Programme *YogaHockey* : une initiative unique au Québec

Guerrier sur la patinoire comme sur le tapis!

Populaire auprès des joueurs de la Ligue nationale de hockey (LNH), le yoga a fait ses preuves comme complément à l'entraînement classique des hockeyeurs. Parmi les adeptes, l'on compte entre autres Georges Laraque, Mike Komisarek, Christopher Higgins, Martin Havlat, Joffrey Lupul et Tim Thomas. Convaincu des bienfaits de cette pratique millénaire, le Groupe YogaHockey, formé de professionnels dans ces deux domaines, a été créé récemment afin de proposer aux hockeyeurs de 13 ans et plus un programme de yoga parfaitement adapté à la pratique de leur sport.

un texte de
Oriane Wion
owion@versants.com

Le Groupe YogaHockey est une initiative d'Annie Trudel et d'Hélène Gagnon, copropriétaires du Centre Namas*thé* de Saint-Basile-le-Grand. Toutes deux passionnées et à l'affut des nouveautés reliées à cette discipline, mesdames Trudel et Gagnon se sont entourées de professionnels dans le milieu pour offrir un programme de yoga hors pair qui convient aux jeunes hockeyeurs évoluant au sein d'une ligue amicale, d'élite ou d'un programme Sport-études.

« Pour performer sur la patinoire et surtout éviter les blessures, l'entraînement hors glace est crucial. À ce titre, le yoga offre de nombreux bénéfices aux hockeyeurs. Il permet d'améliorer leur flexibilité, d'équilibrer leur force musculaire de manière à éviter la surmusculation d'une partie du corps au détriment d'une autre, de diminuer les risques de blessures et d'optimiser leur capacité de concentration et même leur résistance au stress », de souligner Mme Trudel, directrice du programme.

Line Paquin, professeure de yoga qui possède plus de 20 ans d'expérience en conditionnement physique, est la conceptrice du programme. Ce dernier combine le yoga, le Pilates et la gymnastique posturale, et a pour objectif de favoriser le développement harmonieux du joueur, tant sur le plan physique que mental. « Les cours sont adaptés spécifiquement pour le hockey, selon les blessures les plus fréquentes, les endroits qui demandent plus de souplesse, par rapport aux mouvements fréquents des joueurs. Le yoga améliorera grandement leur coup de patin, leur ouverture des hanches, l'alignement de leur colonne vertébrale et l'ouverture de leur cage thoracique », de préciser Mme Paquin.

Line Paquin, Hélène Gagnon, François Landreville et Annie Trudel forment le Groupe YogaHockey, lequel a mis sur pied un programme de yoga spécial pour les jeunes hockeyeurs. (Photos : Lydia Evangelidis Photographie)

Le yoga offre de nombreux bénéfices aux hockeyeurs : flexibilité, équilibre, diminution des risques de blessures, meilleure concentration et résistance au stress.

François Landreville, entraîneur personnel de plusieurs hockeyeurs de la LNH, se joint au programme *YogaHockey* parce qu'il croit lui aussi fortement aux vertus du yoga sur les performances athlétiques. « Je suggère fortement à mes joueurs de faire du yoga pour la respiration, l'équilibre du corps et la posture, ce qui est primordial pour un athlète. Aussi, ils apprennent à mieux connaître leur corps parce qu'il y en a qui ont de la difficulté à voir d'où peuvent provenir leurs blessures », d'affirmer le porte-parole.

Un réseau panquébécois

Le Groupe YogaHockey travaille présentement à mettre sur pied un réseau panquébécois de professeurs de yoga certifiés membres de la Fédération francophone de yoga ou de la Canadian Yoga Alliance. Ceux-ci doivent être passionnés de sports et intéressés à offrir des cours en milieu scolaire, dans les arénas, les centres communautaires, les centres de conditionnement physique, etc. Ils recevront de plus une formation spécialisée offerte par Line Paquin et François Landreville.

« Notre objectif est d'être en mesure d'offrir aux hockeyeurs des cours de groupes, publics ou privés, et même des cours en solo, un peu partout dans la province d'ici la fin de l'année 2012 », d'ajouter Hélène Gagnon, professeure de yoga certifiée et directrice du Réseau YogaHockey.

Les cours

Pour l'instant, deux cours sont à l'horaire : le samedi, de 9 h à 10 h, dès le 14 janvier, simultanément au Complexe Sportif Bell, de Brossard, et au Centre Namas*thé*. Les cours s'adressent tant aux ados qu'aux adultes et aucune expérience de yoga n'est nécessaire.

« Au début mars, après notre participation à l'événement ExpoHockey, nous planifions démarrer des cours dans une dizaine de villes, à Montréal, dans l'Ouest-de-l'Île, à Laval, sur la Rive-Nord et ailleurs en Montérégie », d'indiquer Mme Trudel. D'ici là, une journée portes ouvertes est prévue au centre, le dimanche 8 janvier, durant laquelle il sera possible d'obtenir de plus amples informations sur le programme (www.yogahockey.com).