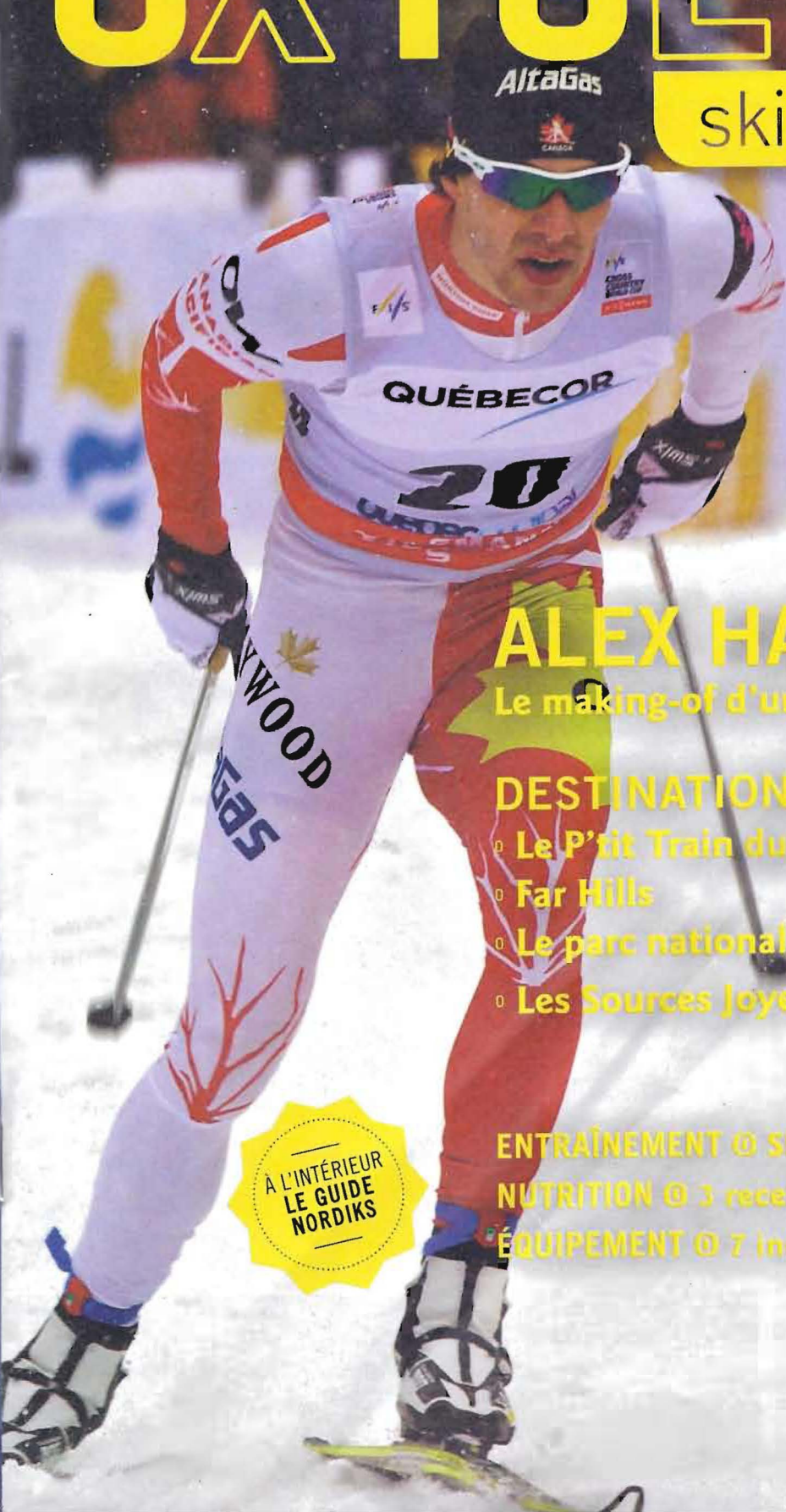


GRATUIT

HIVER 2013-2014

# OXYGÈNE

ski de fond



## ALEX HARVEY

Le making-of d'un champion

### DESTINATIONS

- Le P'tit Train du Nord
- Far Hills
- Le parc national du Mont-Orford
- Les Sources Joyeuses

ENTRAÎNEMENT @ Skier pour la forme

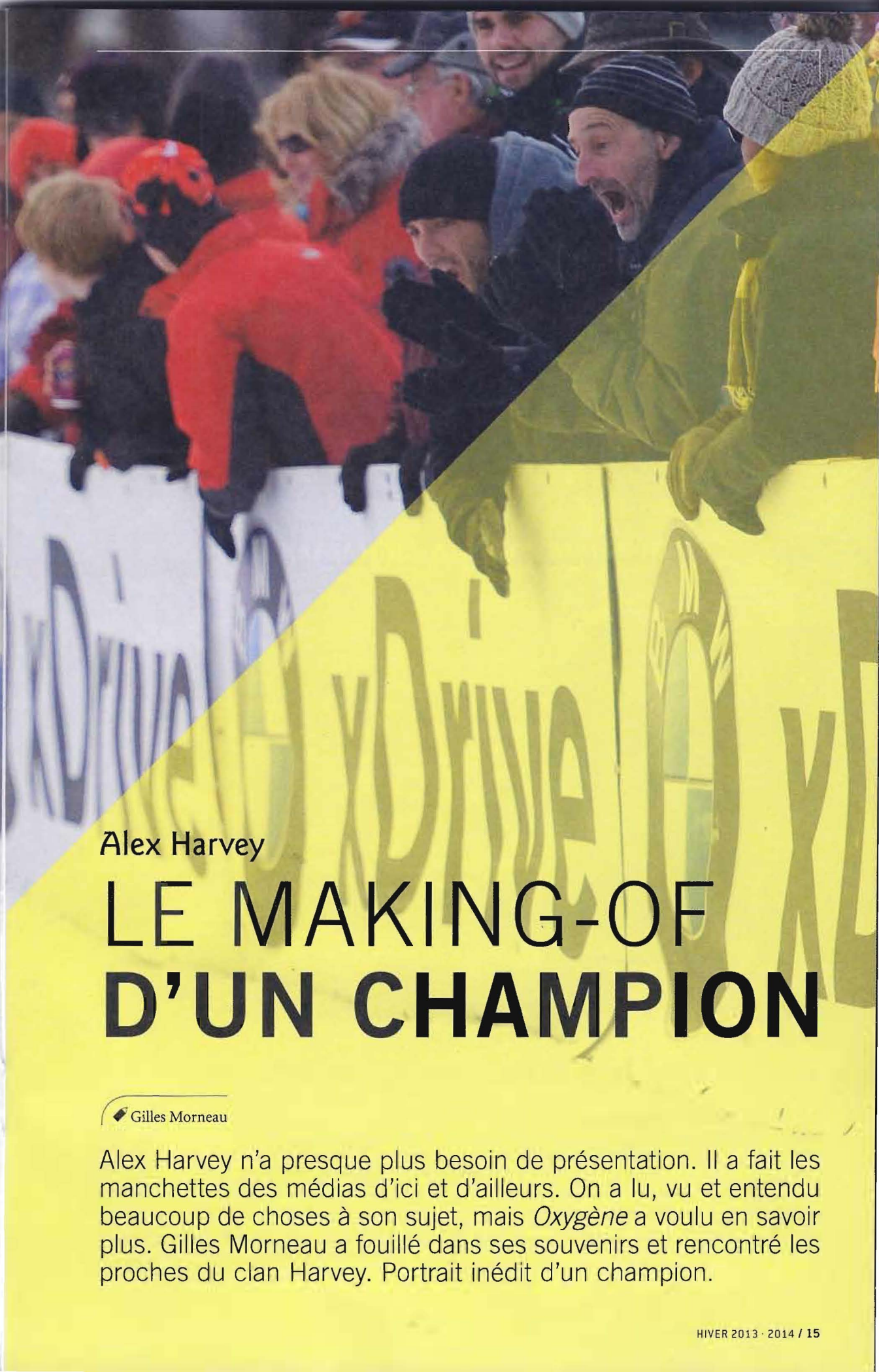
NUTRITION @ 3 recettes

ÉQUIPEMENT @ 7 incontournables

A L'INTÉRIEUR  
LE GUIDE  
NORDIKS



STÉVE DESCHÊNES / SPRINT QUÉBEC



Alex Harvey

# LE MAKING-OF D'UN CHAMPION

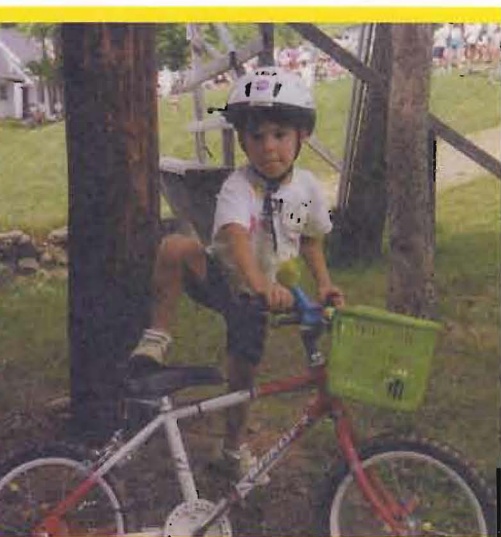
◆ Gilles Morneau

Alex Harvey n'a presque plus besoin de présentation. Il a fait les manchettes des médias d'ici et d'ailleurs. On a lu, vu et entendu beaucoup de choses à son sujet, mais *Oxygène* a voulu en savoir plus. Gilles Morneau a fouillé dans ses souvenirs et rencontré les proches du clan Harvey. Portrait inédit d'un champion.

« **GUIIDO!!!!** » **Mon premier souvenir** d'Alex est celui d'un garnement de 4 ans criant et courant à travers notre petit groupe à la poursuite de Guido Visser, qui joue le jeu et fait semblant de se cacher. Avec la gang de Saint-Ferréol-les-Neiges, nous sommes partis très tôt en vélo de montagne en vue de rallier Baie-Saint-Paul par les sentiers de l'arrière-pays. Quelques épouses et enfants sont venus nous rejoindre en voiture afin de ramener les plus paresseux, et un pique-nique s'improvise. Papa Pierre attrape son gars au passage et le chatouille un peu avant de le rendre à son complice hyperactif. Maman Mireille n'hésite pas à ramener à l'ordre Alex (ou Guido!) lorsqu'il dépasse les bornes.

Les parents d'Alex ont des tempéraments différents (devrais-je dire complémentaires, ou même opposés?). Pierre Harvey, c'est le papa bienveillant, un peu lunatique, qui vit et laisse vivre. Mireille Belzile, c'est la rectitude incarnée. Elle est efficace, diligente, comme en consultation dans son cabinet de médecine sportive. En trois questions et un examen, elle cerne votre bobo, vous explique les causes et le traitement. Quand elle vous regarde dans les yeux et vous prescrit deux semaines d'arrêt, la pensée de sortir votre vélo en cachette ne vous effleure même pas l'esprit.

Difficile de croire que, un jour, ce petit bout d'homme s'élèvera plus haut que son père. Les étoiles sont bien alignées pour lui, les facteurs du succès l'entourent et vont s'emboîter afin que s'épanouisse son fantastique potentiel.



COLLECTION PERSONNELLE

## L'hérédité

Pas besoin d'être généticien pour comprendre qu'Alex a gagné le gros lot à la loterie des X et des Y. Les super gamètes de Mireille et de Pierre ont fusionné dans un feu d'artifice de chromosomes de course, si bien que le fœtus faisait déjà de la double poussée dans le bedon de Mireille. Alex a hérité de la rigueur et de l'esprit analytique de Mireille, du calme et des qualités athlétiques de Pierre. En fait, il y a eu une certaine dilution côté capacité respiratoire pure, compensée cependant par une meilleure efficacité. Pierre était un gros cœur sur pattes qui n'avait ni le physique ni la technique des skieurs modernes. Alex a appris à mieux utiliser chaque partie de son corps en plus d'avoir le physique de l'emploi: il est grand, sa cage thoracique et ses épaules sont larges, il dégage beaucoup de puissance dans un sport où la poussée des bras a pris énormément d'importance.

*Alex n'est pas doué pour le hockey, le tennis ou le soccer ; il passe plutôt son temps sur son vélo ou ses skis.*

## L'environnement

L'hérédité à elle seule n'explique pas le succès; l'athlète en puissance doit grandir dans un terreau fertile. Difficile d'avoir meilleur incubateur que la rue du Marais, à Saint-Ferréol-les-Neiges. Par un sentier partant de leur cour arrière, les Harvey accèdent directement à ceux du mont Sainte-Anne. Le garage déborde de bicyclettes et de skis, de poussettes et de traîneaux dans lesquels les enfants se font faire promener dès leur jeune âge.

### Gants

#### Auclair Expand

Alex les préfère parce qu'ils sont minces comme une seconde peau et lui permettent de bien sentir le bâton. Des éditions spéciales « Alex » et « Devon » sont maintenant offertes en magasin.

### Bottes

#### Salomon prototype

Alex teste ces bottes révolutionnaires depuis deux ans, faisant part de ses commentaires avant la mise en marché. Les prototypes sont faits en carbone, à la main, et seraient 40 % plus légers que les meilleures bottes de course.

### Fixations

#### Salomon SNS Pilot Equipe Skate

Deux points d'attache, à l'avant et sous la voûte plantaire, assurent un meilleur contrôle du ski en descente et un mouvement simplifié lorsqu'on ramène le ski après la poussée.

### Puces

Une puce électronique sur chaque cheville permet d'arrêter le chrono, souvent en projetant le pied vers l'avant.

### Skis

#### Fischer Speedmax Skate

En fibre de carbone, ces skis ont le nez troué dans le but d'alléger et de faciliter le mouvement de patin. Alex teste chaque année des dizaines de paires et garde les meilleures. L'équipe nationale transporte jusqu'à 350 paires de skis à l'usage de ses sept athlètes. Les vieux skis restent souvent les plus rapides. En 2011, lors de sa victoire aux Championnats du monde, Alex utilisait des skis datant de... 1999.

### Bâtons

#### Swix Triac 2.0

100 % fibre de carbone, de construction triangulaire et dotés du système TBS (Triac Basket System) permettant de changer de panier en quelques secondes afin de s'adapter aux conditions de neige, ces bâtons ultralégers sont extrêmement rigides en poussée mais fragiles latéralement.

### Fartage

Les sept farteurs de l'équipe nationale utilisent toutes les marques de cires, sous forme de bloc, de poudre, ou même liquide, lorsqu'ils ne disposent que de trois minutes entre deux relais de sprint. Des ajustements sont constamment apportés, si bien qu'à l'issue d'un sprint classique, un ski pourra compter jusqu'à une trentaine de couches superposées. À l'opposé, quand la température frôle le point de congélation, on fait le choix des skis « no-wax », sur lesquels on sable la zone de poussée.



MICHELLE BARBASTOY/STIP

Les voisins immédiats sont les frères Visser, Guido et George, qui font la pluie et le beau temps sur les circuits de vélo de montagne. Guido a skié aux Olympiques de Nagano, où il s'est rendu célèbre en finissant... dernier. Au coin de la rue, Yves Bilodeau, dit « Bill », olympien lui aussi, est maintenant farteur de l'équipe nationale. Ajoutez d'autres légendes vivantes comme Jocelyn Vézina ou Bernard Vermette, et vous obtenez sur la rue du Marais autant d'athlètes au pied carré que dans un village olympique. Pas étonnant qu'on la surnomme « rue des VO<sub>2</sub>max ».

## Le soutien parental

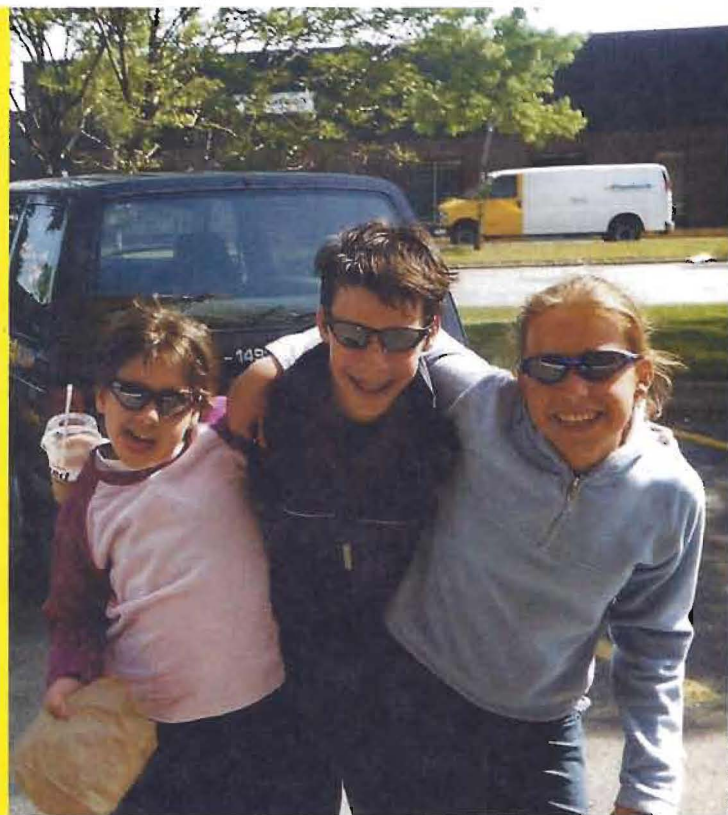
Derrière tout grand champion, il y a des parents qui voient grand, le poussent à se surpasser, le forcent à travailler fort, à viser les rangs professionnels. Au hockey, je veux dire. Pour Mireille et Pierre, c'est tout le contraire : il n'a jamais été question de pousser les enfants vers la compétition. Sauf que, pour un enfant qui grandit à Saint-Ferréol, il est naturel de vouloir faire comme les grands : s'entraîner tous les jours et faire des courses. Alex n'est pas doué pour le hockey, le tennis ou le soccer ; il passe plutôt son temps sur son vélo ou ses skis. Il goûte à la compétition dans ces deux sports et il adore. Tout comme ses sœurs, il fait tranquillement sa place parmi les meilleurs.

Pierre n'a jamais cessé la compétition et il donne à ses enfants l'exemple du gars qui se surpasse en course uniquement pour le plaisir de la chose. L'été, les Harvey font la tournée des Coupes du Québec, les vélos fixés sur la remorque que Pierre a bricolée.

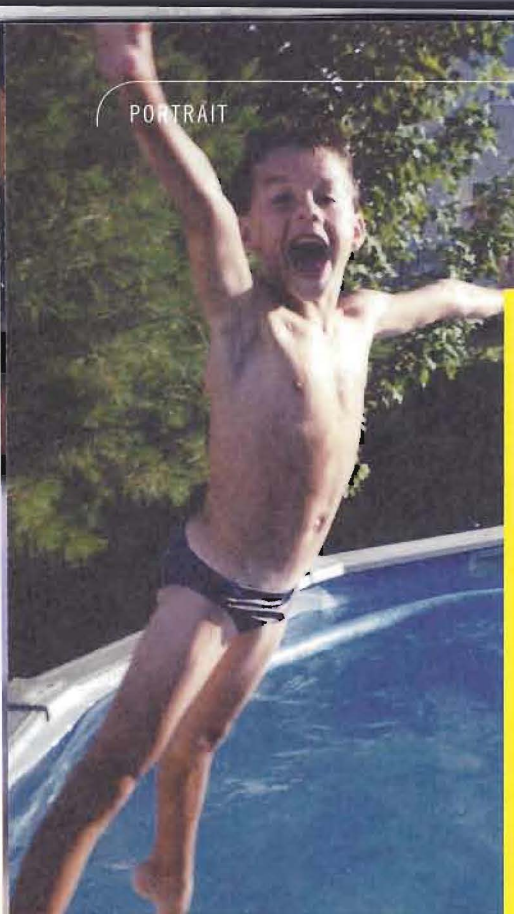
L'hiver, c'est pareil en ski. Alex n'est pas dominant mais montre qu'il a du talent. Et ses parents trouvent que c'est très bien comme ça. « Un succès trop facile, trop tôt, ce n'est pas bon. Je préfère qu'il progresse tranquillement », juge Pierre lorsqu'Alex termine sur la deuxième ou troisième marche du podium.

Pierre et Mireille appuient Alex lorsqu'il a besoin d'eux. Ils défendent la décision d'Alex de rester à Québec dans la saga au cours de laquelle l'équipe nationale veut le garder à Canmore, en Alberta, à longueur d'année. Mireille lui trouve le bon spécialiste quand il doit subir une opération à l'artère iliaque ; elle insiste pour qu'il prenne un mois de pause à la suite de sa saison de vélo, et pareil après le ski. Pierre fait appel à ses contacts afin de faire avancer des dossiers de commandite ; il donne un coup de main après que son fils ait démonté et tenté de remonter lui-même son dérailleur. Ou, pire, Pierre se retrouve sans dérailleur le matin d'une course parce

qu'Alex le lui a « emprunté » sans le lui dire. En passant, les deux ont une passion pour la mécanique automobile. Le père aime le côté ingénierie, le fils le côté performance ! Alex s'est calmé, mais il fut une époque où les policiers se frottaient les mains et sortaient le carnet de contraventions au passage de sa Golf GTI.



COLLECTION PERSONNELLE



COLLECTION PERSONNELLE

## Le caractère

Exercer le métier d'athlète exige qu'on soit déterminé, voire entêté. En plein Alex. Plus il grandit, plus il donne du fil à retordre à ses parents. Monsieur je-sais-tout aime avoir raison et défend vigoureusement ses opinions. Pour arriver à le convaincre, vous devez avoir de solides arguments. « Parce que c'est comme ça » ou « parce que je suis ton père », ça ne marche pas. Pas surprenant qu'il étudie maintenant en droit.

Alex maîtrise l'art subtil de faire fâcher ses sœurs ou de faire suer ses parents. Pierre se rappelle de pénibles voyages en auto, pendant lesquels Alex asticote Sophie et Laurence jusqu'à ce qu'elles pleurent.

Ses premières années à l'école secondaire du Mont-Sainte-Anne en ski-études sont pour le moins houleuses : Alex se bat dans la cour d'école, fait des mauvais coups en classe. Sa spécialité : enfermer les enseignants en dehors de leur propre classe. Il va même jusqu'à lancer à ses camarades des boulettes de papier... enflammées !

*Monsieur je-sais-tout aime avoir raison et défend vigoureusement ses opinions. Pour arriver à le convaincre, vous devez avoir de solides arguments.*

**Pourquoi acheter ailleurs ?**

**JUSQU'À 60%\***  
sur le prix régulier

\* prix régulier vendu dans les boutiques spécialisées

**TOUT EST RÉDUIT TOUT LE TEMPS CHEZ**  
**Pleinair** ENTREPÔT

MONTREAL : 1451, av. du MONT-ROYAL Est  
514-525-5309

## Homo Hivernus

Le Yéti équipe  
Les passionnés de ski de fond  
et de raquette

**SALOMON** **FISCHER** **MSR** **GV**

**TROIS-RIVIÈRES**  
1400, boul. des Récollets  
819 373-2915

**SHAWINIGAN**  
363, 5<sup>e</sup> Rue 819 537-1142

Le problème, c'est qu'Alex est très brillant. Il termine ses travaux avant les autres, puis il s'emmerde et trompe l'ennui comme il peut. On songe au Ritalin, mais c'est l'activité physique qui s'avère le médicament miracle, en canalisant sa grande énergie. Quand Alex se défoule sur ses skis ou sur son vélo, il est moins tannant en classe. Les longs voyages en voiture sont rendus possibles en arrêtant aux haltes routières à seule fin de faire courir Alex quelques minutes. « Sauvé par le sport », dira Pierre avec soulagement.

Malgré tout, les prises de bec entre père et fils sont fréquentes. La solution trouvée par Pierre pour les éviter est de lâcher prise, de cesser d'argumenter avec Alex, de lui donner raison. Alex n'a donc pas droit – ou pas besoin ? – des conseils de son père alors qu'il progresse vers les équipes nationales juniors en ski et en vélo de montagne.

## Le coach

Les conseils, ils viennent désormais de Louis Bouchard, entraîneur-chef au Centre national d'entraînement Pierre-Harvey, qui fait équipe avec Alex depuis l'âge de 16 ans. La communication est la clé du succès entre ces deux-là, car Alex a besoin de savoir pourquoi il fait chaque entraînement. Il réfléchit beaucoup et discute avec Louis de toutes les facettes du sport. « Avec Alex, on sait à quoi s'en tenir », dit Louis, qui ajoute qu'Alex est têtu, mais « ouvert lorsqu'on lui apporte les bons arguments ». Sacha Bergeron, un des farteurs de l'équipe nationale, souligne lui aussi l'esprit analytique d'Alex, sa sensibilité aux détails lors des essais de skis, et l'information très pointue qu'il fournit, ce qui permet d'optimiser le fartage et d'atteindre parfois la perfection. Un talent qui n'est pas donné à tous les skieurs.

# LA DESTINATION SKI



la vie  
sportive

600, Bouvier, Québec  
1-888-347-7678

f /LaVieSportive  
viesportive.com



MICHEL ARNAUTOVITCH

## Les nerfs d'acier

Il n'est pas toujours évident d'avoir un papa nommé Pierre Harvey. Ce nom de famille crée des attentes. Il y a tout de même trois médailles d'or de Coupes du monde de ski accrochées quelque part dans la maison. Sophie n'a jamais réussi à gérer cette pression et elle a dû abandonner la compétition pour retrouver le sourire et la santé. Lolo se défonce en vélo et en canot à glace, davantage dans l'idée de triper avec ses amies qu'en vue d'une médaille olympique. Alex, lui, carbure à la pression. Il y goûte pour la première fois à 12 ans, lorsqu'il participe aux Jeux du Québec à Rimouski, terre natale de ses parents. Les journalistes se jettent sur lui comme du Saran Wrap sur vos mains

quand vous le découpez. On improvise même une conférence de presse afin qu'il ait la paix pour s'entraîner. Il termine sa course sixième et doit rappeler aux journalistes qui l'entourent d'interviewer le gagnant!

Au dire de ses entraîneurs, Alex possède une « boîte à outils psychologique » exceptionnellement garnie, incluant une faculté que peu possèdent : celle de ne pas se laisser abattre quand arrive un coup dur, et de rebondir encore plus fort.

*Lorsqu'on lui demande s'il est tanné qu'on le présente comme étant le fils de Pierre, il répond : « Un jour, les gens diront : "C'est qui, ce gars-là ? Heu, c'est le père d'Alex, je crois." »*

Même si les deux mots riment ensemble, Alex n'a aucun complexe. Lorsqu'on lui demande s'il est tanné qu'on le présente comme étant le fils de Pierre, il répond : « Un jour, les gens diront : "C'est qui, ce gars-là ? Heu, c'est le père d'Alex, je crois." »

Au réveil, le matin de la course à relais sprint des Championnats du monde de 2011, au cours desquels lui et Devon Kershaw emporteront la victoire, Alex lance à son compagnon : « Pis? Comment on se sent quand on va devenir champion du monde? » Devon lui répond : « Voyons! il ne faut pas dire ça, ça porte malchance, etc. » Ce jour-là, ses entraîneurs décident que Devon partira en premier, laissant la responsabilité du sprint final à Alex. Même Pierre est surpris par cette décision, car Devon, sur papier, est un meilleur finisseur. Alex possède par contre le calme qui permet de ne pas paniquer dans les derniers mètres et la confiance qui donne des ailes au moment de sprinter. Il le prouve avec une poussée irrésistible et il fait la barbe aux plus grands champions. Quelques instants après son arrivée, Devon et Alex jouent du *air guitar* avec leurs skis; leurs adversaires sont couchés dans la neige, complètement finis. Enfarinés comme des éperlans.

Des scènes du genre, parions qu'on en reverra dans les prochaines années, et peut-être même dès cet hiver, à Sotchi. Je suis sûr qu'Alex a déjà sa petite idée là-dessus. ■