

# LA PRESSE

La Presse

Sports, dimanche 18 mars 2007, p. S10

Sports plus junior

## **Slapshot 101**

DES BOULETS DE CAOUTCHOUC

Klein, Jeff Z.

The New York Times

De tous les objets se déplaçant à haute vitesse, peu sont aussi effrayants qu'une rondelle lancée à 160 km/h.

Sheldon Souray possède l'un des tirs les plus puissants parmi les joueurs de la LNH. Fort d'une stature de 6'4 et de 227 livres, le défenseur du Canadien

se classe parmi les meilleurs buteurs chez les défenseurs de la ligue, surtout grâce à son tir frappé qui a été chronométré à 163 km/h à certaines occasions.

### **Un bâton particulier**

Tout débute avec un outil de travail, le bâton de hockey. Souray utilise un bâton de marque Easton en matériaux composites qui ressemble beaucoup à son ancien modèle TPS beaucoup plus lourd, mais qui n'est plus disponible. Le défenseur souligne toutefois que chaque bâton possède ses caractéristiques propres. "Certains sont plus légers, d'autres présentent une courbe un peu prononcée et certains vous procurent deux ou trois km/h additionnels. Si vous prenez un bâton pendant un certain temps, que vous le réchauffez, il vous donnera un peu plus de mouvement.

Quand je dois prendre un nouveau bâton avant le début d'un match, j'essaie de décocher une dizaine de tirs avec pendant la période de réchauffement; le bâton est donc prêt pour le match", explique-t-il.

### **Des rondelles en mouvement**

Souray mentionne que la lame de son bâton frappe la glace juste derrière la rondelle quand il décoche un tir. Selon Alain Haché, auteur de *La physique appliquée au hockey*, cela donne plus de mouvement au manche du bâton et permet à l'énergie de rotation du joueur d'être libérée quand il frappe la rondelle. Si la rondelle était frappée directement, la vitesse ne serait pas tellement supérieure à celle de la lame au moment de l'impact. En frappant la glace derrière la rondelle, la vitesse peut alors augmenter de 40%.

## **Les muscles utilisés**

Quand on parle de tirs frappés, ce n'est pas la force dans le haut du corps qui est mise à profit. "Votre puissance provient de la rotation de vos hanches et de la ceinture abdominale. Vos bras ne font que guider votre élan complet", souligne Souray. Selon Wayne Marino, chef du secteur de la kinésithérapie à l'Université de Windsor, c'est le plus important groupe de muscles qui est sollicité en premier avant que les muscles plus petits prennent la relève. Un mouvement parfaitement synchronisé va produire un maximum de vitesse.

Responsable du conditionnement avec le Canadien, Scott Livingston mentionne que le défenseur concentre ses entraînements en gymnase sur ses hanches et sur sa ceinture abdominale. "Pour obtenir le transfert du poids recherché pour décocher de puissants tirs frappés, vous devez être à la fois fort et flexible à ces endroits", de préciser Livingston.

## **Recevoir la rondelle**

Souray préfère recevoir une rondelle d'un coéquipier plutôt que de patiner avec avant de décocher son tir. "Vous voulez une rondelle en mouvement et non immobile ", dit-il. Alain Haché corrobore cette affirmation: "Les lois de la physique sur les collisions s'appliquent quand un objet léger vient en contact avec un beaucoup plus lourd. Quand la rondelle est en mouvement vers le joueur, le choc de la palette de son bâton sur celle-ci augmente sa vitesse. "

## **Atteindre la cible**

Les excellentes chances d'obtenir un lancer frappé idéal sont assez rares. "Quand j'obtiens une chance ou deux dans un match de bien ajuster mon tir, je suis comblé, affirme Souray. Quand la rondelle me parvient, je peux effectuer un tir sur réception et je souhaite qu'il n'y ait aucun joueur entre le gardien et moi. Je peux parfois disputer une couple de matches sans obtenir ce genre d'occasion." La majorité des tirs de Souray n'atteignent pas le filet et seulement 10% de ceux qui l'atteignent lui valent un but. "Il faut que toutes les conditions soient réunies pour obtenir le tir parfait. "

## **Illustration(s) :**

**Catégorie :** Sports et loisirs

**Sujet(s) uniforme(s) :** Sports et loisirs

**Taille :** Moyen, 460 mots

© 2007 *La Presse*. Tous droits réservés.

Doc. : news·20070318·LA·0068

