

### LA PRÉPARATION HORS GLACE

#### LA PRÉPARATION, UN GAGE DE SUCCÈS

Tout joueur aspirant à offrir la meilleure performance sportive possible accorde énormément d'importance à sa préparation. Pour arriver à un match de hockey dans une condition physique et mentale optimale et performer au meilleur de ta capacité, tu dois accorder de l'importance à plusieurs sphères de ta vie :

- L'alimentation et l'hydratation
- La préparation physique et la prévention de blessure
- Le sommeil et la récupération
- La préparation mentale

#### L'APPLICATION ET LA CONSTANCE

Le secret de la réussite est dans l'application et la constance à long terme. Ce sont les actions quotidiennes cumulées qui donnent des résultats. Pour ce faire, il s'agit de faire de bons choix dans tes habitudes de vie. Les conseils qui suivent te permettent autant d'offrir des performances à la hauteur de ton potentiel que de développer de saines habitudes de vie.

#### UNE OPPORTUNITÉ

Malgré les inconvénients, la période exceptionnelle que nous vivons tous présentement (pandémie) représente également une opportunité à saisir, soit celle d'avoir davantage de temps pour se préparer. Voici un résumé des différentes sphères sur lesquels tu dois porter une attention particulière. Ces sujets seront approfondis au courant de la saison.

### ALIMENTATION ET HYDRATATION



Afin de rester en santé, de performer et de favoriser une meilleure récupération, l'alimentation et l'hydratation doivent subvenir à tes besoins en termes de qualités et de quantités.

Chaque nutriment comporte une valeur énergétique et nutritive. On divise ces derniers en six groupes : les glucides, les lipides, les protéines, les vitamines, les minéraux et l'eau. Chaque groupe de nutriments joue un rôle spécifique. Les glucides, les lipides et les protéines fournissent l'énergie à l'organisme, tandis que les vitamines, les minéraux et l'eau contribuent à la régulation de tous les systèmes de l'organisme (nerveux, cardiovasculaire, etc.), et au maintien d'une bonne structure (os, peau, etc.).

Il est donc vital que t'alimentation t'apporte l'ensemble de ces nutriments en quantité suffisante selon tes besoins. La quantité nécessaire est très variable d'un joueur à l'autre et dépendra de plusieurs facteurs. Une chose est sûre, la demande énergétique de jeunes adultes en croissance pratiquant un sport de haut niveau est certainement plus haute qu'un adulte sédentaire.

Idéalement, les apports nutritifs correspondront aux dépenses énergétiques. Le nutritionniste est le spécialiste qui sera en mesure d'évaluer précisément tes besoins nutritifs et ton alimentation quotidienne pour t'apporter des conseils plus précis. Le Guide Alimentaire Canadien est un excellent point de départ.

Ce qu'apportera une saine alimentation et hydratation :

- Plus d'énergie.
- Meilleure récupération.
- Meilleur système immunitaire.
- Énergie plus constante dans le temps.
- Meilleure composition corporelle.
- Meilleure concentration.
- Meilleure humeur.



## PRÉPARATION PHYSIQUE ET PRÉVENTION DE BLESSURE



Chaque joueur de hockey aspire à être plus rapide, plus puissant et plus agile. Pour y parvenir, au-delà du développement de tes habiletés sur la glace et de tes prises de décisions, le développement de ta condition physique devient un incontournable. Il s'agit des qualités musculaires (la force, l'endurance, l'explosion, la flexibilité), du système cardio-vasculaire (les sprints courts, la capacité à répéter des sprints, l'endurance) et des qualités motrices (la coordination, l'équilibre, l'agilité, la vitesse). Les objectifs de ta préparation physique sont d'une part d'optimiser ta performance sur la glace, et d'autre part de prévenir certaines blessures.

Il y a mille et une façons de s'entraîner. Cela dépendra non seulement du sport pratiqué, mais aussi, et surtout, de ta maturité physique, de ton stade de développement et de plusieurs autres facteurs.

Plusieurs ont tendance à penser que les jeunes joueurs de hockey ne doivent débiter la préparation physique hors glace qu'à partir de 14-15 ans, afin de ne pas nuire à leur croissance. Ceci est un mythe. Cependant, la préparation physique doit être adaptée aux jeunes. Par exemple, nous savons que les fondements du mouvement et les qualités motrices doivent idéalement être développés en bas âge. Ainsi, pour des hockeyeurs des divisions M7 et M9, des exercices dérivés de la gymnastique pourraient avoir un effet positif sur le développement des qualités motrices, et éventuellement, des habiletés sur la glace. Au fur et à mesure que les joueurs gagnent en maturité physique, le travail deviendra de plus en plus exigeant sur le plan musculaire, mais toujours dans une vision de développement à long terme.

Afin de vous assurer d'éviter les blessures tout en travaillant de manière optimale, l'idéal est de consulter un préparateur physique professionnel. La plupart d'entre eux offre d'ailleurs des services 100% en ligne. À ce sujet, voici la liste des préparateurs physiques faisant partie du programme de reconnaissance de Hockey Québec ([cliquez ici](#)).

## LE SOMMEIL ET LA RÉCUPÉRATION

Lors d'un match ou d'une séance d'entraînement, ton corps « vide ses batteries ». C'est pendant, et à la fin de ton activité que ton corps débute le processus de récupération. Afin d'y parvenir de manière optimale, ton corps aura besoin de nutriments, d'hydratation et de sommeil de qualité.

Aucun programme d'entraînement ou aliment ne peut compenser pour un manque de sommeil de qualité. Il s'agit d'un élément primordial ayant un impact majeur sur tes performances. Pour avoir un sommeil de qualité, plusieurs aspects doivent être pris en compte : le nombre d'heures de sommeil, la routine avant le coucher, l'utilisation des écrans, les siestes durant la journée, etc.



L'alimentation joue également un rôle majeur dans la récupération. Au-delà de ce qui est consommé pendant et immédiatement après l'activité, l'alimentation globale joue un rôle d'une plus grande importance et doit rester la priorité.

## LA PRÉPARATION MENTALE

La motivation, la confiance en soi, la résistance mentale, la concentration, l'activation et la relaxation ne sont que quelques-uns des éléments psychologiques que les joueurs peuvent développer pour, et par leur sport. Le hockey fera vivre aux joueurs toutes sortes de situations, autant agréables que plus difficiles. Le « truc » pour sortir grandi de ces moments réside encore une fois dans la préparation.



Tout comme le développement de ta condition physique, le développement de tes habiletés mentales doit être progressif. Dès le plus jeune âge, les hockeyeurs pratiquant leur sport dans le plaisir développeront également des notions de respect et de persévérance. Durant ton parcours, tu pourras également apprendre à contrôler tes émotions, à gérer ton niveau de stress et à développer ta confiance.

## GAGE DE RÉUSSITE

Pour une préparation hors glace optimale, il n'y a pas de raccourci ou de secret. Ce qui fonctionne sans équivoque est une alimentation saine et variée, un entraînement adapté, une qualité de sommeil optimale, une bonne préparation mentale, des efforts, du dévouement et de la discipline. Toutes les connaissances acquises et les habiletés développées serviront non seulement à offrir la meilleure performance sportive possible, mais à acquérir de saines habitudes qui te seront utiles pour la vie.

