

LIONEL REYNAUD : "SE DOPER C'EST SE PRIVER DE SENSATIONS"

Cyclism'Actu - 10 août 2010

Lionel Reynaud est l'un des experts les plus reconnus à travers l'Europe pour ses méthodes d'entraînement et d'améliorations des performances. Membre du staff de la Cofidis en 2006 et 2007, Lionel travaille aujourd'hui en collaboration avec la fédération Britannique et sur sa propre structure, raceclean. Il partage son expérience auprès de coureurs professionnels ou amateurs avec une conduite exemplaire, le tout en étant ambassadeur d'un sport propre. Entretien.

En quoi consiste votre travail ?

Mon travail consiste à encadrer les coureurs que j'entraîne de la meilleure façon possible. Je travaille donc bien évidemment sur l'entraînement des sportifs mais aussi sur la récupération et sur l'optimisation de la performance en se focalisant sur des petits détails qui permettent d'économiser beaucoup d'énergie.

En parallèle je travaille avec les entraîneurs Britanniques que j'ai rejoints il y a un peu plus de 2 ans.

J'interviens auprès d'eux pour présenter certaines de mes méthodes de travail qui ont fait leurs preuves. Il m'arrive donc d'écrire assez régulièrement des articles dans le journal officiel des entraîneurs de cyclisme et de tenir quelques conférences.

Enfin, je suis l'un des ambassadeurs de l'association britannique de prévention anti-dopage mondialement reconnue, Bike Pure. Pour moi la prévention anti-dopage réside dans le passeport biomécanique et un bon coaching.

De quels coureurs vous occupez-vous ?

J'ai en charge au sein de ma structure britannique (www.raceclean.co.uk) des coureurs professionnels, amateurs ou cycloportifs dont les noms les plus connus sont Geoffroy Lequatre (Radioshack), Romain Lemarchand (BigMat) et au niveau amateur Florent Barle (AVC Aix).

"Une relation de confiance"

Comment se passe la relation entraîneur-entraînés ?

C'est avant tout une relation de confiance basée sur une bonne communication puisque le plan de travail n'est jamais figé et qu'il évolue au jour le jour en fonction du ressenti du coureur lors des sorties d'entraînement.

Je suis avant tout entraîneur et non prescripteur de séances d'entraînement. J'ai besoin d'avoir un retour qualitatif et perceptif du coureur afin de faire évoluer au mieux les charges de travail, cela passe donc par des échanges très réguliers.

Je travaille aussi énormément sur les sensations, autant d'indicateurs qui me permettent d'être le plus pertinent dans l'élaboration des plans de travail.

Cote prévention anti-dopage, j'ai mis en place depuis plus d'un an le passeport biomécanique qui permet d'avoir un historique des performances de mes coureurs.

Avez-vous eu des sollicitations pour intégrer une équipe pro ? Cela vous intéresserait-il ?

J'ai quelques contacts en effet mais rien n'est fait. Revenir dans le monde professionnel m'intéresse bien entendu mais seulement dans le cadre d'un projet robuste en accord avec mes méthodes de travail.

"Arriver à cerner physiologiquement et psychologiquement l'athlète"

Quels sont les modèles d'entraînement ?

Il n'y a pas de méthodes d'entraînements types, chaque être est différent à un vécu d'athlète particulier. Le travail de l'entraîneur est d'arriver à cerner physiologiquement et psychologiquement l'athlète afin de pouvoir l'aider au mieux.

A trop vouloir diffuser dans les médias des modèles, on pousse bien souvent les jeunes ou les cycloportifs au surentraînement sous prétexte que tel pro fait comme ça.

Quelles conclusions tirez-vous par rapport aux résultats de vos coureurs à mi-saison ?

Geoffroy Lequatre fait une belle saison au sein de Radioshack avec notamment une quatorzième place à Milan - San Remo.

Romain Lemarchand quant à lui confirme que le travail commence à payer en bouclant une belle première saison lui permettant ainsi d'intégrer Ag2r et le ProTour.

Au niveau amateur, Florent Barle vient de valider de belle manière le travail que nous avons mis en place en remportant le Tour des Pyrénées (2.2) après avoir terminé meilleur grimpeur du Tour Alsace.

Concernant les autres Elites, de bons résultats sont à venir sur la route mais aussi sur la piste.

Quel coureur de votre structure a selon vous le plus gros potentiel ?

Je ne vous le dirais pas car je ne veux pas leur mettre de pression, dire que tel coureur a un gros potentiel reviendrait

REVUE DE PRESSE du 12 août 2010

à lui mettre une pression injustifiée. Attendez quelques années et vous verrez.

"Se doper c'est se priver de sensations"

Comment expliquez-vous que la France soit à la peine sur les plus grandes courses du calendrier ?

Pour faire une comparaison avec ce que je connais c'est dire la Grande Bretagne; les systèmes de formation des coureurs sont différents. En France on est beaucoup trop tourné physiologie,, ne perdons pas de vue que le cyclisme est un sport 'technique' et que toute cette technique a besoin d'être entraînée.

Le dopage, vous qui êtes entraîneur, qu'est-ce que cela vous inspire ?

Beaucoup de dégoût, cela fait plus de 10 ans que je me bats, il m'est arrivé de refuser des coureurs dans ma structure ou d'arrêter de travailler avec certains ayant des passeports biomécaniques anormaux.

En dehors du discours entendu d'immoralité, de triche que nous connaissons tous, certains n'ont pas réalisés qu'en prenant des produits ils sont en pôle position pour des problèmes médicaux graves et je ne pense pas qu'un jeune de 18 ans ai envie qu'on lui prédise dès sa vingtième année l'assurance de passer par la case chimiothérapie à 50 ans.

D'autre part, se doper c'est se priver de sensations c'est à dire se priver du plus intéressant de ce sport.

CUSHING SE DIT INNOCENT

Canoë - 9 août 2010

HOUSTON - Les Texans de Houston ont déclaré que le secondeur Brian Cushing, qui a été testé positif aux hormones de croissance, était victime du syndrome de surentraînement, selon le Houston Chronicle, lundi.

Le commissaire de la NFL, Roger Goodell, a suspendu Cushing pour quatre parties. Celui-ci affirme qu'il n'a pas consommé d'hormones de croissance qui ont été bannies par la NFL, car elles peuvent être utilisées comme produit masquant pour les stéroïdes.

Cushing a convaincu le propriétaire de l'équipe, Bob McNair, qu'il n'a rien à se reprocher. Lorsqu'il s'est surentraîné et s'est arrêté, Cushing croit que son taux d'hormones fut assez élevé dans son organisme pour produire un test positif.

«C'est le dernier diagnostic auquel nous sommes arrivés, a expliqué Cushing. Plusieurs médecins ont supporté cette théorie, soit celle de l'athlète surentraîné. Quand tu t'entraînes plus régulièrement, ton taux d'hormones augmente.»

«Tous les individus sont génétiquement différents. J'étais dans une situation unique où quelque chose comme cela pouvait se produire. Nous avons la science pour le prouver.»

FOOTBALL UNIVERSITAIRE: QUEBEC HOTE DU PREMIER SYMPOSIUM SUR LE DOPAGE

leSoleil - 11 août 2010

(Québec) Dans le contexte de la découverte de cas de dopage dans le football universitaire, la ville de Québec accueillera un Symposium antidopage à l'occasion de la finale de la Coupe Vanier, le vendredi 26 novembre.

L'initiative conjointe de Sport interuniversitaire canadien (SIC), de la Ligue canadienne de football (LCF) et du Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) constitue une première dans le genre et se divisera en deux volets bien distincts.

Dans un premier temps, elle offrira des ateliers concrets à l'intention des entraîneurs et thérapeutes sportifs, alors que, dans un deuxième temps, elle s'adressera aux administrateurs d'équipes et traitera de politiques antidopage, de contrôles et d'éducation.

La création de ce premier symposium se veut une conséquence directe des découvertes faites au sein du programme de football de l'Université de Waterloo en mars, dont neuf joueurs ont été trouvés coupables de diverses infractions de dopage et font l'objet d'une enquête policière.

Nouveaux cas

«Nous voulions vérifier s'il s'agissait de cas isolés ou si on faisait face à un problème généralisé. Une soixantaine de tests non annoncés supplémentaires dans 22 de nos 27 équipes ont donc été réalisés en mai et juin. À partir de ces contrôles, quatre autres cas ont été identifiés, deux ont été rendus publics et deux sont toujours sous enquête. Cela constituait à nos yeux une indication que ce problème dépassait largement le cadre de l'Université de Waterloo», a indiqué hier au Soleil la directrice générale de SIC, Marg McGregor.

Les deux nouveaux cas avérés touchent des étudiants de l'Université Acadia (Nouvelle-Écosse) et de l'Université de Windsor (Ontario), soit les secondeurs Taylor Shadgett, dont le test d'urine a révélé la présence de stanozolol, et Christopher Deneau, dont l'échantillon d'urine a confirmé des traces de méthyl-I-testostérone. Dans les deux cas, les

REVUE DE PRESSE du 12 août 2010

fautifs sont tombés sous le coup de suspension de deux ans.

En réaction à ces nouveaux cas, les intervenants du milieu ont mis de l'avant un ensemble de mesures, dont le symposium de Québec. Tout d'abord, le Centre canadien pour l'éthique dans le sport a procédé à la mise sur pied d'un groupe de travail indépendant sur l'usage des substances visant à améliorer la performance sportive au football. Il augmentera aussi le nombre de tests alloués au programme de contrôle de dopage du football universitaire.

«Nous avons effectué 80 tests l'an dernier et entendons augmenter leur nombre de 15?% cette saison. Qui plus est, nous allons changer notre façon de tester et allons garder l'oeil sur les joueurs qui connaîtront des améliorations importantes de leurs performances sur de courtes périodes de temps», a fait savoir Mme McGregor.

De son côté, la Ligue canadienne de football s'est engagée à identifier dans les rangs des équipes universitaires les 80 plus beaux espoirs en vue du camp d'évaluation et du repêchage de la LCF et à contrôler ces recrues de façon exhaustive. Elle participera également à un programme d'éducation public.

ROGGE ESPERE QUE LES JEUX DE LA JEUNESSE INSPIRERONT LES 3600 PARTICIPANTS

La Presse Canadienne - 11 août 2010

GENÈVE — Le président du CIO Jacques Rogge espère que la première présentation des Jeux olympiques de la jeunesse amènera les jeunes athlètes à adopter les valeurs du fair-play ainsi qu'à rejeter le dopage, le racisme et la corruption.

Rogge déclarera ouverts les premiers Jeux de la jeunesse à Singapour, samedi. Du même coup, il verra son souhait de mettre sur pied un événement mondial multi-sports pour les jeunes être enfin réalisé.

«C'est une préparation pour leur vie olympique ultérieure, a déclaré Rogge à The Associated Press au cours d'une entrevue téléphonique. D'une manière très moderne et humaine, nous allons leur dire des choses qu'il est important pour eux d'apprendre. Je crois qu'il s'agit là de la valeur ajoutée des Jeux olympiques de la jeunesse.»

Les compétitions regrouperont environ 3600 athlètes âgés de 14 à 18 ans qui représenteront plus de 200 pays. Ils participeront aux 26 mêmes sports qui sont inscrits au programme des Jeux d'été. Le Canada enverra une équipe de 60 athlètes aux Jeux.

Rogge a noté que le village des athlètes - «ce que j'appelle cette atmosphère magique» - servira aussi de grande salle de classe du 14 au 26 août.

«Je crois que je peux dire que nous sommes des experts dans l'organisation d'événements sportifs majeurs, a dit Rogge. Mais nous entrons maintenant dans un nouveau monde, celui de l'éducation. Nous commettrons peut-être des erreurs au début, mais nous apprendrons de celles-ci.»

Le CIO a cherché à apprendre d'organismes et de groupes tels que les Scouts et les Guides, les écoles, les spécialistes en pédagogie juvénile, ainsi que des agences des Nations Unies. Rogge espère que toute cette expertise incitera les athlètes à vouloir continuer d'apprendre tout au long de leur vie.

«Nous n'allons pas les nourrir de force avec des renseignements pré-digérés, a-t-il souligné. L'éducation n'est pas seulement une question de transfert de connaissances. C'est une question d'acquérir certaines choses, de les adopter et de les mettre à exécution.»

Des ateliers seront tenus dans le village des athlètes dans le but de promouvoir des valeurs positives et de saines habitudes de vie.

«Prévention antidopage. Prévention des paris illégaux, parce que ceci est un problème qui se présente de plus en plus souvent. Prévention du racisme que, malheureusement, nous voyons trop souvent sur le terrain, a énuméré Rogge. Ainsi que les valeurs olympiques de la quête d'excellence et du fair-play.»

DOPAGE ERNEE : SUITE ET FIN

Moto Verte - 11 août 2010

Khounsith Vongsana nous a contacté pour délivrer le communiqué suivant qui met un terme dans son ensemble à « l'affaire » de dopage d'Ernée révélée par le quotidien Ouest-France dans son édition écrite et qui suspectait - à tort - un cas de dopage parmi les pilotes qui étaient montés sur le podium de l'épreuve. Explication du pilote finalement concerné...

« Afin de clarifier la situation et de faire taire toutes suspicions sur les autres pilotes mentionnés dans l'article de Ouest-France, je tenais à préciser que c'est moi qui aie été contrôlé « positif » à Ernée. Je souffre depuis des années d'asthme héréditaire qui entraîne des allergies diverses. Au moment du contrôle anti-dopage à Ernée, j'ai précisé au médecin les médicaments que je prenais. Le problème est que je n'avais pas avec moi mon dossier médical dans lequel tous ces éléments sont mentionnés. À l'issue du test, le médecin m'a demandé de lui faire parvenir. Dès le lundi matin, j'ai renvoyé mon dossier au docteur Waquet à la Fédération. Depuis je n'ai pas eu de nouvelles et pour

REVUE DE PRESSE du 12 août 2010

moi, cette histoire est classée. Je veux être très clair dans le fait qu'il s'agit d'un traitement médical pour soigner une maladie dont je souffre et qu'il ne s'agit dans aucun cas d'une « volonté de dopage ». Cette affaire a fait beaucoup de bruit pour rien et j'ai hâte de faire parler de moi sportivement dès le SX de La Tremblade ce week-end. Khounsith Vongsana »

Affaire classée

Comme nous l'évoquions en relevant cette info étonnante, l'affaire est bien "classée sans suite" et aucun cas de dopage avéré parmi les contrôles effectués à Ernée existe. Reste à savoir comment une telle information - censée être soumise au secret médical tant qu'elle ne soit avérée - a pu "atterrir" au sein de la rédaction du quotidien...

PIERRE LEVESQUE : SUSPENSION DE LICENCE POUR 3 MOIS

L'Equipe.fr - 12 août 2010

Pierre Levesque va se voir retirer ses licences d'entraîneur et de driver pour trois mois. La décision, annoncée par Jacques Chartier, directeur de la SECF (Société Encouragement du Cheval Français), fait suite à un nouveau cas de dopage présumé (le troisième en moins de 5 ans). Des traces d'anti-inflammatoires ont été retrouvées après un contrôle effectué sur l'un de ces pensionnaires. Pierre Levesque a reconnu avoir administré ce produit contenant une substance interdite mais il déclare avoir respecté le délais de rémanance de 2 mois et demi. Hélas, ce délai indiqué par le vétérinaire n'a pas suffi et son protégé a conservé des traces de ce produit lors du contrôle. Pierre Levesque n'a pu éviter cette suspension assortie d'une amende de 8.000 euros.

YANNICK VOSTES SUSPENDU A CAUSE D'UNE RAGE DE DENTS

7sur7 - 12 août 2010

Yannick Vostes, champion de Belgique 2010 de tennis de table, est sous le coup d'une suspension de deux ans, assortie d'un sursis de cinq ans, pour dopage, annonce Sudpresse jeudi.

Le pongiste belge de 23 ans a été contrôlé positif à la cocaïne le 2 mars dernier en marge du match de Ligue européenne Belgique-Italie, disputé à Gerpennes.

Souffrant d'une rage de dents la nuit du 28 février au 1er mars, Yannick Vostes a été soigné par la présidente du club de Gerpennes, dentiste de son état.

Entendu par la direction de l'ADEPS et par le comité exécutif de l'Association francophone de tennis de table (AFFRBTT), Yannick Vostes a pu prouver que son contrôle positif était dû à ses soins dentaires.

La dentiste ayant soigné Yannick Vostes a déclaré "n'avoir jamais pensé à la traçabilité du produit. La priorité était de soulager sa douleur".

Yannick Vostes a été suspendu deux ans, avec un sursis de cinq ans, "compte tenu des circonstances largement atténuantes", selon Jacques Schonneyt, secrétaire général de l'AFFRBTT, qui qualifie l'affaire de "pétard mouillé".

L'ADEPS, où Yannick Vostes bénéficie d'un contrat Rosetta de sportif de haut niveau, a levé pour trois mois la dispense de service du pongiste, contraint de travailler dans un bureau jusqu'à la fin du mois d'août.

Yannick Vostes, 128e joueur mondial, a été sacré champion de Belgique pour la première fois de sa carrière le 7 mars dernier.