



## Le Professionnalisme

Par Mathieu Latour – B.Sc / Kinésologue FXV Performances

Un rêve de jeunesse, c'est ce que j'ai réalisé il y a deux semaines en vivant l'expérience de la LNH.

J'ai eu la chance d'aller passer 4 jours à Détroit pour 2 différentes raisons :

- 1- Visiter un athlète que j'entraîne depuis maintenant 8 ans, mon ami Anthony Mantha.
- 2- Assister le préparateur physique des Red Wings de Détroit pendant 2 jours dans ses tâches quotidiennes avec l'équipe pour une formation professionnelle (internat) privée.



Je crois important de partager avec vous l'expérience acquise pendant ce périple car vos jeunes peuvent apprendre énormément des exigences du sport professionnel.

À première vue, nous pourrions être tenté de croire qu'il y a un monde de différence entre la réalité de vos jeunes et celle des athlètes professionnels :

- Équipement et infrastructure à la fine pointe de la technologie
- Entraîneurs compétents et toujours disponibles pour l'ensemble des facteurs de performances (médecin, thérapeute, préparateur physique, nutritionniste, psychologue, technique, tactique, etc.)
- Leur vie est basée autour de leur sport (pas à travailler ailleurs, pas d'école, etc.)
- Ils sont adulés du public et deviennent des héros pour une majorité de la population
- Ils représentent 0,01% de la population sportive à vivre le rêve de tous.



Je dois admettre que je me suis laissé emporter dans ce monde irréel aux premiers regards, or je suis rapidement retombé sur terre en observant que malgré tout ce qu'ils possèdent, ils tentent de trouver les mêmes solutions aux mêmes problèmes que vos jeunes vivent :

- Mauvaise nuit de sommeil
- Fatigue mentale ou physique accumulée
- Performer ou s'entraîner malgré les blessures ou douleurs récurrentes
- Recherche de la performance optimale au quotidien
- Performer malgré les problèmes émotifs ou humains de la vie quotidienne

C'est à ce moment que j'ai réalisé que malgré les apparences, la différence entre eux et vos jeunes n'était pas si énorme que nous sommes portés à le croire, je l'appelle le PROFESSIONNALISME !!!

Le professionnalisme n'a rien à voir avec la génétique ou les aptitudes, c'est plutôt une question d'attitude. Les athlètes (humains en général) doivent apprendre à ignorer les situations qui sont hors de leur contrôle et perfectionner les situations qu'ils peuvent contrôler.

Il n'y a pas d'âge pour apprendre à contrôler l'attitude qu'ils adopteront face aux différentes situations. À chaque instant, ils décident d'exécuter une action avec professionnalisme ou non.

Par exemple, bien faire son lit vs lancer le couvre lit en se disant mission accomplie relève du professionnalisme, ce n'est qu'une question d'attitude à adopter face à la tâche à accomplir.

Ces exemples de professionnalisme ou d'attitude sont ce qui m'a impressionné le plus et ce qui, à mon avis, représente la meilleure leçon que peuvent retenir vos enfants :

- **Objectifs** : ils ont toujours un objectif de réalisation personnelle ou de performance en tête et ils mettent en place des stratégies pour atteindre ces objectifs. Ils trouvent des solutions par eux-mêmes et n'ont pas peur de demander de l'aide.
- **Constance**: *Never too high / Never too low*, ils exécutent chaque action de façon professionnelle, sans se laisser emporter par leurs émotions ou leurs sentiments du moment.
- **Discipline** : Ils sont précis et rigoureux dans leurs choix de vie et dans leurs actions quotidiennes. Ils ont aussi des envies et des faiblesses, mais ils demeurent concentrés à faire les choix judicieux et raisonnables vers l'atteinte de leurs objectifs.
- **Persévérance** : Nous pouvons avoir un objectif, être engagé, motivé, rigoureux mais si nous abandonnons après une ou plusieurs difficultés, nous n'atteindrons jamais notre potentiel optimal. Ces professionnels vivent des difficultés personnelles, ils perdent des parties, ils se blessent, ils commettent des erreurs, ils ont parfois l'impression que les gens sont contre eux mais ils n'abandonnent jamais !!



Je conclus cet article en vous décrivant une journée type d'un athlète professionnel :

### **La préparation du match commence la veille**

- Souper (fournir les réserves énergétiques essentielles à la performance)
- Hydratation tout au long de la soirée
- Massage personnel en soirée (balle, foam roller)
- Au lit vers 22h00 (même un vendredi soir!)
- N'utilise pas leur cellulaire ou d'appareils électroniques 30 minutes avant le coucher

### **Le matin du match**

- Réveil vers 8h00
- Arrivée à l'aréna vers 8h30
- Déjeuner
- Séance en salle de musculation pour s'activer
- Séance vidéo avec les entraîneurs
- Pratique sur glace
- Séance de récupération active en salle de musculation
- Bains contrastes (alternance de chaud et froid) pour favoriser la récupération
- Dîner
- Sieste de deux heures en après-midi
- Hydratation tout au long de la journée

### **Le match**

- Arrivé à l'aréna vers 16h30 pour un match à 19h00
- Collation
- Réunion d'équipe concernant le plan de match
- Activité libre (ex. les joueurs jouaient soit au ping-pong ou au soccer pendant près de 45 minutes)
- Séance en salle de musculation pour s'activer
- Match (incluant warm-up)
- Répondre aux questions des journalistes ou aux demandes des fans / invités
- Séance d'entraînement intense d'environ 40 minutes en salle de musculation après le match
- Bain froid pour favoriser la récupération
- Souper pour reprendre la préparation du prochain match

Les aptitudes, l'argent, l'âge ou le niveau où évolue le joueur ne désignent pas un joueur professionnel, c'est l'attitude (professionnalisme) qu'adopte un individu qui déterminera l'atteinte de son potentiel optimal !!

