

# Revue de presse hebdomadaire des journaux

Semaine du 6 au 12 avril 2024

## **Journaux consultés :**

Actualités-L'Étincelle

La Pensée de Bagot

La Tribune

Le Reflet du Lac

Sherbrooke.info

# Un match ultime pour clore la saison

**PATRICK TRUDEAU**

ptrudeau@lerefletdulac.com

**CANTONNIERS.** L'aréna de Magog risque d'être rempli à craquer ce mercredi 10 avril (19 h) alors que les Cantonniers et les Estacades de Trois-Rivières se disputeront un match ultime pour conclure la finale 3 de 5 de la Ligue de développement du hockey M18 AAA du Québec.

Affichant chacune deux victoires, les deux formations tenteront de mettre la main sur la Coupe Jimmy-Ferrari, emblème des séries éliminatoires dans le circuit Lévesque. Advenant une victoire, les Estacades remporteraient leur premier titre en carrière, alors que les Cantonniers sont à la recherche d'un cinquième sacre, un quatrième depuis 2018.

Le gagnant de ce match – et de cette finale – représentera le Québec lors de la Coupe Telus qui aura lieu à Membertou (Nouvelle-Écosse) du 22 au 28 avril.

En avance 2-1 dans la série, les Magogois avaient une chance en or de mettre un terme aux hostilités, lundi dernier au Complexe Alphonse-Desjardins, mais ce sont plutôt les Trifluviens qui ont sauvé leur peau en vertu d'un gain de 4-3.

Les Estacades avaient aussi remporté le match numéro 1 à Magog (5-1), avant de voir les Cantonniers enlever les honneurs des Joutes 2 et 3 (4-3 et 1-0).

La deuxième rencontre de la série, disputée



Au moment de mettre sous presse, les Estacades et les Cantonniers s'apprêtaient à livrer un match ultime à Magog, avec à l'enjeu la Coupe Jimmy-Ferrari et une participation à la Coupe Telus 2024. (Photo archives – Marco Bergeron)

devant 1245 spectateurs à l'aréna de Magog, a été particulièrement enlevante alors que les Cantonniers ont comblé un retard de 1-3 en troisième période avant de l'emporter en deuxième prolongation, grâce à un but de Charles-Antoine Adam.

Fait à noter, même s'ils affichent trois conquêtes consécutives de la Coupe Jimmy-Ferrari (2018, 2019 et 2022), les Cantos n'ont pas eu la chance de remporter le précieux trophée devant leurs partisans depuis 2000,

leurs trois derniers titres étant acquis sur la glace de l'adversaire, et en prolongation.

Suivez la conclusion de la finale au [www.lerefletdulac.com](http://www.lerefletdulac.com).

## Dernière compétition avant le spectacle de fin de saison

**PATRICK TRUDEAU**

ptrudeau@lerefletdulac.com

**PATINAGE.** Les membres du Club de patinage artistique (CPA) de Magog ont totalisé neuf médailles lors de la finale provinciale Star Michel Proulx qui avait lieu le week-end dernier à Lévis.

Léa-Roxan Bourque et Océane Rajotte, qui évoluent dans la catégorie Olympiques spéciaux, ont grandement contribué à cette récolte avec deux médailles d'or chacune, alors que leur collègue Stéphanie Lachance a inscrit deux médailles d'argent à sa fiche.

Sarika Ray (1re sur 27/sans limites moins de 9 ans), Maverick Curry (1er sur 8/Star 6) et Victoria Fontanel (2e sur 46/Star 5 moins de 10 ans) ont complété la liste des médailles magogoises.

Odile Terrade (5e), Léa-Rose Brodeur (9e), Stella Brodeur (5e) et Noé Kadi (9e) ont pour leur part percé le top 10 de leur catégorie respective.



Léa-Roxan Bourque (à gauche) et Océane Rajotte (au centre) ont chacune remporté deux médailles d'or, alors que leur collègue Stéphanie Lachance (à droite) a obtenu deux médailles d'argent. (Photo archives)

Il s'agissait de la dernière compétition de la saison pour les athlètes du CPA Magog. Tout le monde se prépare maintenant pour le spectacle annuel de fin d'année qui aura lieu le samedi 20 avril prochain à l'aréna de Magog.

## Première victoire de Kalvyn Dorey

Le jeune Magogois Kalvyn Dorey a célébré sa première victoire officielle comme boxeur amateur lors d'un gala présenté au Club de boxe de Sherbrooke, le 30 mars dernier. Le pugiliste estrien l'a emporté par abandon de son adversaire au début du second round. Il s'agissait pour lui d'un deuxième combat en carrière. (Photo gracieuseté – John Di Nezza)

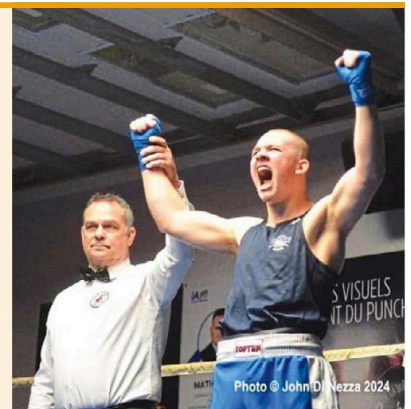


Photo © John Di Nezza 2024

**64, rue Merry Nord**  
**819 847-0470**  
**vieuxclocher.com**

 <b>JULIEN LACROIX</b> Samedi 20 avril 2024	 <b>FRANCIS DEGRANDPRÉ</b> Vendredi 26 avril 2024	 <b>KING MELROSE</b> Samedi 27 avril 2024
 <b>ROCK STORY</b> Vendredi 3 mai 2024	 <b>MICHELLE DESROCHERS</b> Vendredi 17 mai 2024	 <b>2FRÈRES</b> Samedi 18 mai 2024
 <b>DÉLICAT</b> <b>FABIEN CLOUTIER</b> Dimanche 19 mai 2024	 <b>MIKE BEAUDOIN</b> Vendredi 24 mai 2024	 <b>GABRIELLA</b> Samedi 25 mai 2024



# Deux équipes de La Ruche se qualifient pour les provinciaux

**PATRICK TRUDEAU**  
ptrudeau@lerelfletdulac.com

**BASKET.** Deux formations de l'école secondaire de La Ruche iront représenter les Cantons-de-l'Est lors des Championnats provinciaux de basketball scolaire, ce week-end, respectivement en Gaspésie et au Centre-du-Québec.

Déjà championne du calendrier régulier, l'équipe benjamine féminine D3 de La Ruche a complété son balayage régional en remportant les séries de fin de saison, samedi dernier à l'Université Bishop's, grâce à une victoire de 42-39 en finale face au Salésien.

Cette équipe ira maintenant se mesurer aux meilleures formations du Québec lors des provinciaux à Drummondville.

En juvénile féminin D3, les Carnicas ont également décroché le titre des séries éliminatoires, grâce à un gain de 41-33 en finale contre le Salésien. Les Magogoises ont aussi ajouté la bannière de l'éthique sportive à leur récolte.

La troupe de Richard Poirier se rendra maintenant du côté de Carleton-sur-Mer pour affronter l'élite provinciale cette fin de semaine.

Notons que le programme de La Ruche est

passé bien près de réaliser un tour du chapeau lors des finales régionales des Cantons-de-l'Est alors que le cadet masculin D3 ta terminé sa saison avec la médaille d'argent, à la suite d'une défaite de 58-48 en finale contre le Séminaire de Sherbrooke.



La formation juvénile ira représenter la région lors des Championnats provinciaux à Carleton-sur-Mer. (Photo gracieuseté)



L'équipe benjamine féminine de La Ruche a récolté la double couronne régionale (saison et séries) dans la Ligue du RSEQ Cantons-de-l'Est. (Photo gracieuseté)

# Le Tournoi M7-M9 couronne ses premiers gagnants

**PATRICK TRUDEAU**  
ptrudeau@lerelfletdulac.com

**NOVICE.** Les futures vedettes du hockey se trouvent peut-être à l'aréna de Magog depuis quelques jours alors qu'on y tient le Tournoi provincial M7-M9 de Magog/présenté par Entreprise MG.

Il s'agit d'une 43<sup>e</sup> édition pour ce tournoi qui accueille les hockeyeurs de 5 à 9 ans. Se déroulant sur deux semaines (2 au 14 avril), l'événement regroupe 77 équipes réparties dans six catégories.

La classe M7 (pré-novice) se déroule dans un format festival alors que la classe M9 (novice) se tient dans une



La relève du hockey est en vedette à l'aréna de Magog depuis une dizaine de jours. (Photo gracieuseté – Marco Bergeron)



Les Mariniers de Sorel-Tracy ont réussi un doublé en remportant la finale de la catégorie M9-D1 (sur la photo) et celle du M9-D2. (Photo gracieuseté – Marco Bergeron)

formule compétitive, avec des demi-finales et finales pour les meilleures équipes.

On a d'ailleurs couronné les premiers gagnants du volet compétitif dimanche dernier et les Mariniers de Sorel-Tracy ont réussi un doublé en triomphant coup sur coup dans les catégories M9-D1 et M9-D2.

Invaincus en ronde préliminaire, les Cantonniers de Magog M9-D1 ont été éliminés en demi-finale de leur catégorie à la suite d'une défaite de 1-0 en tirs de barrage.

Les dernières finales auront lieu ce dimanche 14 avril dès 16 h 30.

À noter que l'entrée est gratuite pour les spectateurs et que toutes les joues se disputent sur une demi-glace.



Sport local

## Duhaime joue les héros et les Cantonniers remportent la coupe Jimmy-Ferrari en prolongation

Par Sébastien Lajoie, La Tribune

10 avril 2024 à 21h59 | Mis à jour le 11 avril 2024 à 06h30



Magog a battu Trois-Rivières par 2-1, en prolongation, mercredi soir, lors du cinquième et ultime match de la grande finale de la Ligue de hockey M18 AAA. (Maxime Picard/La Tribune)

L'attaquant Mavrik Duhaime a attaqué la zone des Estacades de Trois-Rivières avec vitesse, il a contourné le filet et il a battu le gardien Victor Régis pour procurer une victoire de 2-1 en prolongation aux Cantonniers de Magog, mercredi soir. Magog remporte ainsi un quatrième titre lors des cinq dernières finales de la Ligue de développement du hockey M18 AAA.

Duhaime a semé la joie dans l'aréna de Magog, rempli au maximum de sa capacité pour ce cinquième et ultime match de la grande finale de la Ligue de hockey M18 AAA.



Mavrik Duhaime a donné la victoire 2-1 aux Cantonniers de Magog, en prolongation, mercredi, face aux Estacades de Trois-Rivières. (La Tribune/Sébastien Lajoie)

Il s'agit d'un premier titre pour les Cantonniers remporté à Magog depuis 2000.

Les deux équipes se sont livrés un furieux duel, mercredi soir.

Les Estacades ont été les premiers à s'inscrire au pointage, en troisième période, par l'entremise d'Enzo Lottin, qui a poussé un retour de lancer derrière le gardien des Cantonniers Kyan Labbé.

Un peu plus de trois minutes tard, Antoine Bourdeau profitait de sa vitesse pour déborder la défense des Estacades, avant de créer l'égalité 1-1 grâce à une superbe feinte.

Les Cantonniers de Magog ont remporté un quatrième titre lors des cinq dernières années dans la Ligue de développement M18 AAA, mercredi. (Maxime Picard/La Tribune)

Magog et Trois-Rivières n'ont pas ménagé les efforts et les attaques, en fin de troisième, et en prolongation, avant que Duhaime, qui s'était d'ailleurs illustré avec un tour du chapeau lors de la finale du Challenge CCM, ne ferme le débat avec son but en prolongation.

### **« Mav the wrap »**

Le héros du jour était tout sourire, après la rencontre.

De son propre aveu, le jeu tourniquet était son jeu de prédilection pour marquer des buts, lorsqu'il était plus jeune.

«J'avais ce surnom, parce que je marquais beaucoup de buts comme ça! Ça a resté!», a dit l'attaquant.

«J'ai pris la rondelle en zone de Trois-Rivières, j'ai essayé de déborder le défenseur pour aller au filet. Ça marche pas, je reprends la rondelle, je fais le tour et je fais un « wrap around »; je ne suis pas sûr d'où est la rondelle, je regarde et elle est dans le filet. On a gagné! C'est juste malade! On continue, notre saison n'est pas finie!», s'est exclamé le héros après le match.





La coupe Jimmy-Ferrari est de nouveau propriété des Cantonniers de Magog. (Maxime Picard/La Tribune)

«C'était un match très serré, j'ai eu un peu peur, quand ils ont marqué le premier but. On a pu revenir dans le match avec le but d'Antoine! C'est vraiment des grosses émotions !», a dit celui qui a été repêché par les Eagles du Cape Breton, lors du repêchage de la LHJMQ, en juin dernier.

Outre le premier match de cette finale, qui s'est terminée par une victoire de 5-1 des Estacades, tous les autres matchs de cette série se sont terminés par l'écart d'un but.

Et encore une fois, les deux gardiens ont été brillants, lors de ce match ultime. Victor Régis des Cataractes a stoppé 39 des 41 lancers dirigés vers lui, alors que Kyan Labbé a été intraitable en bloquant 36 des 37 lancers des Estacades.





Le gardien des Cantonniers Kyan Labbé a une fois plus été solide devant le filet des siens. (Maxime Picard/La Tribune)



Le gardien Victor Régis a été très solide devant Marc-Olivier Proteau et les Cantonniers, mercredi soir. (Maxime Picard/La Tribune)



«Je voyais très bien les rondelles venir à moi, mes coéquipiers ont fait tout un travail en défensive. Je voulais juste donner une chance à mon équipe de gagner», a dit Labbé.

Ce dernier n'a été battu que par un retour de lancer qu'il n'a pas complètement maîtrisé, et qui a été poussé dans le filet par Enzo Lottin.

«C'est une petite erreur de ma part, ça arrive, tout le monde fait des erreurs. Et je savais qu'ils en feraient aussi de l'autre côté. C'est un feeling incroyable, de gagner!», a dit celui qui va annoncer prochainement s'il poursuivra sa carrière dans la LHJMQ ou aux États-Unis.

Cette victoire des Cantonniers lors de la grande finale du hockey M18 AAA est un premier titre en carrière pour l'entraîneur-chef Samuel Collard.



Les Cantonniers ont présenté du jeu inspiré, face aux Estacades. (Maxime Picard/La Tribune)

Celui qui en est à une deuxième saison à la barre des Cantonniers a remporté sa part de tournois, lorsqu'il était entraîneur-chef au sein du programme des Harfangs de l'école secondaire du Triolet. Mais il lui manquait ce premier championnat.

«Il n'y a jamais eu de panique, après leur premier but. On le savait qu'on allait répliquer. C'était calme, sur le banc. Après notre but égalisateur, on se retrouvait où on voulait», a dit Collard.

Encore une fois, ce sont les Estacades qui ont dicté le rythme, lors du début de match.

«On a été patient. On savait qu'ils avaient des joueurs explosifs. On a écopé de quelques punitions, des punitions d'émotions. Notre unité de désavantage numérique a encore une fois fait le travail.»

Le héros du match, Mavrik Duhaime, ne réalise pas encore à quel point il est bon, a dit l'entraîneur-chef.

«C'est ça qui est drôle, il ne sait pas encore à quel point il est bon! Dans des matchs serrés comme celui-là, il hausse son jeu d'un cran, et il fait des jeux comme ça, par instinct. Je suis un entraîneur choyé, j'ai pu utiliser tous mes joueurs, pendant le match. Tous les gars ont contribué, c'est ça qui me rend le plus fier. On gagne grâce à notre profondeur, tous les joueurs ont eu leur mot à dire.»

## **Morin rappelé**

Dans les histoires qui ont marqué le parcours éliminatoire des Cantonniers, on ne peut passer sous silence l'arrivée, et l'impact, d'Anthony Morin avec l'équipe.

Ce dernier fut parmi les derniers joueurs retranchés, lors du camp des Cantonniers, l'automne dernier.

Il a poursuivi son parcours de hockey avec les Marquis du Mont-Sainte-Anne, en M18 D1, où il a été dominant, avant de recevoir un appel des Cantonniers.

Morin a été une pièce offensive importante de l'équipe, notamment après le rappel de Raphaël Messier par les Remparts de Québec, lors de la période des Fêtes.

«Je n'étais pas ici, au début de la saison! J'ai vécu une période d'adaptation, en arrivant ici il y a quelques semaines, les entraîneurs m'ont fait confiance et ça a payé.»

«Avec des gars comme Gabriel Courchesne et Antoine Bourdeau, on savait qu'on pouvait répliquer, après que Trois-Rivières eut marqué son premier but. Je suis content de faire partie de tout ça!»

Les Cantonniers participeront maintenant à la Coupe Telus, en Nouvelle-Écosse, à compter du 22 avril.



Sport local

## Il y aura un match ultime entre les Estacades et les Cantonniers

Par Matthew Vachon, Le Nouvelliste

8 avril 2024 à 21h58 | Mis à jour le 10 avril 2024 à 07h31



Victor Régis a de nouveau été solide devant la cage des Estacades dans ce match. (Sylvain Mayer/Archives, Le Nouvelliste)

Les Cantonniers de Magog avaient la chance de mettre fin au début en grande finale de la Ligue de développement du hockey M18 AAA du Québec face aux Estacades de Trois-Rivières. Les représentants de la Mauricie n'avaient cependant pas dit leur dernier mot. Grâce à un gain très serré de 4 à 3, il y aura un match ultime pour remporter la Coupe Jimmy-Ferrari.

### Faits saillants

– Au premier engagement, les Trifluviens, luttant pour leur survie, ont été plus dominants. Ils en ont profité pour frapper les premiers grâce à leur attaquant Jérémy Loranger.

- La deuxième période a été fertile en rebondissements alors que les deux équipes ont marqué un total de quatre buts. Magog a tout d’abord créé l’égalité grâce à Anthony Morin lors d’une attaque massive.
- Les deux équipes ont ensuite échangé deux buts en 93 secondes. Trois-Rivières a d’abord repris les devants par l’entremise de Chad Lygitsakos, mais Gabriel Courchesne a de nouveau ramené tout le monde à la case départ.
- Avec sept secondes à faire au cadran en deuxième période, les Estacades ont eu droit à une supériorité numérique. Les Trifluviens n’ont eu besoin que de quatre secondes pour faire mouche grâce au lancer frappé de Mickaël Chapdelaine.
- Profitant de cet élan, les locaux ont frappé dès le début du dernier tiers, Lygitsakos trompant la vigilance du gardien Kyan Labbé pour donner une priorité de deux buts aux siens.
- Évoluant avec l’avantage d’un homme à leur tour, les Estriens ont pu réduire l’écart rapidement. Bien placé devant le filet, Marc-Olivier Proteau a pu bondir sur une rondelle libre pour battre de vitesse Victor Régis.
- Les Cantonniers ont eu de solides occasions de faire 4 à 4 dans les dernières minutes de la partie, mais Régis et les Estacades ont su résister pour l’emporter.

## **Échos de vestiaire**

Dans le camp des vainqueurs, l’entraîneur-chef des Estacades, Marc-André Bergero, saluait l’énergie du désespoir de ses jeunes protégés.

«Nous étions sur le point de mourir, donc il y a eu une réaction de tout le monde. Les gars ont décidé que ce n’était pas lundi soir que ça se réglait», a relaté l’entraîneur-chef des Estacades, Marc-André Bergeron.





Chad Lygitakos a produit deux buts dans ce quatrième match de la finale entre Trois-Rivières et Magog. (Sylvain Mayer/Archives, Le Nouvelliste)

Pour ce qui est des Cantonniers, ils ont assurément du caractère dans ce match, mais un début de match en demi-teinte a fait en sorte qu'ils ont toujours couru derrière les Estacades afin de revenir de l'arrière.

«Nous n'avons pas eu un bon départ. Nous avons été silencieux. Nous savions que nous étions en mesure de marquer des buts, mais nous devons aller chercher les buts qui manquaient. J'ai parlé longtemps de la glace olympique. C'est dur d'avoir de l'intensité. Ça a l'air plus calme. Ça ne nous a pas aidés, mais c'était la même chose des deux côtés. Il fallait trouver des solutions», a estimé l'entraîneur-chef des Cantonniers Magog, Samuel Collard.

### **Un match à apprécier mercredi**

Bien évidemment, le niveau de stress sera élevé mercredi soir du côté de Magog, et ce, dans les deux camps. Pour Bergeron, la clé sera de savoir apprécier une telle rencontre ultime.

«Il faut bien sûr saisir l'enjeu de ce match, mais aussi en profiter. Il faut que tu joues de la même façon qu'à l'habitude sans être trop stressé. Il faut aussi faire attention à ce que tu fais sur la glace. [...] Le but est d'être en confiance sans être arrogant. Nous voulons contrôler ça du mieux que nous pouvons et, jusqu'à maintenant, les gars le font bien.»

«À Magog, nous avons nos repères. Ça va aider les gars de revenir à la maison. En gagnant dimanche, nous avons deux chances de gagner le titre. Historiquement, les Cantonniers gagnent à l'étranger, donc nous espérons faire différent mercredi. La clé, ce sera la pression en zone adverse», a ajouté Collard.

Les deux équipes disputeront le match ultime mercredi soir du côté de Magog.

Sport local

## Les Cantonniers ont la chance de réécrire leur histoire

Par Sébastien Lajoie, La Tribune

9 avril 2024 à 18h00



Tout se décidera mercredi, devant des gradins assurément bondés. (Jean Roy/Archives La Tribune)

Il y aura match ultime dans le M18 AAA mercredi soir à Magog entre les Cantonniers et les Estacades de Trois-Rivières en finale de la Coupe Jimmy-Ferrari. Et les Cantonniers auront la chance de remporter un premier titre à la maison depuis... 2000.

La concession magogoise est une habituée des succès, lors des dernières saisons.

Sous la férule de Félix Potvin, et de Stéphane Robidas, Magog a remporté le trophée Jimmy-Ferrari, qui couronne le champion de la Ligue de développement du hockey M18 AAA du Québec, à trois reprises lors des dernières années, soit en 2018, 2019 et 2022.



Seule la COVID a stoppé les Cantonniers pendant cette période.

Trois trophées Jimmy-Ferrari, donc, mais ironiquement, aucun gagné à la maison.

Pour cela, il faut remonter à l'an 2000, il y a 24 ans.

C'est en effet à cette date que les Cantonniers battaient le Collège Charles-Lemoyne pour ainsi remporter le seul titre de leur histoire à la maison, à l'aréna de Magog.

L'édition 2023-24 des Cantonniers pourra rééditer cet exploit mercredi, alors que les Estacades de Trois-Rivières seront en ville, pour le match ultime de cette série finale du M18 AAA trois de cinq qui est présentement égale à 2-2.

[Même s'il se trouve actuellement en Lituanie,](#) où il entraîne l'équipe nationale, l'entraîneur-chef des Cantonniers de cette édition 2000, Mario Durocher, ne ratera rien de ce match ultime.



Judes Vallée et Mario Durocher, derrière le banc des Cantonniers de Magog. (Archives La Tribune)

Les souvenirs de cette première conquête du trophée Jimmy-Ferrari, mais aussi du titre canadien, quelques semaines plus tard, sont indélébiles pour Mario Durocher.

## **L'ivresse de gagner à Magog**

«On a disputé deux matchs ultimes, quand j'ai dirigé à Magog. On a gagné une fois, et perdu l'autre. Chaque fois, l'atmosphère est incroyable. Les gradins étaient pleins. Gagner, c'est une belle expérience, encore plus à Magog. Tous les membres de cette édition-là (2000) vont s'en souvenir toute leur vie», a-t-il expliqué.

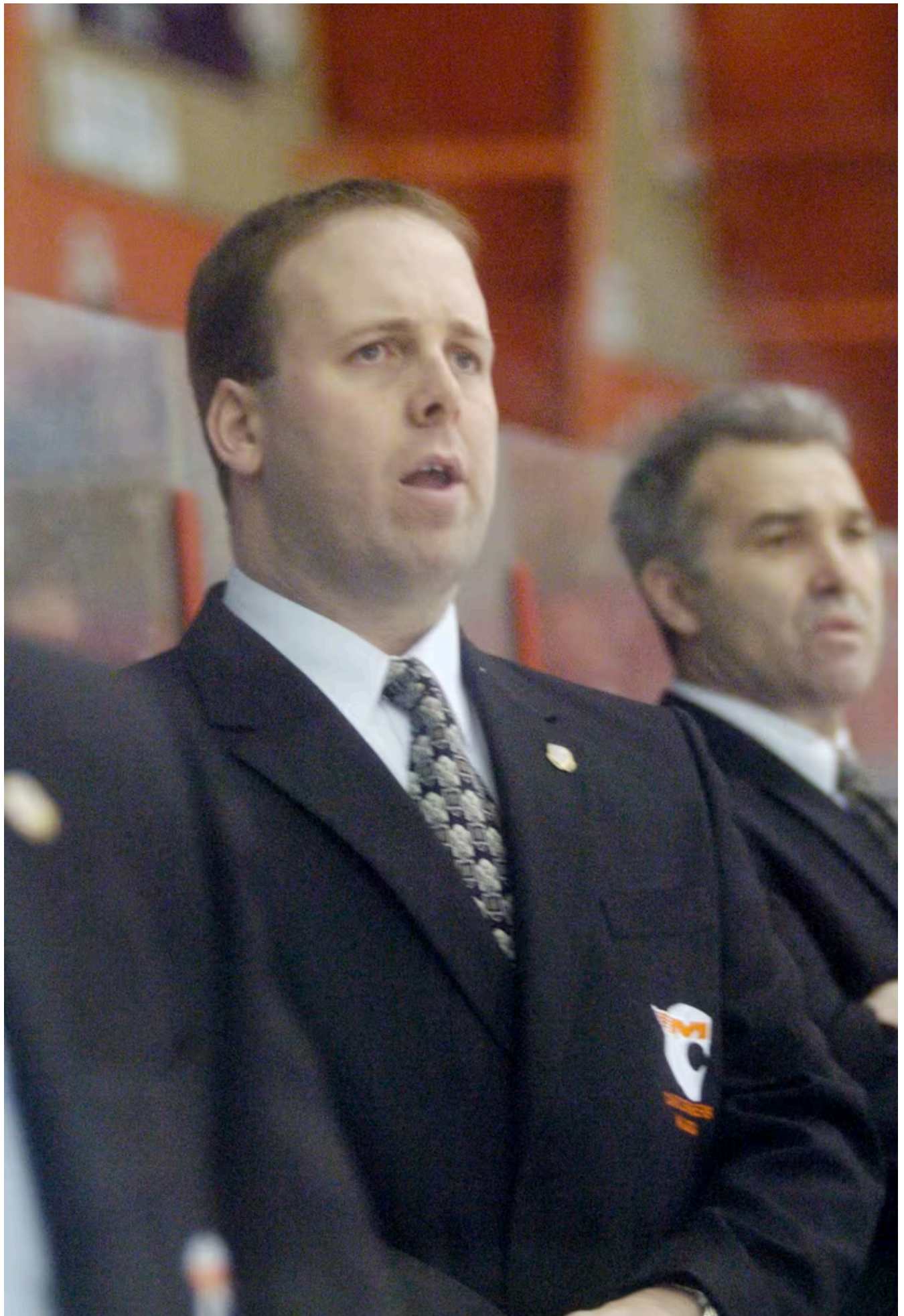
Pas question de changer grand-chose, à l'aube d'un match aussi important, a dit Mario Durocher.

«Toute l'année, on a tenté de préparer le club pour ce genre d'événement. Quand tu te rends en finale, c'est que tu as vécu des moments-clés pendant la saison. On travaillait par séquence de sept matchs, pendant la saison, pour avoir des objectifs clairs. C'était des outils pour nous préparer pour quand ça allait arriver. Rendu en

finale, ce n'était pas le temps de faire des changements, on a mis l'accent sur nos forces. Il y a déjà assez de nervosité! On a travaillé sur les petits détails toute la saison.»

Les Cantonniers de 2000 ont même participé à une retraite fermée avant d'amorcer les séries éliminatoires.





Après avoir été l'adjoint de Mario Durocher, Martin Bernard a dirigé les Cantonniers de Magog pendant deux séjours. (Archives La Tribune)

Mario Bernard, ancien joueur des Cantonniers, était entraîneur-adjoint avec l'équipe magogoise, en 2000, aux côtés de Mario Durocher. Judes Vallée et Stéphane Waite étaient les autres assistants.

Bernard a plus tard dirigé les Cantonniers. Ses souvenirs sont limpides, à propos de cette première conquête de la Coupe Jimmy-Ferrari.

«Ce sont des souvenirs qui ne s'oublient pas! Jouer à Magog, devant un aréna bondé, c'est immense. D'arriver à un match ultime, qui va décider si tu vas ou non au Championnat canadien, tu ne peux pas demander mieux. C'est le rêve de tout joueur de hockey. C'est très galvanisant jouer ce genre de matchs là, encore plus à Magog!», a dit celui qui dirige maintenant le programme de hockey des Filons du Cégep de Thetford Mines en division 1 du hockey collégial RSEQ.

## **L'importance de la préparation mentale**

Avec seulement un match dans la mire et sur le tableau de préparation, on oublie les points techniques de l'adversaire et toute la concentration est mise sur la préparation mentale, se rappelle-t-il.

«Je ne crois pas qu'il y a tant d'éléments techniques qui entrent en ligne de compte, rendu là. Les deux équipes se connaissent très bien, ils ont déjà joué quatre matchs l'une contre l'autre. Comment chaque équipe sera capable d'entrer dans sa bulle, c'est là que ça va se jouer», a dit Martin Bernard.

«Je me souviens, en 2000, on avait un rituel d'avant-match qui était unique, et qui permettait à nos joueurs de se calmer. Le niveau d'excitation était très important, mais il ne devait pas être trop élevé, pour ne pas que les gars puissent réfléchir et



faire les jeux sur la glace. Tu dois entrer dans ta bulle, et te concentrer au maximum. L'aspect mental, c'est la clé.»

«Il faut aussi faire abstraction de la peur. Peur de faire l'erreur qui va coûter le match. De penser au résultat avant de jouer le match. Le résultat va venir après. On essayait de garder les gars dans le moment présent, tout le temps. Comme entraîneur, on devient un peu plus nerveux devant les éléments qu'on ne contrôle pas. L'engagement, la préparation, c'est ce que tu contrôles. Une fois que la rondelle tombe, tu joues ton match», a poursuivi Martin Bernard.

Les Estacades ont remporté le premier match de la série par 5-1, avant de voir les Cantonniers l'emporter en prolongation, vendredi.



La série finale entre les Cantonniers et les Estacades est égale 2-2. (Sylvain Mayer/Archives Le Nouvelliste)



Magog a pris une option sur le titre avec une [victoire de 1-0 à Trois-Rivières](#), dimanche, mais [les Estacades ont créé l'égalité, lundi](#).

Tout se décidera mercredi, devant des gradins assurément bondés.

«En 2000, ce qu'on a fait de bien, comme groupe d'entraîneurs, c'est d'avoir réussi à garder les gars dans une bulle. Et qu'ils puissent garder cette concentration pendant tout le match», a dit Martin Bernard.

Et Martin Bernard y sera, mercredi soir.

«Je vais y être, c'est sûr. Je suis un ancien joueur, un ancien coach, j'ai gagné là-bas. Mercredi, je vais avoir mon chapeau de partisan et on va pousser pour les Cantonniers, c'est certain!»

De son côté, malgré le décalage horaire de sept heures entre le Québec et la Lituanie, Mario Durocher ne sera pas loin de son cellulaire afin de se tenir au courant du déroulement du match.

Le match s'amorce à 19 h.