

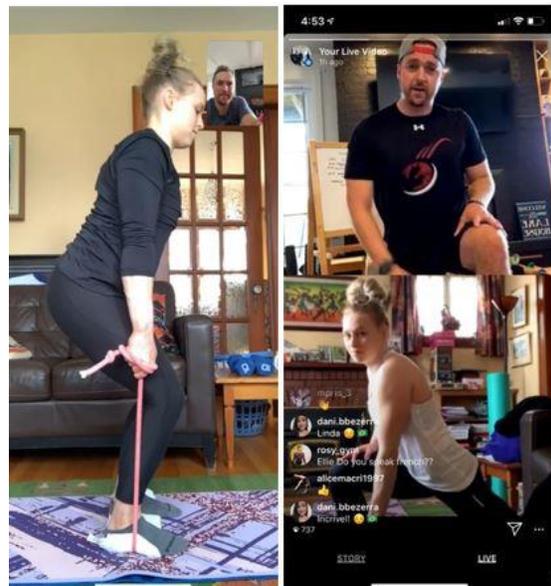
S'attaquer aux obstacles, un plan de match à la fois

Scott savait qu'il travaillerait un jour dans le domaine du sport la première fois où ses parents l'emmenèrent au Parc Olympique Canada, à Calgary, et qu'il vit des skieurs voler en plein ciel et des bobsleighs défiler à vive allure. Il se souvient tendrement d'être collé à la télé pour voir Donovan Bailey remporter l'or aux Jeux olympiques d'été d'Atlanta et de veiller tard pour encourager Équipe Canada à Nagano, au Japon, en 1998.

Aujourd'hui, Scott Willgress est entraîneur principal de force et de conditionnement au Centre canadien du sport Atlantique. Il est aussi physiologiste pour Softball Canada et Gymnastique Canada ainsi qu'entraîneur de force pour l'équipe féminine de sprint (kayak) de Canoe Kayak Canada. Dans son travail, Scott continue d'admirer le dévouement qu'il voyait chez ses idoles lorsqu'il était enfant. « Je suis choyé de pouvoir être sur place pour voir leur visage lorsqu'ils remportent une médaille d'or aux Jeux panaméricains ou aux championnats mondiaux ou lorsqu'ils se qualifient pour les Jeux olympiques. »

La pandémie actuelle n'a pas ralenti le dynamisme et la détermination des athlètes canadiens. Devant la durée du confinement et le report des Jeux olympiques, Scott et ses collègues ont mijoté des idées pour élaborer des plans de match. « Nous avons commencé à examiner les pertes à long terme causées par l'accès limité à l'entraînement. La masse musculaire et la force en général sont des déterminants importants de la performance pour de nombreux athlètes. » L'accès au matériel nécessaire pour s'entraîner à la maison était le premier obstacle. Certains athlètes ont pu emprunter des appareils tandis que d'autres ont gagné des points pour leur créativité en utilisant des sacs à dos remplis de manuels ou des cruches de lait de quatre litres pour s'entraîner aux poids.

« Une bonne solution de rechange à l'entraînement traditionnel aux poids serait l'entraînement isométrique, explique Scott. Imaginez que vous essayez de faire tomber un mur. Nous avons commencé à tenir des objets comme des serviettes et des cordes, à pousser contre le mur ou simplement à tenir des positions pendant de longues périodes afin de conserver la masse musculaire, la force et la santé des tissus conjonctifs. »



Dans le monde de l'après-COVID-19, nous serons sans doute impatients de revenir à la normale, mais il ne faudra pas faire fi de toute prudence. Scott prévient qu'une hausse rapide de l'entraînement augmente le risque de blessures aux tissus mous. « Pour la plupart des sports, une augmentation progressive de la charge d'entraînement sur une période de six à huit semaines sera probablement nécessaire. » Une chose est certaine : la patience et la persévérance manifestées par nos athlètes durant le confinement devraient démontrer que les membres d'Équipe Canada se relèveront, ensemble et plus fort que jamais.