



L'ALBATROS

BULLETIN D'INFORMATIONS DU CLUB DE HOCKEY MIDGET AAA LES ALBATROS DU COLLÈGE NOTRE-DAME DE RIVIÈRE-DU-LOUP

No.3

Février 2010

La saison régulière 2009-2010 tire à sa fin et bientôt, les Albatros entreprendront la période des séries éliminatoires. Il s'agit comme on le dit souvent, d'une nouvelle saison qui va commencer et où chaque match est d'une très grande importance. Comme vous pourrez le découvrir plus loin à l'intérieur de *L'Albatros*, cette année la ligue Midget AAA innovera avec deux séries éliminatoires permettant aux joueurs de prolonger la saison de compétition qui antérieurement, se terminait pour certains en fin de février.

Dans ce troisième numéro du bulletin d'informations *L'Albatros* de l'équipe Midget AAA du Collège Notre-Dame de Rivière-du-Loup, vous trouverez les informations suivantes :

- Le déroulement des séries éliminatoires.
- Le mot des entraîneurs.
- Bien t'alimenter.
- Penses aussi à tes études.
- La synergie : est-ce que tu connais ça?
- Quelques qualités d'un joueur de hockey.
- Des sources d'informations.
- Savais-tu que.
- Faits historiques dans la LNH.
- De l'humour sur le hockey.
- Des nouvelles de la ligue Midget AAA.
- Les activités d'après saison pour les Albatros et la ligue Midget AAA.
- École de hockey Albatros - Hockey Rivière-du-Loup.
- Bravo et merci.
- Partenaires de la ligue Midget AAA et des Albatros.

La direction, le personnel et les joueurs des Albatros du Collège Notre-Dame de Rivière-du-Loup remercient leurs partisans pour leur appui tout au long de la saison et espèrent qu'ils pourront compter durant les séries sur l'appui d'un très grand nombre de spectateurs à chaque match.

BONNE FIN DE SAISON ET BONNES SÉRIES À TOUS !

SÉRIES ÉLIMINATOIRES

Chers amateurs, voici comment se dérouleront les séries éliminatoires de la saison 2009-2010.



Cette année, la ligue Midget AAA innovera avec, en quelque sorte, deux séries éliminatoires permettant ainsi aux joueurs de prolonger la saison de compétition.

- 1) Séries régulières de la Ligue : Comme la Ligue est composée de 15 équipes, une équipe aura un laissez-passer en première ronde. Cette équipe est celle ayant rapporté le tournoi Challenge de décembre dernier et c'est le Collège Charles Lemoyne. Les autres équipes participeront en première ronde, à des séries 3 de 5 qui devraient avoir lieu du 24 février au 2 mars. Par la suite pour les équipes qui se rendront plus loin, il s'agira de séries 4 de 7. L'équipe qui remportera ces séries se rendra au Championnat Canadien Midget AAA, la Coupe Tellus, qui se tiendra à Lévis du 19 au 25 avril.
- 2) Séries pour la Coupe Dodge de Hockey-Québec : Les équipes éliminées dans les premières rondes des séries régulières de la ligue Midget AAA pourront poursuivre leurs activités dans d'autres séries. Les quatre (4) équipes gagnantes de ces séries se rendront par la suite à la Coupe Dodge de Hockey Québec dans la catégorie Midget AAA à Magog du 7 au 11 avril.

Quelle équipe rencontrera les Albatros? Le classement actuel des équipes qui sont entre la 12^{ième} et la 15^{ième} position est trop serré pour pouvoir préciser qui sera l'adversaire. À noter que (tout en tenant compte que Charles Lemoine aura un laissez-passer) l'équipe en 15^{ième} position jouera contre la 2^{ième} - la 14^{ième} contre la 3^{ième} - la 13^{ième} contre la 4^{ième} et la 12^{ième} contre la 3^{ième}.

À la fin de la saison qui se terminera le dimanche 21 février, en vérifiant le classement des équipes sur le site de la Ligue (www.liguemidgetaaa.ca/), vous aurez une bonne idée. De plus, les informations transmises dans les journaux, à la radio ou la T.V local et régional, donneront les coordonnées pour les matchs locaux et à l'extérieur

Temps mort aux entraîneurs.



LE MOT DES ENTRAÎNEURS

Les séries éliminatoires :

À partir du 24 février prochain, nous amorcerons une nouvelle saison, celle des séries éliminatoires. Nous ne pouvons toujours pas connaître maintenant nos adversaires, le classement étant très serré entre certaines équipes. Il est cependant fort probable que les Albatros disputeront leur première série (3 de 5) à une équipe très compétitive qui se situe au haut du classement. De là, la nécessité d'être bien prêts.

L'objectif des entraîneurs et des joueurs des Albatros est de remporter les séries éliminatoires.

Depuis le début de la saison régulière, au terme des 42 parties, notre jeune équipe a su gagner en maturité et expérience. Il y a eu beaucoup d'amélioration tant sur la glace que dans la préparation d'avant-match. Si on veut compétitionner match après match dans cette ligue, surtout lors des séries éliminatoires, on doit continuer à donner de l'importance à bien se préparer physiquement et surtout mentalement.

L'après saison :

Du 22 au 25 avril, aura lieu le pré-camp des Albatros en vue de la saison 2010-2011. Les meilleurs espoirs du Bas St-Laurent, de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine viendront se mesurer dans le but de se tailler une place pour le camp d'entraînement du début d'août. Nous pouvons déjà prévoir un camp d'entraînement dès plus intéressant si on se fit à la qualité de joueurs de 15 et 16 ans à venir.

Nous vous souhaitons à tous une belle fin de saison, et à nos partisans nous espérons vous voir en grand nombre, nous encourager durant les séries éliminatoires : le 7^e joueur à un rôle à jouer pour le succès d'une équipe.

Les entraîneurs; Christian, Denis, Steve et Dominic

BIEN T'ALIMENTER

Par Carl Dubé

Bien t'alimenter pendant les séries.

Voici la potion magique pour les séries!



Comme les parties se succèdent en un laps de temps très court, il faudra après chaque partie (15 à 30 minutes après celle-ci) s'assurer de prendre une bonne quantité d'hydrates de carbone, d'électrolytes (sodium et potassium) et de bien s'hydrater. Une fois rendu à la maison, il sera important de consommer des pâtes (préférentiellement de blé) ou du riz ainsi qu'une bonne portion de viande ou de poisson (une boîte de thon fournit 30g de protéines). Il ne faut surtout pas oublier de consommer des fruits et des légumes, car c'est grâce à eux si les réactions chimiques se passent bien dans notre corps. Pour compléter le tout, une bonne nuit de sommeil sera très utile pour réparer les cellules endommagées.

Conseils pour la saison morte.

Oups! Y faut pas que j'abuse si je veux garder la forme.



La saison morte d'un joueur de hockey se caractérise par un entraînement qui demandera un apport accru en protéines. Bien sûr, une alimentation équilibrée pourra suffire au besoin de l'athlète. Par contre, pour s'assurer qu'il n'y ait pas de manque, l'athlète peut toujours prendre un mélange protéinique fait maison. Plusieurs recettes existent sur internet :

(http://www.coach.ca/fra/nutrition/alimentation_quotidienne/proteines.cfm)

et dans les livres pour les sportifs. Attention aux produits vendus dans les centres sportifs. Référez-vous à des professionnels reconnus! N'oubliez pas les légumes, ils sont la clé et ceux-ci ne vous feront pas prendre de graisse corporelle.

PENSES AUSSI À TES ÉTUDES

Par M. Guy April, directeur adjoint au Collège Notre-Dame

Aye les gars! N'oubliez pas les études!
Un jeune a **0.5** chance sur mille de se rendre dans la Ligue Nationale.



Cette statistique représente la réalité. Peu de joueurs évolueront dans la grande ligue. Toutefois, tous les joueurs peuvent étudier tout en continuant à évoluer dans un niveau de jeu très compétitif. Ainsi, le Midget AAA est une belle porte d'entrée pour accéder à d'autres niveaux compétitifs qui croient à l'importance des études.

- La Ligue Junior Majeur du Québec. De plus en plus d'équipes mettent tout en œuvre pour permettre aux joueurs de poursuivre des études de qualité et même d'obtenir des bourses. Si tu es repêché par une équipe de cette ligue, assures-toi de l'encadrement pédagogique offert par l'équipe.

- La ligue Junior AAA. Plusieurs équipes de cette ligue sont situées dans des endroits où l'on retrouve des Cégeps. Là aussi, il faut insister auprès de l'organisation pour avoir des services éducatifs de qualité.

- Le circuit Collégial. Ce circuit a débuté ses activités cette année. Cette ligue étant associée à des maisons d'éducation, il est clair que l'on accorde beaucoup d'importance aux études.

En évoluant au niveau collégial, il est possible d'envisager, par la suite, de poursuivre sa carrière dans les universités canadiennes et américaines. Au Québec, l'Université du Québec à Trois-Rivières et l'Université McGill offrent d'excellents programmes de hockey. Plusieurs joueurs, après avoir évolué dans les rangs collégiaux ou universitaires, ont atteint des circuits professionnels en Europe ou en Amérique. Certains ont même accédé à la Ligue Nationale. Ce qui est intéressant, c'est qu'à la fin de leur carrière, ils ont un diplôme en poche. Ainsi, diplôme et sport de haut niveau représentent des atouts indéniables lorsqu'il est temps de rechercher un emploi.

En terminant, pour réussir ses études, il s'agit d'appliquer la même recette que pour la réussite dans le sport. Les ingrédients gagnants sont : la discipline, l'effort constant, le travail quotidien et la persévérance. Bon succès dans la poursuite de votre carrière et ... de vos études.

LA SYNERGIE : EST-CE QUE TU CONNAIS ÇA ?

On te parle souvent de l'importance de l'esprit d'équipe, mais as-tu déjà entendu parler de la synergie? Probablement un grand mot pour toi, mais en lisant ce qui suit sur le sujet, tu vas comprendre qu'elle représente un plus dans une équipe.

Selon plusieurs auteurs sur les étapes du succès, la synergie, c'est ce merveilleux phénomène qui survient lorsque des personnes travaillent dans une équipe avec une grande collaboration et qu'ils mettent en commun leur énergie pour produire.

Dans une équipe sportive, la synergie, c'est l'effort collectif qui permet aux joueurs de mieux travailler ensemble et d'obtenir de meilleurs résultats que s'ils travaillaient sans collaborer et de manière individuelle. Ceux qui ont fait l'expérience de la synergie dans un groupe ont réalisé qu'ils produisaient beaucoup plus quand elle était là.

Chez les Albatros, on peut dire qu'il y a de la synergie lorsqu'on retrouve la collaboration et l'esprit d'équipe chez tous les joueurs qui travaillent dans la même direction et quand arrivent les situations

- où l'important est d'abord le succès de l'équipe et non la réussite personnelle;
- où chaque joueur oublie ses petites glorioles personnelles au profit de l'équipe;
- où encaisser un coup sans réagir est plus profitable pour l'équipe que de répliquer en ne pensant qu'à soi, qu'à sa vengeance personnelle;
- où passer la rondelle au joueur découvert et mieux positionné est plus avantageux pour l'équipe que de la garder trop longtemps pensant réussir à performer seul, pour ses statistiques personnelles.

La synergie est nécessaire pour que l'équipe puisse progresser et être efficace. Quand on fait des efforts ensemble et pour le bien de l'équipe, on a plus de chance d'obtenir du succès. La synergie est absente ou se perd facilement si un seul des membres des Albatros travaille pour lui et non pour l'équipe.

QUELQUES QUALITÉS D'UN JOUEUR DE HOCKEY

L'effort : utilisation de toutes ses capacités qui permettent de rendre efficaces ses actions.

L'intensité : mettre en œuvre un très haut niveau d'énergie et d'effort de façon continue dans ses actions, gestes ou manœuvres.

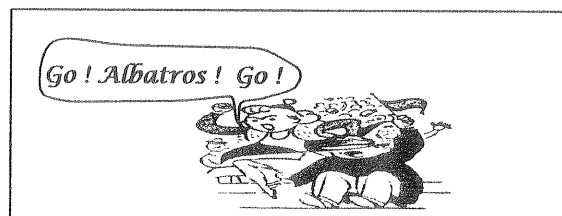
La persévérance : qualité de poursuivre régulièrement ses efforts et son travail de façon constante et intense malgré les embûches et difficultés.

La détermination : le joueur démontre qu'il est bien décidé de façon ferme à fournir des efforts et il en fournit les preuves par ses comportements.

Le courage : capacité d'affronter les situations difficiles et menaçantes avec cran et ardeur.

L'engagement : faculté de donner sa parole, de prendre des obligations et de s'impliquer au profit de l'équipe et de ses membres. Savoir se sacrifier pour son équipe.

Le dépassement : l'idée que tout est possible, que l'on peut toujours faire mieux et ainsi développer des ressources inexploitées.



SOURCES D'INFORMATIONS SUR LES ALBATROS ET SUR LA LIGUE MIDGET AAA

Voici quelques adresses où il est possible de trouver soit des informations sur les Albatros, et sur la ligue Midget AAA, sur des résultats et des sommaires de matchs :

Radio: CIEL F.M 103, CIBM F.M 107
T.V: V CFTF-T.V, CIMT T.V, CKRT T.V, RDS.

Journaux : *L'Info-Dimanche, Le Saint-Laurent/Portage*
Le Soleil, Le Journal de Québec.

Internet : <http://www.albatroscollegenotredame.ca/>
<http://www.rds.ca/midgetaaa/>
<http://www.liguemidgetaaa.ca>
<http://www.infodimanche.com/>
<http://www.lavantage.qc.ca/sports/>
<http://lesaintlaurentportage.canoe.ca>

