



APPRENDRE DE L'ÉLITE MONDIALE

Scott Gomez, **Jaroslav Spacek**, respectivement attaquant et défenseur du Canadien de Montréal, et **Kim St-Pierre**, gardienne de but de l'équipe féminine du Canada et triple championne olympique, font partie de l'élite mondiale dans leur spécialité. Sous la supervision de l'analyste **Dany Dubé**, ils vous livrent leurs conseils afin de vous permettre de progresser dans votre apprentissage des diverses techniques et stratégies de notre beau sport national. **Lisez bien les pages qui suivent. La mise en pratique des conseils qui s'y trouvent vous permettra de pratiquer le hockey avec encore plus de plaisir et vous aidera sans doute à hausser votre jeu d'un cran.**



PHOTOS : **BERNARD BRAULT**



CONTRÔLEZ LA RONDELLE DANS UN ESPACE RESTREINT

Voici quelques exercices destinés à vous aider à mieux contrôler la rondelle dans un espace restreint. Leur but est de m'aider à le faire tout en gardant la tête haute en tout temps. J'en fais d'ailleurs mon objectif numéro un. Le fait de ne pas baisser les yeux me permet de ne jamais être pris par surprise. **Pour prendre de bonnes décisions, je dois savoir où sont situés mes coéquipiers ainsi que mes adversaires.**

PAR **SCOTT GOMEZ**
PROPOS RECUEILLIS PAR DANY DUBÉ



Immobiles, nous devons contrôler la rondelle sans toucher aux autres qui servent d'obstacles.

Jaroslav et moi en faisons un petit concours. Vous pouvez faire la même chose. Ça amène un esprit de compétition comme dans un match.

Je place des cônes dans un cercle de mise en jeu. Avec un coéquipier, nous nous faisons de petites passes tapées tout en étant en mouvement.

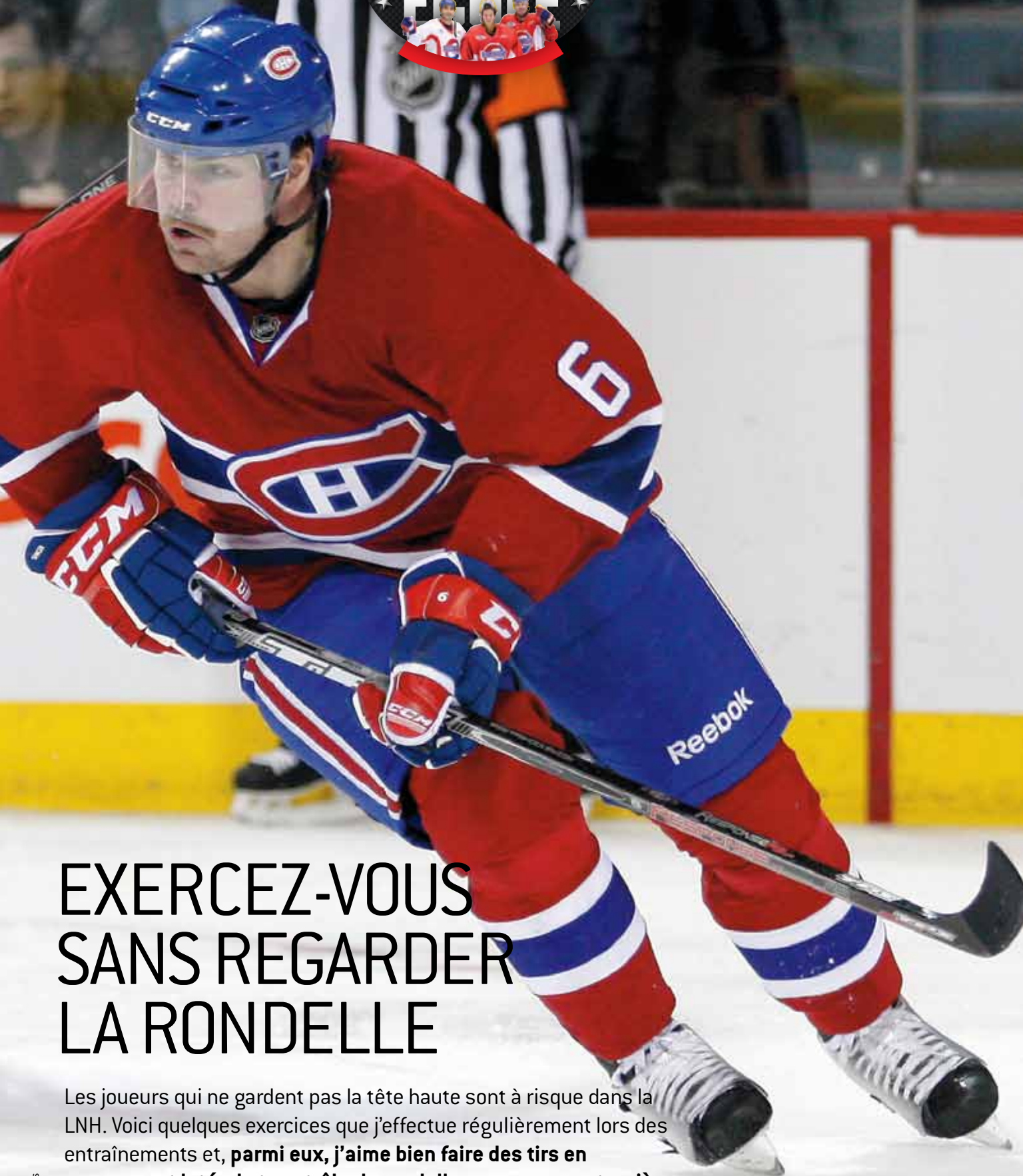
Ensuite, on fait la même chose mais, cette fois, en mouvement.

Nous n'avons pas le droit de contrôler la rondelle. De plus, il faut avoir la tête haute et savoir où sont les obstacles.

Pour hausser le niveau de difficulté, on ajoute des rondelles aux cônes comme obstacles.

À PROPOS DE SCOTT
QUELS SONT LES MEILLEURS ET LES PIRES AMPHITHÉÂTRES DE LA LNH ?
« Le Centre Bell, évidemment, mais j'aime également jouer au Madison Square Garden (New York) et à Chicago. Ce n'est pas que je l'aime pas, mais je joue toujours mal à Ottawa. Je dois donc dire que c'est le pire ! »





EXERCEZ-VOUS SANS REGARDER LA RONDELLE

Les joueurs qui ne gardent pas la tête haute sont à risque dans la LNH. Voici quelques exercices que j'effectue régulièrement lors des entraînements et, **parmi eux, j'aime bien faire des tirs en mouvement latéral et contrôler la rondelle en mouvement arrière.**

PAR **JAROSLAV SPACEK**
PROPOS RECUEILLIS PAR DANY DUBÉ



EXERCICE DE CONTRÔLE DE LA RONDELLE



Je ne dois jamais regarder la rondelle quand je me déplace sur la patinoire.



Je place un cône sur la patinoire et j'en fais le tour tout en faisant toujours face au filet adverse.

Je répète l'exercice du côté droit et du côté revers.



Je termine l'exercice en effectuant une passe précise à un coéquipier en position statique à environ 20 pieds.



EXERCICE DE RÉCUPÉRATION DE LA RONDELLE



C'est un exercice que j'exécute surtout du côté inverse le long de la bande, étant donné que je suis un défenseur gaucher qui joue à droite.



Je récupère une rondelle lancée par mon entraîneur.

Je me déplace latéralement vers le centre en longeant la ligne bleue.



Je décoche un bon tir des poignets en mouvement et je me replace pour répéter l'exercice.

J'aime bien avoir un coéquipier devant ou près du filet, afin qu'il tente de faire dévier mes tirs, une situation qui se présente souvent dans un match.

À PROPOS DE JAROSLAV
QUELS SONT LES MEILLEURS ET LES PIRES AMPHITHÉÂTRES DE LA LNH ?
« Mon préféré est celui de Montréal, bien entendu, mais sinon j'aime bien jouer à Chicago. Le pire aréna est celui des Islanders. Il y fait sombre et il n'y a pas d'ambiance. »





PRÉVOYEZ CE QUI VIENT DE L'ARRIÈRE DU FILET



Suivre le jeu qui se déroule derrière mon filet n'est pas facile. Lors des désavantages numériques, je me dois donc d'identifier rapidement la position des adversaires devant moi tout en ne perdant pas de vue la rondelle. **Tout dépendant si celui qui la porte derrière mon filet est gaucher ou droitier, ma stratégie changera.**

PAR **KIM ST-PIERRE**
PROPOS RECUEILLIS PAR DANY DUBÉ



KRISTA WINDSOR



CÔTÉ DROIT

CÔTÉ REVERS

14 200 14A N92A 15 200 15A	16 200 16A
<p>Je cherche d'abord à identifier la position de l'adversaire qui est derrière mon filet.</p> <p>Je demeure donc dans le centre de mon filet.</p>	<p>Mon corps demeure face au tireur qui attend la passe. Seule ma tête est en mouvement et je demeure en équilibre.</p>
<p>Une seule poussée vers l'avant me permet ensuite de fermer l'angle. Mon corps fait déjà face au tireur.</p>	<p>Lorsque l'adversaire tente de faire une sortie sur son côté fort, je dois me méfier du tourniquet qu'il peut tenter.</p> <p>Une bonne position de mon bâton devient alors essentielle.</p>



À PROPOS DE KIM
QUELS SONT LES MEILLEURS ET LES PIRES AMPHITHÉÂTRES DANS LESQUELS TU AS JOUÉ ?
« Pour les meilleurs, je dirais Vancouver, lors des Jeux olympiques. C'était vraiment spécial ! L'ambiance était également électrique lors du Championnat du monde disputé à Winnipeg (2007). Le pire : en Chine (2008), c'était terrible ! Les gens fumaient dans l'aréna et les vestiaires, les toilettes et les douches n'étaient pas propres. »

