

d'examen; de renforcer notre personnel de soutien; et de donner à nos athlètes les installations et les ressources dont ils ont besoin pour rivaliser avec les meilleurs athlètes au monde.

Par conséquent, dans ce numéro de Vélocité, vous apprendrez sur divers progrès positifs pour nos athlètes d'équipe nationale junior et senior, pour mieux les préparer à la compétition internationale, comme par exemple des changements apportés aux techniques d'entraînement dans la Maison de Glace, ainsi qu'un nouveau membre de notre personnel d'entraînement.

D'ici les Jeux 2010, nous comptons devenir un vrai meneur mondial dans le sport luge. Travaillant de concert avec nos partenaires dans le sport, nous nous engageons à offrir aux lugeurs et lugeuses canadiens les ressources qu'il faut pour remporter la première médaille olympique pour

le Canada dans ce sport.

Ce succès est né au niveau des clubs locaux, et nous sommes bien sur la voie avec un groupe d'athlètes talentueux déjà actifs, ainsi que des camps de recrutement que nous tenons pendant l'été pour attirer de nouveaux athlètes.

Notre équipe a plein d'énergie et d'espoir pour les deux saisons compétitives qui nous restent avant que le monde arrive au Canada en 2010. Jamais n'y a-t-il eu un meilleur moment pour être actif dans le sport. Nous voyons un avenir plein de promesse et nous vous encourageons à suivre nos progrès.

Je vous souhaite un excellent été d'entraînement et de relaxation.

Tim Farstad

Directeur général



**KARBON**

**nu leus**  
Information Service Inc.  
"Everything Internet" ®

# STEFFEN SKELL ENTRAÎNERA LA NOUVELLE GÉNÉRATION DE LUGEURS ET LUGEUSES

Les lugeurs et lugeuses canadiens auront encore un autre entraîneur de premier ordre pour les aider lorsqu'ils monteront à la maison de départ cet hiver. L'Association canadienne de luge souhaite la bienvenue à Steffen Skell, un Allemand, qui rejoindra le programme national au mois de juin.

Skell, 35 ans, est né et habite en Allemagne, où il a passé presque deux décennies comme athlète et entraîneur dans l'équipe de luge la plus forte au monde.

Athlète olympique à trois reprises en luge double, Skell a eu son meilleur résultat aux Jeux Olympiques d'hiver 2002, à Salt Lake City, quand il est arrivé au quatrième rang. Avec son partenaire



Steffen Wöller, Skell a terminé sa carrière comme l'un des meilleurs athlètes allemands en doubles, avec quatre médailles de Championnat du Monde, quatre médailles au classement général de Coupe du Monde et six médailles de Championnat européen.

Depuis sa retraite du sport en tant qu'athlète, Skell a passé les deux dernières années comme entraîneur chef de l'équipe de doubles allemande de Schmidt/Forker, qui est arrivée en deuxième place au Championnat européen cette année.

Fort de cette expérience internationale étendue, Skell se chargera de l'équipe de luge junior du Canada. Il offrira également du

soutien à l'entraînement des équipes seniors de luge double masculine.

"Ce programme grouille de potentiel et je me suis fixé des buts très clairs," a affirmé Skell, qui contribuera également à l'équipe canadienne son expérience dans le système allemand et sa maîtrise des recherches et des technologies les plus à jour.

"Nous allons travailler fort, cultiver un esprit d'équipe et continuer à nous améliorer chaque jour comme nous visons Vancouver. Et les entraîneurs seront avec les athlètes à chaque pas vers la réalisation de ces buts."

Steffen et sa femme, Championne du Monde 2004 au skeleton, Diana Sartor, arriveront au Canada, en compagnie de leur fille Malin, le 2 juillet, pour commencer à travailler avec l'équipe.

Bienvenue au Canada!

## REGAN LAUSCHER EST DE RETOUR

Regan Lauscher Regan Lauscher a déjà réalisé certains objectifs auxquels tendent bien des athlètes d'équipe nationale. Elle a participé à deux Jeux Olympiques d'hiver, elle est montée sur le podium dans les compétitions internationales, ceci à plusieurs reprises, et elle a parcouru le monde, s'exerçant sur les pistes internationales les plus difficiles. Mais l'une des leçons les plus importantes qu'elle a apprises est venue d'un grave accident qu'elle a eu la saison passée.

"La patience et l'acceptation, c'est la leçon la plus importante que j'ai apprise," a dit Lauscher. "Les deux premières semaines ont été des plus difficiles, mais une fois que j'ai accepté que je ne pouvais pas retourner dans le sport cette saison, j'ai pu me fixer un nouveau but."

Ce nouveau but était de revenir en compétition de Coupe du Monde plus forte que jamais, tant sur le plan mental que sur le plan physique. Cette athlète expérimentée a fait un long chemin pour arriver où elle est aujourd'hui. Après avoir



glissé vers 10e place aux Jeux Olympiques d'hiver 2006, Regan a décidé de suivre sur un programme de compétition modifié. Elle a manqué la première Coupe du Monde mais elle a poursuivi son entraînement à Calgary, visant le Championnat du Monde. Regan est retournée dans la compétition en Europe après avoir établi un nouveau record sur sa piste locale à Calgary. Elle est allée au Japon, où elle a figuré régulièrement parmi les 10 premières au classement. Regan avait hâte de concourir au Championnat du Monde et de glisser sur une piste de premier ordre. C'était à la Coupe

du Monde à Altenberg, Allemagne, où elle a eu une dose de réalité. Regan était en pleine forme et comme elle le raconte, "C'a été une erreur ordinaire qui a eu de très mauvaises retombées." Regan s'est écrasée et a souffert d'un traumatisme de tête sérieux; elle a passé trois journées dans l'hôpital. Disons-le : il a fallu pas mal de temps pour se remettre du désappointement, d'autant plus qu'elle a dû manquer son premier Championnat du Monde depuis le moment où elle a commencé sa carrière d'équipe senior il y avait huit ans.

Quand elle était prête à le faire, Regan a accepté ce nouveau défi et pendant les derniers mois elle a fait bien des visites chez le docteur et chez le physiothérapeute. Elle savait que tout devait aller bien, émotionnellement et physiquement. Elle travaillait avec une excellente équipe d'experts et elle avait plein de confiance dans leur plan.

"Je me sens en bonne forme maintenant, je me sens comme

moi-même . . . je m'entraîne encore à temps plein, avec le reste de l'équipe, et je suis très motivée," dit-elle. "Oui, il y a de bons et de mauvais jours, mais il faut être réaliste et accepter les obstacles qu'on rencontre."

"Vous savez, après les Jeux Olympiques, j'ai considéré la retraite, comme le font bien des athlètes. L'excitation et la vague d'émotions prennent fin. Mais cette histoire d'accident m'a fait réaliser que là où je veux être, c'est sur ma luge."

Oui, il nous reste trois saisons avant Vancouver 2010 et il ne faut rien prendre pour acquis, mais Regan ne peut pas se taire sur les Jeux qui approchent. Elle se sent chanceuse d'avoir l'occasion de participer aux Jeux Olympiques, soit l'événement sportif le plus prestigieux au monde, et ces Jeux se tiendront dans son propre pays, avec les amis et la famille dans l'auditoire... tous les éléments qui mèneront à février 2010 et Vancouver seront d'une importance capitale, et assurez-vous que cette athlète passionnée s'apprête à grimper de nouveau les rangs et remonter sur le podium international.

# LE LUGEUR JUNIOR STEFAN RATH CONCOURT CONTRE LE MONDE... DANS LA SALLE DU CONSEIL

Le lugeur d'équipe junior, Stefan Rath, monte rapidement vers le sommet du podium international – dans le monde des affaires.

Rath, 16 ans, en compagnie de 28 autres jeunes d'à travers le Canada, a été sélectionné pour assister à la Mission internationale de l'équipe canadienne junior qui ira au Vietnam, en Malaisie et au Singapour cet été. Étudiant de 11e niveau dans l'Académie Nationale du Sport, d'ailleurs le plus jeune membre de l'équipe, Rath gagnera plein d'expérience commerciale valable pendant ce séjour de trois semaines au mois d'août. Il compte promouvoir activement

la ville de Calgary, la province d'Alberta et le Canada comme destinations de choix.

Les étudiants rencontreront des chefs de pays internationaux et d'autres délégués pour en apprendre plus sur leurs perspectives sur les enjeux touchant à la région d'Asie-Pacifique, et pour partager les idées, les propositions et les connaissances sur le développement économique futur du Canada.

Quand ils rentreront, ils devront rédiger un compte-rendu de leur séjour et présenter des recom-



mandations sur comment développer les affaires, et quels secteurs il faudrait cibler.

Les 29 membres d'équipe ont été choisis parmi plus de 800 candidats, suite à la tournée nationale Global Vision, qui a visité 14 villes. Stefan est l'un de deux étudiants choisis à Calgary.

Quoiqu'il ne soit toujours pas sûr de ses projets de carrière, Stefan sait qu'il aimerait faire le génie mécanique et faire un MBA à l'Université de Calgary. Il pense que le séjour cet été lui donnera une meilleure idée de ce

qu'il veut faire dans ses études futures, tout en lui permettant de se forger un réseau d'affaires important.

Au-delà de ses excellents résultats scolaires, Stefan tient compte de ses activités d'entraînement d'été et a préparé un plan avec son entraîneur. Pendant son séjour, il se concentrera sur la biométrie, soit des exercices qu'il pourra faire n'importe où, n'importe quand. Stefan s'est fixé pour but cette saison de finir parmi les 10 premiers au classement aux Mondiaux juniors à Lake Placid.

Félicitations, Stefan! Bonne chance et bon courage!

## LA MAISON DE GLACE JOUE UN RÔLE CENTRAL DANS L'ENTRAÎNEMENT D'ÉTÉ DE L'ÉQUIPE NATIONALE

Le mercure monte et on est au beau milieu d'été, mais

les lugeurs canadiens juniors et seniors entrent dans l'atmosphère froide de la Maison de Glace afin de profiter d'un équipement parmi le meilleur du monde et d'une belle piste couverte, chacun cherchant à perfectionner ses départs.

Le programme national entier tire avantage des nouvelles poignées de force qu'on a installées dans la Maison de Glace cet été, ceci grâce à une subvention de recherche fournie par À nous le Podium. Les poignées calculent la force des bras droit et gauche et offrent des données vidéo solides.

Les entraîneurs ont la technologie pour faire des analyses vidéo des athlètes, comparant leurs départs d'entraînement avec les départs idéaux effectués par un autre athlète. Pareillement, les entraîneurs d'équipe junior peuvent mettre côte à côte les départs de leurs membres d'équipe et ceux des membres d'équipe senior.

"Le départ est tellement important dans notre

sport, donc nous espérons que cette technologie nous donnera les moyens d'améliorer les départs de tout et chacun, pour nous donner un avantage sur la compétition," a expliqué Walter Corey, entraîneur chef de l'équipe canadienne de luge. "Les poignées de force seront d'un grand avantage, nous permettant de faire des changements rapides à la position des mains des athlètes et de voir tout de suite les modifications qu'il faut apporter aux techniques de départ."

En plus de ces nouvelles poignées, l'équipe d'entraîneurs incorpore une nouvelle technique sur la piste de bobsleigh et de skeleton de la Maison de Glace. Suivant un programme piloté aux Jeux Olympiques 2002, les athlètes seniors passent du temps chaque semaine à travailler les compétences de pagaie.

"La piste de bob nous permet de faire l'entraînement musculaire, qui est très exigeant et qui aide énormément à développer la force physique, d'autant plus que nous le combinons avec les poids et haltères," a dit Corey, qui a ajouté que les athlètes viennent

de compléter une période d'entraînement intensif et de séances d'exercices physiques ardues, donc ils seront en pleine forme pour la glisse aux mois de juillet-août. "L'équipe se remet après une longue saison, et bien des athlètes sont en très bonne forme à présent, et ça me réchauffe le coeur."

Comme l'équipe senior continuera à développer la puissance du noyau et à perfectionner les départs cet été dans la Maison de Glace, les athlètes des équipes junior et de développement passeront eux aussi pas mal de temps dans ces installations de qualité internationale, pour travailler la coordination sur la luge et pour maîtriser les éléments de base du départ.

"Chez les athlètes plus jeunes, ce n'est pas sain de faire des poids et haltères intensifs, alors nous travaillons avec eux pour développer la force du noyau, renforcer les muscles par le biais des répétitions," a dit Corey.

Et si le passé sert d'indice de l'avenir, les lugeurs et lugeuses canadiens sont bien sur la voie pour mener la charge à partir de la maison de départ dans la saison à venir.

## L'ASSOCIATION CANADIENNE DE LUGE EST À LA RECHERCHE DE LA NOUVELLE GÉNÉRATION D'ATHLÈTES

L'Association canadienne de luge cherche activement à recruter les nouvelles stars en luge. On a programmé trois camps de recrutement dans l'Ouest du Canada cet été, à Whistler, dans la région de Squamish et

à Calgary. Cette initiative de recrutement actif permettra aux jeunes athlètes de 10 à 14 ans, de goûter au sport du luge, d'en connaître l'équipement, de subir des épreuves physiques hors piste et

enfin de participer à une session de glisse sur roues afin de se familiariser avec la luge.

Les entraîneurs aux camps seront à la recherche d'athlètes faisant preuve d'un excellent niveau de forme physique, d'une vraie

passion pour le sport et d'une volonté d'apprendre.

Pour en savoir plus sur les camps de recrutement, visitez le site web de l'Association canadienne de luge au [www.luge.ca](http://www.luge.ca).