

Avant-propos

Imaginez-vous chez vous un samedi soir en train de visionner une joute de hockey. Que voyez-vous ? Mats Sundin en train de patiner à une allure folle ? Ou bien un jeu de jambe épatant, ou encore une excellente manœuvre afin d'échapper à un joueur de la défense adverse ? Un tir puissant qui effleure le coin supérieur du filet ? Les gestes de la main des joueurs triomphants qui célèbrent un but ? Peut-être remarquerez-vous également une foule en liesse, un entraîneur qui paraît très confiant ou une équipe adverse en train d'encourager son gardien de but.

Plus vous visionnez la joute, plus vous appréciez la quantité remarquable d'action qui s'ensuit après chaque but marqué par un joueur. Bien que ces gestes soient tous visibles, ce qui est vraiment remarquable l'est moins. Rempporter des trophées, battre des records et obtenir des titres font certainement partie des objectifs d'un joueur de hockey. Néanmoins, ce qui se passe dans la tête d'un athlète comme Wayne Gretzky est beaucoup plus complexe et fascinant, et demeure invisible.

Ce qui distingue un champion c'est sa persévérance et son dévouement pour l'excellence. Qu'il s'agisse de gagner une médaille ou de lutter contre un adversaire afin de réaliser un but personnel ou pour son équipe, la victoire a un prix. Prenez, par exemple, Grant Marshall. En 1990, il s'est cassé le cou lors d'une joute junior et ne s'attendait pas à réaliser son rêve de jouer pour la LNH. Contre toute attente, il a gagné et a pu aider les Devils du New Jersey à gagner la coupe Stanley. Les fanatiques du hockey connaissent tous le programme d'entraînement rigoureux de Gretzky. Quand il était jeune, il frappait des rondelles pendant des heures dans sa cour arrière. Comment cet exercice fondamental a-t-il contribué à ses habiletés remarquables sur la glace ? Comment ce simple exercice lui a-t-il permis de maintenir et d'améliorer ses habiletés à chaque étape de la croissance et du développement ?

Qui oubliera les efforts courageux de Silken Laumann qui, suite à une blessure grave à la jambe avant les Olympiades de 1992, a montré au monde entier que le travail rigoureux, la détermination et beaucoup d'habiletés sont récompensées. Non seulement cette championne canadienne de l'aviron a-t-elle terminé sa course, mais elle a également réussi à remporter une médaille de bronze quelques mois

seulement après avoir été victime d'une blessure qui aurait dû l'immobiliser et qui aurait dû anéantir ses rêves olympiques.

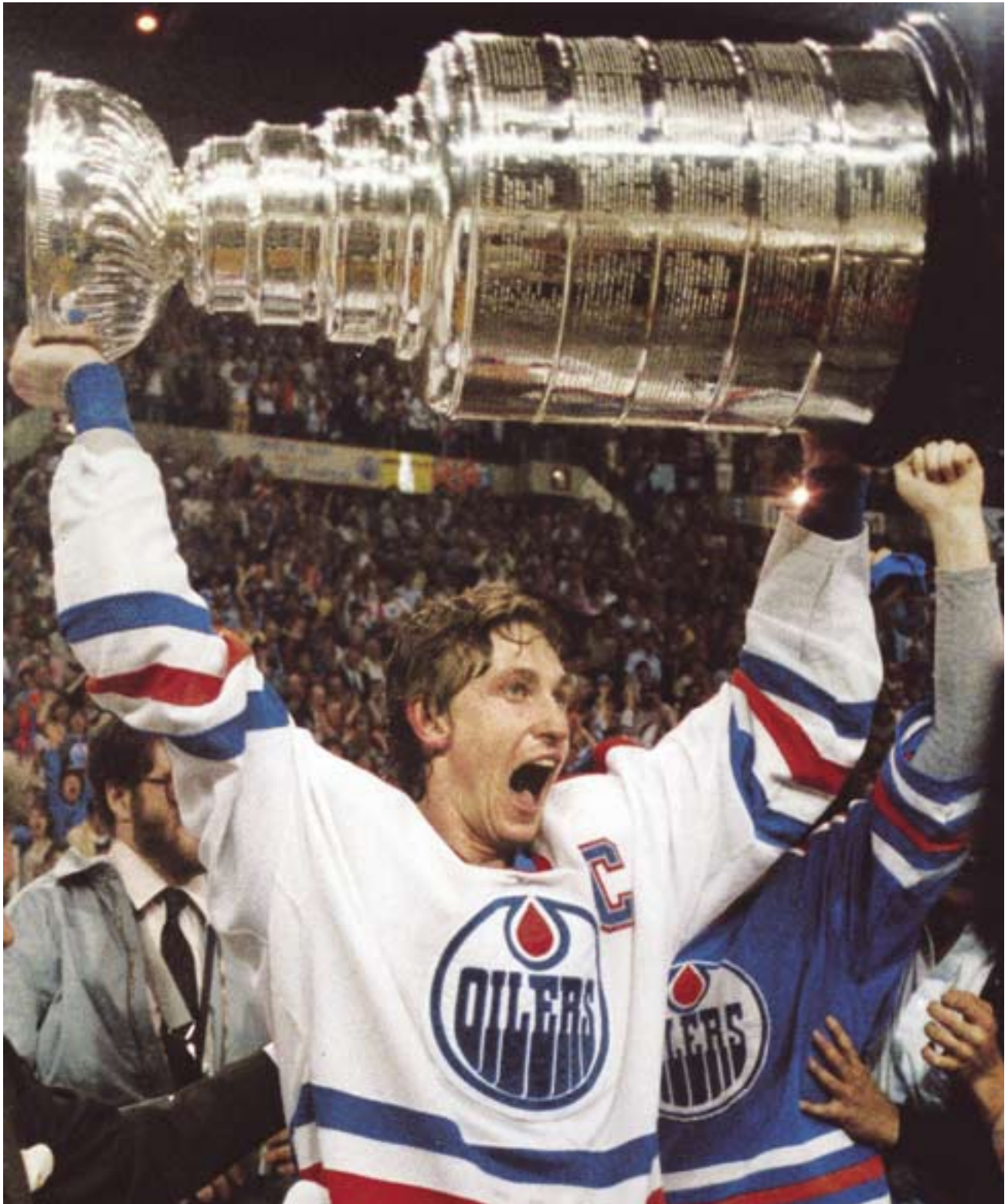
Qu'est-ce qui s'est passé chez Silken lorsqu'elle ramait ? Comment a-t-elle pu conserver suffisamment d'énergie pour terminer sa course ? Sommes-nous tous capable d'un tel niveau d'endurance ou bien Laumann possède-t-elle des pouvoirs super-naturels uniques ? Où a-t-elle trouvé l'énergie de se discipliner pour participer à une course ?

Ces remarques engendrent de nouvelles questions – d'où provient cette énergie, par exemple ? Vient-elle de la nourriture que Laumann aurait consommée ? Comment son corps a-t-il réussi à stocker et à allouer l'énergie nécessaire, d'une part, durant une course épuisante et, d'autre part, lors du sprint final qui requiert des poussées fortes d'énergie ?

Par ailleurs, les performances réussies requièrent également un certain niveau d'entraînement musculaire. Quels muscles, chez Gretzky, lui ont permis de devenir un patineur rapide et agressif ? Ces muscles sont-ils soumis à d'énormes pressions ? Les joueurs de hockey sont sujets aux blessures aux genoux et au dos ; qu'y a-t-il donc dans ce sport qui rende les athlètes si vulnérables ? Existe-il des médicaments, des drogues quelconques ou des traitements qui permettraient de prévenir de tels incidents ?

Justement, en discutant de drogues, comment les stéroïdes ou autres substances influent-elles sur la performance athlétique ? Est-ce que l'entraînement d'un athlète est modifié suite à la consommation de tels produits ? Quel est le meilleur moyen de s'entraîner ? Il paraît que Gretzky a voué toute son enfance au hockey pour devenir un jour, incontestablement, le meilleur joueur dans ce sport. Aurait-il obtenu les mêmes résultats s'il avait suivi un programme d'entraînement différent ?

Par ailleurs, il se peut qu'il n'existe pas de corrélation réelle entre l'habileté d'un athlète et les années d'entraînement. Certaines lois de la physique s'appliqueraient en effet au sport. Par conséquent, les connaissances de Laumann en hydrodynamique lui auraient peut-être garanti un avantage compétitif. Sans doute qu'elle aurait trouvé un moyen de maximiser sa vitesse tout en minimisant la résistance. Depuis plusieurs années, les chercheurs en sciences du sport utilisent les



Wayne Gretzky, souvent nommé « Le plus grand » a eu beaucoup de plaisir à monter les échelons de la gloire sous le regard attentif des Canadiens et du monde entier. Il est né à Brantford (Ontario) en 1961. Il a été une figure dominante à la LNH et a repoussé les limites des records de cette ligue. Wayne est un vrai vainqueur grâce à ses quatre Coupes Stanley, ses 1 016 buts, 2 223 buts assistés, 3 239 points (incluant des éliminatoires) et une médaille d'or olympique en tant que directeur général de l'équipe de hockey olympique canadienne. Il est un héros du sport canadien.

principes de la mécanique dans la gymnastique, le saut à la perche et la bicyclette.

Parmi une ligue constituée de joueurs habiles, comment Gretzky a-t-il pu gagner tant de mises en jeu ? Est-il né avec ces réflexes ou bien a-t-il dû s'entraîner pour les développer ? Si vous analysiez une mise en jeu de Gretzky, vous remarqueriez qu'il se déplace avant même que l'arbitre laisse tomber la rondelle.

Bien qu'il fût un joueur exceptionnel, les talents de Gretzky ne se limitaient pas seulement à ses habiletés physiques phénoménales : il était le maître des stratégies. Il est bien sûr remarquable de marquer tant de buts dans une saison, mais amener la ligue à contribuer au jeu par des buts assistés l'est encore plus. Imaginez mobiliser vos co-équipiers de sorte à marquer un but chaque fois que vous embarquez sur la glace. Vous devez toujours anticiper la prochaine manœuvre de l'équipe adverse afin d'orchestrer un bon jeu. À quoi songeait ce cerveau brillant pour ne jamais cesser d'être conscient des autres joueurs sur la glace ? Lui est-il arrivé d'être nerveux, de se déconcentrer ?

Parfois, les athlètes ne se sentent pas à la hauteur de leur potentiel. Chaque athlète est sujet aux doutes durant une carrière. Qu'est-ce qui a motivé Laumann à s'entraîner et à retrouver la force nécessaire pour concourir aux Olympiades après un accident si accablant ? Comment garder son attention, sa motivation et l'esprit de compétition année après année ? Lors d'un match important, comment Gretzky peut-il se montrer à la hauteur de la situation tandis que d'autres renoncent sous la pression ? Avec les salaires des professionnels de nos jours, il se peut que la motivation se trouve dans leur porte-feuille.

En revoyant le nombre de joutes jouées par Gretzky chaque saison, année après année, avec des équipes et co-équipiers différents, comment a-t-il réussi à se donner pleinement à chaque jeu ? A-t-il une seule fois joué moins sérieusement et gagné de façon marginale ? Qu'est-ce qui faisait la différence ? Laumann avait-elle des traits de personnalité qui lui ont permis d'endurer la douleur mieux que personne ? L'aviron est le sport qui exige le plus haut niveau de $\dot{V}O_2$ max de tous les sports – les athlètes doivent développer une très haute capacité d'entraînement et avoir un seuil élevé d'endurance à la douleur. Est-ce l'expérience et des années d'entraînement qui l'ont aidé à endurer et à surmonter une blessure accablante ; blessure qui aurait anéanti la carrière d'un bon nombre d'athlètes ?

Qu'est-ce qui fait la différence chez ces deux athlètes ? Des traits de personnalité spécifiques ont certainement contribué à leur ascension vers la gloire dans leur sport respectif. Au fil du temps, ils se sont démarqués des meilleurs concurrents que le monde puisse offrir. Qu'est-ce qui a fait la différence ? Est-ce l'accès aux meilleurs entraîneurs et à un équipement d'excellente qualité ?

Ceci nous amène à débattre de l'argent dans les sports. Comment comprendre le rôle des sommes astronomiques d'argent dans les sports ? Les énormes salaires rendent-ils les joueurs excessivement avides au point de se mettre en grève et de remettre en cause une saison entière ? Les amateurs de sports ont-ils alors toujours la même perception des joueurs ? Est-ce que l'argent minimise la beauté et les traditions autrefois associées au sport pour placer ce domaine entre les mains du capitalisme et du monde des affaires ?

En tant que supporters, comment nous, les spectateurs, voyons-nous les sports ? Quel est leur impact sur nos vies ? En tant que Canadiens nous avons tous été exposés, à des degrés différents, au hockey, à l'aviron et autres sports. De plus, le sport est au centre de nos débats politiques et sociaux depuis que les femmes et les minorités saisissent toutes les occasions pour jouer et que des groupes de citoyens s'opposent à la violence télévisée.

Comme vous l'avez sûrement déjà remarqué, tout échange, même superficiel, sur le monde du sport génère incontestablement des discussions sur une gamme variée de sujets. Ceci est précisément le but de ce livre. Les chapitres qui suivent vous présenteront une variété de concepts associés à l'éducation physique et la santé. Vous connaissez, sans doute, l'aspect sportif et physique d'un cours d'éducation physique. Cependant, ce cours est conçu afin de vous fournir une occasion unique de faire le lien entre le sport et des disciplines connexes telles que la médecine, la sociologie, la physique et les affaires.

Grâce au développement de vos connaissances dans ce domaine, vous serez motivés à faire votre possible pour jouir d'une meilleure qualité de vie à travers l'entraînement physique. Nous ne nous limitons pas à dire tout simplement qu'un style de vie sain est meilleur, nous vous en exposons les raisons. Pour cette raison, les chapitres qui suivent sont structurés afin de vous donner l'opportunité d'appliquer systématiquement les connaissances acquises.



Dix semaines avant les Olympiades de 1992, Silken Laumann s'est gravement blessé la jambe lors d'un entraînement. Suite à une guérison remarquable, elle a remporté une médaille de bronze à ces Jeux. Elle a également remporté deux médailles d'argent aux Olympiades de 1984 et un championnat mondial en 1991. Silken Lauman est un modèle pour de nombreux athlètes : elle a confiance en elle, refuse d'abandonner, surmonte chaque défi et mérite aujourd'hui l'excellente réputation qu'elle s'est faite dans le sport de l'aviron au Canada et dans le monde entier.