

Non, je ne vous parlerai pas de Geneviève Jeanson même si on pourrait débâter sur le cas assez longtemps... Mais tout de même, cette histoire m'a pas mal fait réfléchir sur la relation entre athlète et entraîneur. Dans un environnement personnel comme le nôtre, ça me porte à me questionner sur la responsabilité que nous pouvons parfois avoir, nous, entraîneurs, sur votre qualité de vie bien au delà de vos performances sportives. Il n'y a pas de conclusion et je m'interroge toujours!

Félicitations aux braves qui ont participé à la journée PDP du 15 septembre dernier. Nous avons eu bien du plaisir et l'expérience sera répétée en 2008.

Gardez le sourire malgré le temps gris : vous êtes en vie!

André Breton



Guadeloupe en janvier

Du nouveau cette année! Un camp préparatoire se tiendra en Guadeloupe du 12 au 19 janvier 2008. Ce camp s'adresse à tous niveaux de cyclistes. Nous ferons un parallèle entre l'entraînement, la théorie et la pratique. Une opportunité de bien amorcer votre saison et de prendre une pause de votre "trainer" en roulant sur de belles routes dans un climat très agréable. Plus de détails à www.pdp.cc



Votre corps et vous

L'automne est arrivé mais le vélo n'est souvent pas encore rangé. Attention aux blessures qui surviennent fréquemment lors des sorties du dimanche quand nous avons drastiquement coupé l'entraînement et les étirements la semaine. Les tendons perdent alors rapidement leur solidité mais vos capacités cardio-vasculaires demeurent encore efficaces. Les tendons sont alors soumis à une surcharge, ce qui accroît le risque de tendinite (des ischio-jambiers entre autres). Ne tardez donc pas à reprendre sérieusement votre préparation générale!



Cuba en avril

Encore cette année, nous organisons un camp d'entraînement pour cyclistes et triathlètes du 2 au 9 avril 2008. Dans le souci d'offrir un meilleur encadrement, il y aura du nouveau cette année, autant pour les cyclistes que pour les triathlètes. Les réservations débutent dans quelques jours. Informez-vous sur notre site internet à www.pdp.cc

Pour retirer votre nom de cette liste d'envoi, pour des questions ou des commentaires, écrivez-nous à info@pdp.cc ou téléphonez-nous au 514-527-3444.