

Communiqué de presse – Pour diffusion immédiate

Moins de compétitions, plus d'entraînement pour la prochaine saison

ALEXANDRE BILODEAU MISE SUR UNE APPROCHE QUALITATIVE EN VUE DE SOTCHI

Cascades renouvelle son appui et encourage Alexandre dans sa démarche vers 2014

Montréal, 15 novembre 2011 – Le champion olympique Alexandre Bilodeau revoit son approche à la compétition et sa façon de s'entraîner à l'aube de la prochaine saison de ski. À l'instar d'autres athlètes de haut niveau, le skieur sélectionnera les compétitions auxquelles il prendra part en 2011-2012. Cette nouvelle façon d'approcher la compétition lui permettra d'avoir le temps de travailler chaque élément technique de son ski afin de se rendre à Sotchi au sommet de sa forme.

« Avec le calendrier habituel de courses, les compétitions s'enchaînent, ce qui ne nous donne pas le répit nécessaire pour travailler certains aspects de ma technique. On s'est inspirés des grands de leur discipline comme Usain Bolt (athlétisme) et Michael Phelps (natation) qui ont une approche très similaire. Avec mon équipe, nous avons jugé qu'il était temps de revoir notre façon de faire et de prioriser un horaire de compétitions allégé où l'amélioration de ma technique et la forme physique seraient prioritaires. Je veux être bien prêt pour les Championnats du monde l'an prochain, et surtout les Jeux Olympiques de Sotchi en 2014 où je veux défendre mon titre... Je ne skie pas pour finir 2^e », explique Alexandre Bilodeau.

Un défi audacieux et mûrement réfléchi

Ainsi, Alexandre compte prendre part à certaines compétitions qui le rapprocheront le plus des conditions de ces deux grands rendez-vous. « Nous serons stratégiques dans nos choix afin de mettre Alexandre dans un esprit de compétition similaire à celui dans lequel il se retrouvera aux Championnats du monde et aux prochains Jeux olympiques », précise son entraîneur Michel Hamelin. « Par exemple, nous pouvons d'ores et déjà affirmer qu'Alexandre sera du départ à Deer Valley en février puisque la piste, le temps de l'année et l'ambiance le mettront dans le bain des Jeux olympiques. Pour les autres épreuves, nous nous permettrons de prendre des décisions à court terme afin de maintenir le cap sur notre objectif », poursuit-il.

Scott Livingston, préparateur physique reconnu, travaille déjà avec Alexandre et Michel afin de développer un programme taillé sur mesure qui prendra en considération la nouvelle approche optée par le camp Bilodeau. « Avec l'expérience et la maturité, je comprends mieux comment réagit mon corps et ma tête. Je sais que le programme de Scott me permettra d'être plus fort et que Michel amènera mon ski à un autre niveau. Pour ce qui est de ma tête, je vais continuer mon travail avec Wayne Halliwell. Comme je tiens à mes études, je vais aussi avancer mes études universitaires en parallèle, j'aurai donc la tête occupée aux bonnes choses », de conclure le champion olympique.

Cascades réitère son appui à son ambassadeur

Principal commanditaire d'Alexandre Bilodeau depuis qu'il a 14 ans, Cascades a tenu à renouveler son engagement envers le skieur québécois à l'aube de la prochaine saison et ce, jusqu'à la fin de sa carrière qui se terminera la saison 2014, l'année des Jeux olympiques de Sotchi. « La discipline et le talent d'Alexandre sont admirables, souligne Alain Lemaire, président et chef de la direction de Cascades. Il est donc tout naturel pour nous de continuer à encourager cet athlète d'exception. »

RENSEIGNEMENTS ET ENTREVUES

Marie-Eve Marleau
C. 514 602-5198
meve@malallier.com

Dominique Ladouceur
C. 514-576-2379
dominique@malallier.com