

Juin 2014

Un adolescent inspirant

par Anthony Henman



Plusieurs jeunes athlètes aimeraient suivre les traces de Nathan MacKinnon. Ce jeune phénomène du hockey de 18 ans qui joue pour l'Avalanche du Colorado dans la Ligue nationale de hockey inspire même les plus vieux amateurs de hockey grâce à sa vitesse et ses habiletés et rend le jeu excitant chaque fois qu'il saute sur la glace.

Le fait d'avoir cette capacité à un si jeune âge lui attire plusieurs comparaisons avec des joueurs comme Sidney Crosby et d'autres grands noms du hockey, mais même avec tout ce que ce jeune homme a accompli, il continue de travailler fort pour atteindre son prochain objectif.

La motivation d'accomplir ces objectifs prend plusieurs formes pour Nathan. En tant que joueur d'âge junior majeur qui joue dans la Ligue nationale de hockey à son année de repêchage, il a été motivé de continuer de travailler et de devenir meilleur, ayant été repêché si tôt.

Travailler fort n'est pas une nouvelle habitude pour MacKinnon. Reconnu pour avoir une éthique de travail exceptionnelle sur la glace comme à l'extérieur, MacKinnon passe ses journées entre l'école et le hockey.

Il attribue son développement au fait de passer deux heures par jour à améliorer son maniement de la rondelle et ses tirs.

« Vous pouvez toujours améliorer vos habiletés fondamentales et celles-ci sont cruciales pour évoluer dans le hockey », note MacKinnon.

Le fait d'avoir développé une bonne éthique de travail à un jeune âge peut être attribué à plusieurs des entraîneurs de hockey de MacKinnon qui l'ont aidé à toujours

travailler fort et à se dévouer. Il n'est donc pas étonnant que son joueur favori soit Pavel Datsyuk des Red Wings de Detroit. Ce joueur russe travaillant et habile possède des habiletés de maniement de rondelle exceptionnelles et un tir des poignets dévastateur, comme MacKinnon.

MacKinnon reconnaît que n'importe quel jeune athlète qui veut exceller dans son sport doit le faire tout en composant avec la rigueur d'atteindre ses objectifs scolaires.

Ayant passé deux ans, de la septième à la huitième année, dans la Maritime Hockey Academy à Dartmouth, Nouvelle-Écosse, Nathan a eu l'occasion d'étudier tout en apprenant d'entraîneurs de haut niveau chaque jour. Les entraîneurs à cette Académie des habiletés de Hockey Canada décriraient MacKinnon comme étant quelqu'un qui a une énergie personnelle exceptionnelle. « Nathan n'avait pas besoin d'avoir de la compétition des autres élèves athlètes pour devenir meilleur. Il travaillait simplement plus que les autres et était déterminé à s'améliorer », raconte Jon Greenwood, directeur hockey de l'école et enseignant.

Ça n'a pas pris de temps avant que MacKinnon attire l'attention des écoles sports-études de l'Amérique du Nord. À l'âge de 14 ans, MacKinnon a quitté la Nouvelle-Écosse et ses parents pour se rendre au Minnesota afin de fréquenter l'école préparatoire Shattuck St. Mary's.

Shattuck a la réputation de développer de jeunes joueurs de hockey de partout dans le monde et cela s'avérait un bon endroit pour le jeune MacKinnon. En déménageant au Minnesota, Nathan a dû faire plusieurs sacrifices pour vivre sa passion, notamment

quitter ses amis. Même si ces sacrifices sont difficiles à faire pour tout adolescent, il dit n'avoir eu aucun regret.

Comme la plupart des écoles préparatoires aux États-Unis et au Canada, Shattuck présente un programme stimulant qui prépare les élèves à la progression dans des programmes universitaires de haut calibre. MacKinnon qui aimait l'école et qui considère les mathématiques comme sa matière préférée, affirme que même si ce type de programme scolaire le tenait occupé du matin au soir, il a rencontré plusieurs nouveaux amis et il a eu la chance de pouvoir améliorer ses habiletés de joueur de hockey sur une base quotidienne.

Après deux années fructueuses à Shattuck St. Marys, Nathan a encore dû changer d'adresse pour poursuivre son chemin dans le hockey. À l'âge de 15 ans, Nathan a été le premier joueur sélectionné au repêchage 2011 de la Ligue de hockey junior majeur du Québec.

Après plusieurs années de travail ardu et de dévouement envers le sport qu'il aime, MacKinnon a fait l'envie des équipes qui souhaitaient ajouter un joueur vedette à leur équipe. L'équipe préférée de MacKinnon, les Mooseheads de Halifax de sa ville natale, a effectué une transaction pour s'assurer de ses services. Nathan est devenu un joueur d'impact à sa saison recrue et a fait du nom de MacKinnon un nom à retenir dans les maisons de chaque jeune joueur de hockey en Nouvelle-Écosse, puisqu'il a prouvé qu'il

pouvait jouer dans le hockey junior majeur à l'âge de seize ans.

Les succès de Nathan à un si jeune âge n'ont pas changé son attitude et son amour du hockey. Seulement quelques jours après sa première saison dans cette ligue du Québec, Nathan patinaït avec des élèves de son ancienne école, la Maritime Hockey Academy, leur démontrant que le dévouement et le travail ardu sont payants.

Les conseils de MacKinnon aux plus jeunes et aux joueurs de hockey seraient de « prioriser leur routine quotidienne en se concentrant davantage sur leurs études et le hockey plutôt que sur les autres distractions qui peuvent leur nuire. S'ils développent leurs habiletés dans les salles de classe et à l'aréna, cela leur ouvrira plusieurs portes dans le futur. »

Ayant maintenant complété sa première saison de hockey professionnel avec l'Avalanche du Colorado, Nathan MacKinnon a un avenir brillant en hockey, étant l'un des meilleurs espoirs du hockey de la planète. Vous ne verrez pas Nathan s'asseoir sur ses succès puisqu'il est bien au courant des efforts et sacrifices qu'il a dû faire pour devenir meilleur. Une vraie inspiration.



Visite d'une médaillée d'or

par Dan Ruggiero



La quadruple médaillée d'or en hockey Jayna Hefford a visité l'école secondaire Mount Boucherie de West Kelowna pour s'adresser à des élèves de l'AAHC actuelle de Mount Boucherie et à d'autres qui seront à l'école secondaire Okanagan Mission de Kelowna.

Cette présentation a été organisée par une ancienne élève de l'AAHC d'OKM, Samantha LoCurto, actuellement une gestionnaire de compte principale de RBC. Une belle façon de redonner.

La plupart des gens ne le savent pas, mais RBC commandite plusieurs athlètes olympiques et leur fournit un emploi qui s'harmonise bien avec leur horaire d'entraînement chargé.

La présentation engagée de Jayna portait sur son expérience et sur ce que ça prend pour connaître du succès aux Olympiques et dans la vie. Une citation à propos de son expérience a particulièrement attiré l'attention des jeunes joueurs de hockey quand elle a dit...

« Ne perdez jamais de temps sur la glace, que ce soit une bonne séance d'entraînement ou non, vous pouvez toujours trouver quelque chose sur lequel travailler... des départs rapides lors de chaque exercice ou ne pas rater une passe de la séance d'entraînement. »

Après la présentation, Jayna a jasé avec plusieurs élèves et bien sûr, elle a fait circuler sa médaille d'or de Sotchi dans la classe, une médaille très lourde, bien sûr!



Séminaire estival des AHHC 2-4 juillet 2014 - Calgary, Alberta - Markin MacPhail Centre Profils des présentateurs

Bob Caldwell

Principes de transition

Bob s'amène au séminaire des AHHC avec une riche expérience en enseignement et en tant qu'entraîneur au hockey. Il a été un professeur au Collège Deloraine pendant 35 ans. Durant ce temps, il a acquis beaucoup d'expérience dans l'entraînement au hockey. Il a dirigé à tous les niveaux, du Programme d'initiation au midget AAA, l'équipe des M18 de la Pologne, à l'Université Western Michigan (division 1 - NCAA). Bob est également un animateur-formateur de haute performance 1 et est un mentor et un consultant pour les Oilcaps de Virden de la MJHL. Il est aussi un mentor principal pour Hockey Manitoba et a été un mentor de plusieurs autres organisations sur la scène locale et internationale.

Richard Monette

Savoir-faire physique

Richard Monette dirige Actifpourlavie.ca, une initiative dédiée à enseigner aux parents l'importance du savoir-faire physique, la base du succès dans le sport et la vie. Richard fait partie de l'équipe de direction de B2ten, organisation financée par un fonds privé qui appuie les athlètes canadiens de l'élite. Il est également un consultant en psychologie du sport pour des athlètes olympiques et professionnels et consulte des chefs de file du monde des affaires sur la valeur d'être déterminé. Richard est marié et habite à Banff. Il est le fier père de deux enfants actifs, de même qu'un entraîneur de hockey mineur, un golfeur et un randonneur passionné.

Corey McNabb

Exercices de maniement de la rondelle et technologie

Corey est né et a grandi à High Level, Alb. Il a obtenu une majeure de l'Université de l'Alberta en éducation physique et une mineure en commerce. Il est le premier responsable, développement des entraîneurs et des joueurs de Hockey Canada depuis 1999. Parmi ses responsabilités, notons le programme des entraîneurs du PNCE, les programmes de développement des habiletés, les ressources vidéo, le programme de mentorat, le programme de tests des habiletés, la stratégie de développement à long terme du joueur et les curriculums du Programme d'excellence. Il joue aussi un rôle clé dans le développement des habiletés des membres de l'équipe nationale junior et au niveau des M18, en plus d'avoir passé plusieurs années à diriger à tous les niveaux du hockey, du novice au midget AAA. Corey est aussi un entraîneur-conseil dans le bantam AA et le midget AAA pour le Club de hockey NW à Calgary.

David Marcoux

L'art de garder les buts

David Marcoux est entraîneur depuis plus de 25 ans. Pendant qu'il complétait son baccalauréat en éducation physique à l'Université de Sherbrooke et sa maîtrise en sciences à l'Université de Montréal, David a commencé à diriger des équipes de hockey mineur et à se consacrer au développement de gardiens de but. Après une carrière fructueuse de quatre ans avec les Olympiques de Hull dans la LHJMQ, il a été embauché par les Flames de Calgary à titre d'entraîneur des gardiens de but. Au cours d'un séjour de six ans avec les Flames, l'équipe a participé aux séries éliminatoires chaque année. Sous sa supervision, Miikka Kiprusoff est devenu le gardien de but avec le plus de victoires de l'histoire de la franchise (remportant aussi les trophées Vézina et Jennings en 2005-06) en plus de se rendre en finale de la Coupe Stanley en 2004 contre Tampa Bay (championnat de conférence). David a aussi dirigé les gardiens de but des Warriors de Moose Jaw dans la WHL. Il est aujourd'hui fier propriétaire de D.M.S.G. (David Marcoux's School of Goaltending, www.dmsg.ca) qui tient des camps partout au Canada et conseille des gardiens de l'élite en privé à Calgary. David est également consultant pour Hockey Canada et membre de son groupe consultatif de développement des gardiens de but.



Autres sujets à aborder au
séminaire 2014 des AHHC :
Yoga et nutrition

