



Un espoir de premier plan du CH bientôt en route vers Montréal

Crédit : Medicine Hat Tigers

Les Canadiens de Montréal se dotent d'un riche pipeline à travers lequel ses espoirs de talent s'illustrent des deux côtés de l'Atlantique. Si les partisans salivent à l'idée de voir Alexander Zharovsky étourdir les joueurs adverses, ils apprécieront bientôt un jeune défenseur qui brûle la Ligue de l'Ouest.

Choix de troisième tour l'été dernier, Bryce Pickford coche toutes les cases : le défenseur droitier de 6 pi 1 po est robuste, agile, mobile et, surtout, il marque des buts à la tonne.

À sa dernière année de junior, l'arrière de Tigers de Medicine Hat est le meilleur buteur de la WHL parmi les joueurs à sa position et il flirtait tout récemment avec le cap des 40 buts. S'il transporte sa hargne, son bagage offensif et son arrogance dans les rangs professionnels – possiblement dès cette année à Laval – le jeune homme de 19 ans deviendra une vedette.

Pickford a déjà eu un avant-goût de ce qui l'attend, puisqu'il a participé au camp des recrues du CH l'été dernier.

«Ce camp était incroyable, s'est exclamé l'athlète dans un entretien récent avec La Page Sportive. Rien qu'à regarder autour et voir les partisans dans les gradins, c'était un moment assez fou. Je crois que c'était là (que j'ai compris) que, ce que je voulais le plus, c'était de jouer devant les partisans montréalais.

«Je n'ai jamais vu ça. Je pense que ça a été une énorme source de motivation pour moi et je savais que j'étais capable (de me pousser). Je savais ce que je devais faire cette année, et je savais que je devais réaliser de grosses performances pour progresser et me donner les meilleures chances pour l'année prochaine.

«LA LIGUE AMÉRICAINE, PAR EXEMPLE, EST UNE LIGUE TRÈS EXIGEANTE. ET PHYSIQUEMENT, PARFOIS, LES JOUEURS NE SONT PAS ASSEZ DÉVELOPPÉS. PICKFORD, LUI, L'EST. IL EST PRÊT À JOUER UN JEU PHYSIQUE À N'IMPORTE QUEL NIVEAU.»

«Alors je pense que je voulais juste me concentrer, travailler davantage en gymnase et sur la glace, puis essayer d'aider l'équipe. Et ça a aussi contribué à mon propre succès.»

Ce balbutiement dans l'entourage d'une organisation professionnelle est encore frais dans l'esprit de Pickford. Il sait quels aspects de son jeu il doit améliorer et même si une blessure à une épaule l'a contraint à rater un mois d'action, il n'a rien perdu de son flegme à son retour au jeu à la fin février.

«Oui, je pense que ça a été déterminant. Ça m'a beaucoup motivé. Être dans cet environnement, par exemple, avec toute cette nourriture, le chef, le personnel, tout ça, c'est d'un autre niveau. On est assis là et on se dit 'Wow!' dès les premières secondes. Je pense que c'est une grande source de motivation pour moi, parce que je veux vraiment réussir.»

En ce qui a trait au progrès, le Tricolore voulait qu'il améliore son coup de patin, voire son explosion. Il targue de s'être entraîné fort pour y parvenir et dissiper tout doute que la direction pourrait soulever à son égard.

«Je pense que ma plus grande amélioration cette année est probablement ma vitesse. J'ai vraiment fait un grand pas en avant. L'année dernière, je ne laissais pas vraiment transparaître ma vitesse. Cette année, je me suis dit 'je veux montrer cette facette de moi que je n'ai pas montrée depuis longtemps'. Et encore une fois, j'ai franchi le pas et j'ai fait confiance à mes capacités.»

Le travail en gymnase y est pour beaucoup, mais il a aussi suivi le programme de patin intensif que son paternel a conçu. Un site web sera bientôt lancé pour consultation. L'aspect mental n'est pas à négliger non plus, dit-il.

«Probablement que 50 % était une question de mental, de confiance en moi. Je pense que c'est un aspect fondamental du patinage. L'autre aspect, c'est que j'ai suivi le programme de patinage de mon père toute ma vie. Et ça a été incroyable pour moi. Je fais ça depuis que je suis tout petit et je continue encore aujourd'hui.

«Je suis assez fier de mon entraînement hors glace. Je pense que c'est ce qui fait la différence pour beaucoup de joueurs, surtout en séries éliminatoires. Les joueurs de hockey endurent beaucoup de douleurs, alors je tiens à maintenir le mien dans la meilleure forme possible.»

UN ALEX BURROWS DE LA LIGNE BLEUE

L'entraîneur-chef Willie Desjardins n'hésite pas à vanter les mérites de son vétéran. N'eut été de sa blessure, il aurait pu atteindre un plateau spectaculaire dans la WHL, selon ses dires.

«S'il était resté en santé, il aurait marqué 50 buts, c'est certain. Et ça... je ne sais pas si c'est quand la dernière fois que c'est arrivé dans la Ligue de l'Ouest. C'est vraiment impressionnant.

«Il est physique. Il se battra avec acharnement contre n'importe qui. Vous savez, souvent, quand on sort des rangs juniors, physiquement, on n'est tout simplement pas prêt pour le niveau professionnel.

Celui qui a gagné la coupe Calder avec les Stars du Texas – club école des Stars – en 2014 avant de se voir offrir le poste de pilote des Canucks de Vancouver est catégorique: atteindre le premier rang de la section serait quasi impossible sans Pickford dans sa formation.

«Honnêtement, une grande partie du succès revient à Pickford. C'est un véritable moteur pour nous.»

Les Tigers ont gagné la finale de la WHL au printemps dernier, mais ils ont perdu plusieurs morceaux importants au profit d'institutions américaines, dont Gavin McKenna, joueur junior d'élite pressenti comme étant le premier choix au total au prochain repêchage de la LNH.

«Vous savez, nous avons perdu McKenna, (Cayden) Lindstrom et (Ryder) Ritchie et (Oasiz Wiesblatt). C'est beaucoup de vétérans à perdre dans une formation. Donc, nous ne nous attendions probablement pas à être au stade où nous en sommes», confie Desjardins, dont l'équipe vise le premier rang de la ligue, contre toute attente.

En ce qui est de Pickford, Desjardins le dit physiquement prêt pour les rangs professionnels. Il le compare d'ailleurs à un attaquant québécois qu'il a dirigé à Vancouver.

«Il est assez spécial, dit Desjardins. Le gars qui me rappelle un peu Alex Burrows. 'Burrs' était un joueur si incroyable, il avait tellement de caractère et un amour du jeu. Il aimait juste jouer. Il ne tenait rien pour acquis. Et vraiment, vraiment un joueur spécial.

«Pickford a un peu de cela en lui. Ils ne sont pas le même type de joueur, mais en termes d'attitude, ce sont tous les deux des coéquipiers incroyables. Alors, certaines de ces choses me rappellent ça. Il a un bon tir. Vous savez, je ne peux pas dire que Burrows avait un bon tir, par contre. Je ne vais pas lui donner ça, mais il avait beaucoup d'autres choses qui étaient super!»

Desjardins apprécie le talent offensif de Pickford, mais il parle avant tout d'un coéquipier modèle qui aide à bâtir la culture des Tigers. Il est le premier et dernier sur la glace à l'entraînement. Une éthique qui plait aux entraîneurs.

«Il a manqué quelques matchs. Il est revenu d'une blessure et je pense qu'il a eu 15 mises en échec lors de son premier match. Il ne se protège vraiment pas chaque fois qu'il joue. Il y va à fond. Il est juste ce type de gars.

«Il est super compétitif, mais probablement sa meilleure qualité - même par rapport à toutes ses capacités offensives et tout ce qu'il fait - c'est à quel point il défend ses coéquipiers et les soutient. Il est vraiment un bon joueur d'équipe. Il apporte beaucoup d'énergie.»

ÊTRE IGNORÉ AU REPÊCHAGE : SOURCE DE MOTIVATION

Le partenaire de Pickford à la ligne bleue, Jordan Woo, n'a pas été repêché à sa première année d'admissibilité. Desjardins, dont les racines francophones proviennent de Saint-Jérôme, croit qu'une équipe de la LNH lui donnera une chance. Son cumulatif de point est le seul de la ligue supérieur à celui de l'espoir du Tricolore : Jordan Woo.

«Beaucoup de recruteurs recherchent maintenant des défenseurs plus imposants, mais il possède un talent fou. Et il est vraiment combatif. Je suis sûr que quelqu'un va s'intéresser à lui, prédit-il.

«Lui et Pickford forment un duo redoutable. Ils nous ont permis de créer de nombreuses occasions offensives.»

«C'est comme un frère pour moi, et je l'adore, affirme Pickford. C'est un vrai plaisir de le regarder jouer. Il fait tellement de choses incroyables et il crée tellement d'occasions en attaque. Il pourrait être sur la glace pendant cinq minutes et être aussi rapide, même plus rapide, que n'importe qui d'autre. Son jeu est tout simplement incroyable.

«Toutes les équipes l'ont un peu ignoré. Je pense qu'elles le regrettent un peu maintenant, et il vient de leur prouver qu'elles avaient tort. C'est génial de le voir réussir, en tant qu'ami, et ça me rend vraiment très heureux. Et oui, je suis tellement fier de lui.»

Pickford parle en connaissance de cause, puisque le CH l'a repêché à sa deuxième année d'admissibilité.

«C'était un peu pareil pour moi. Je n'ai pas été sélectionné la première année. La deuxième année, j'y pensais encore, sans aucune rancune envers les autres équipes. Personne ne voulait de moi, alors je voulais leur faire payer. J'ai tout fait pour y arriver. C'est le meilleur état d'esprit qu'on puisse avoir.»

Et qu'a-t-il fait lorsque l'état-major a prononcé son nom avec la 81e sélection au total ?

«J'étais à notre ferme, je regardais avec ma famille, et puis mon nom a été annoncé. J'étais super excité, il y avait plein d'émotions.

«Cinq minutes plus tard, je me suis dit : 'Bon. Aussi bien aller sur la glace'. Alors j'y suis allé. J'étais sur la glace une trentaine de minutes après. Et je patinais avec mes frères. J'ai fermé l'interrupteur et je suis passé à autre chose!»

La patience a rapporté. Qui plus est, Pickford a paraphé son premier contrat professionnel de trois ans avec le Bleu-blanc-rouge en décembre dernier.



Crédit : Ligue canadienne de hockey

Ils sont bâtis pour la guerre, mais à quand le tour des Stars?

Au cours des 10 dernières années, trois des quatre clubs de l'Association de l'Ouest à soulever la coupe Stanley sont issus de la section Centrale. Les Golden Knights de Vegas personnifient l'exception.



Photo: (Stars de Dallas sur «X»)

L'Avalanche du Colorado y est parvenue en 2022, mais les anciens Nordiques ont ensuite vu leur parcours freiné hâtivement par les Stars de Dallas, leurs grands rivaux, aux premier (2025) et deuxième (2024) tours, respectivement.

Ce n'est pas un hasard dans une série «meilleur de sept». Les Texans représentent l'une des équipes les plus redoutables de la LNH en saison régulière comme en séries et une statistique le justifie : ils ont disputé 90 matchs d'éliminatoires depuis 2020 - un sommet dans la ligue.

La question est donc à savoir quand les Stars parviendront à enlever les honneurs en finale. Pour ce faire, nous avons posé la question au recruteur professionnel de l'équipe, qui est aussi spécialiste des données avancées.

«Une question de circonstances, soulève d'abord le Québécois Alex LePore, une tête de hockey qui possède un bagage de plus de 20 ans dans la ligue. Entre les blessures,

un peu de 'puck luck', les gardiens, l'avantage numérique et le désavantage.

«C'est souvent ça qui fait les différences, mais si tu regardes notre équipe, notre supériorité est parmi les meilleures de la ligue, notre désavantage numérique est parmi les meilleures de la ligue et je pense que personne ne peut douter de nos gardiens.

«Donc, tous les facteurs importants, comme de la profondeur au centre, de bons défenseurs, un bon gardien, de bonnes unités spéciales, c'est ça la recette. Puis partout dans ce que je viens de te nommer, on est fort. Mais il y a d'autres bonnes équipes. Malheureusement, ces bonnes équipes-là sont dans la Centrale...»

DE L'ARTILLERIE À DALLAS

L'an dernier, le directeur général Jim Nill, l'un des plus respectés du circuit, a réalisé un tour de force en mettant la main sur Mikko Rantanen - un ancien de l'Avalanche qui a

connu une campagne de 55 buts en 2023. Le Finlandais a amassé 22 points en 18 matchs des séries au printemps dernier.

«Quand tu as la possibilité d'aller chercher un joueur de ce calibre-là, c'est très, très rare que tu dis non, martèle Lepore. À moins que le joueur soit prône aux blessures, à moins qu'il y ait certains facteurs qui t'empêcheraient de l'acquérir, mais ce n'était pas son cas.»

L'ajout d'un joueur d'impact à la période butoir des transactions doit toutefois offrir des assurances aux décideurs, surtout lorsqu'il s'amène pour contribuer au parcours du club qu'il vient aider.

«Souvent, à la date limite, ce qui est audacieux un peu, c'est que tu vas chercher des joueurs et tu ne sais pas combien de temps ça va prendre pour qu'ils s'intègrent au groupe, même s'ils sont de bons gars. Ce sont quand même des humains, ils ont une famille, ils s'en vont dans une ville qu'ils ne connaissent pas, ce sont souvent des gars qui ont des routines.

«Ça fait quel, là, ils changent leurs routines. Il y a beaucoup de facteurs qui viennent en ligne de compte. Ce sont souvent des détails qu'on oublie, mais ça fait une grosse différence. Le joueur a essentiellement un mois et demi pour s'adapter. Ça va vite. Il y a des semaines de deux matchs en deux jours. Il habite à l'hôtel. Il y a beaucoup de facteurs qui viennent en ligne de compte, rappelle Lepore.

«C'est quand même éprouvant pour un joueur de s'adapter deux fois à une nouvelle équipe. Dans le cas de Rantanen, l'intégration s'est faite plutôt bien.»

Quelques vétérans des Stars ont pris de l'âge et les blessures de guerre - Tyler Seguin le sait trop bien - s'accumulent. Il n'en demeure pas moins que plusieurs bons jeunes joueurs forment le noyau de cette équipe au haut talent offensif.

«Je regarde Roope Hintz, qui est très jeune encore et Miro Heiskanen, qui est avec l'équipe depuis longtemps même s'il est jeune. Thomas Harley est jeune. Esa Lindell est encore dans la vingtaine.

«Wyatt Johnson commence sa carrière. Rantanen est jeune, Jason Robertson est jeune. Jake Oettinger est jeune. Notre noyau, à la base, est encore très jeune.»

Outre le gardien Oettinger, Lepore croit que la défense est parmi les plus coriaces du circuit.

«Je considère qu'on a deux numéros un avec Heiskanen.

(...)

Lisez et visionnez le reportage complet sur [LaPageSportive.ca](https://lapagesportive.ca)



L'ex-athlète paralympique Frédérique Turgeon est ambassadrice de la campagne Corps et sport

En cette ère de représentation narcissique sur les réseaux sociaux et la quête du corps parfait idéalisé trop souvent à tort, l'Université Laval a publié une statistique alarmante en 2021 : plus d'une étudiante-athlète sur deux et plus d'un étudiant-athlète sur trois (38,3 %) est préoccupé par son apparence ou son poids.

Il s'agit d'un obstacle majeur dans le quotidien des sportifs, qui entraînent leur physique et leur mental à performer à de hauts niveaux.

L'organisme Équilibre vient de lancer une ressource pour sensibiliser les athlètes et les entraîneurs avec Corps et sport, une nouvelle boîte à outils numérique gratuite pour favoriser une relation positive avec le corps, l'alimentation et le sport chez les jeunes de 12 ans et plus.

L'ex-skieuse paralympique Frédérique Turgeon est ambassadrice de la campagne, elle dont le parcours inspire une vision du sport basée sur l'unicité et l'inclusion. Elle est épaulée par la nutritionniste sport et performance Alexia de Macar pour sensibiliser le milieu face aux enjeux liés à l'image corporelle.

Elles ont discuté avec LPS de la mission importante qu'elles mènent pour briser les mythes sociaux qui causent la détresse que vivent plusieurs étudiant.es-athlètes.

LPS : L'environnement olympique et paralympique, avec tous ces égos qui arrivent gonflés à bloc, qui veulent performer, bouleverse certaines personnes qui pensent d'abord à leur corps et à quoi elles auront l'air. Quand les caméras sont braquées sur elles et que les spectateurs les regardent dans le monde entier, est-ce que ça touche plus de monde qu'on ne le pense?

F.T. : Certainement. Moi, je pense que c'est un réel enjeu avec lequel moi-même j'ai vécu. En tant qu'athlète, on y pense et c'est malheureux parce que je pense qu'on ne pourra jamais changer ça. Ce qu'on peut changer, certainement, c'est l'approche qu'on peut avoir avec nos coaches, puis de la façon qu'eux ils peuvent peut-être changer ce regard-là, et le transformer en quelque chose de positif. Pour ma part, j'ai quand même été bien entourée, puis j'aimerais justement que tout le monde soit bien entouré, que les coaches soient bien éduqués.

Moi, je me suis comparée souvent à d'autres filles dans mon sport, disant comme « Ah, ben, ma jambe, elle devrait être plus massive, plus volumineuse parce que telle a l'air de ça et, donc, j'aimerais avoir de l'air de ça. J'étais quand même déçue parce que, peu importe le temps que je mettais au gym, ma jambe n'était pas le triple de son volume. J'en avais parlé à une de mes coaches, puis elle m'avait vraiment répondu très sincèrement «Ça ne sera jamais toi, parce que ta génétique fait en sorte que tu n'auras jamais la même jambe que cette personne-là».

LPS : Est-ce que c'est surtout vrai pour les athlètes de haut niveau qui performent? C'est sur la scène internationale où c'est vraiment même on peut le réduire à des sports de tous les jours?

A.d.M. : Contrairement à la croyance populaire, il fut un temps où on mettait beaucoup les athlètes de sports accro-artistiques ou techno-artistiques dans le bateau en disant «Ah... c'est sûr, c'est le patinage artistique, c'est la gym, c'est la natation artistique, ça ne touche pas les autres athlètes».

Même quand on regarde dans la littérature scientifique, on s'est beaucoup concentrés vers ces sports-là.

Moi, en pratique, je voyais vraiment que ça touchait tous les sports. Donc, peu importe le type de sport, même en football, en hockey, la préoccupation corporelle, oui, elle touche plus l'athlète féminine que l'athlète masculin, mais elle touche en fait les deux. Dans les facteurs de risque les plus importants, c'est sûr que plus on atteint un niveau élevé, c'est sûr qu'il y a une plus grande

pression de performance, une plus grande pression de tout optimiser. Donc, évidemment, le corps passe par là aussi.

LPS : Est-ce que les réseaux sociaux et ce qui est véhiculé, tant les messages que les vidéos, toute la distorsion que ça peut provoquer et qui peut jouer dans la tête d'une athlète qui est déjà fragile, est-ce que ça a un impact direct sur ces conséquences-là?

F.T. Certainement, tu sais, moi je pense qu'encore une fois, pour l'avoir vécu, un commentaire qui est porté sur mon corps, qu'il soit négatif ou pas. J'ai eu des bons commentaires, mais après, ce bon commentaire-là va se transformer en «Ah, OK, mais là, il y a des gens qui regardent mon corps. Ah, puis là, est-ce qu'aujourd'hui, mon corps est correct? Est-ce qu'ils vont le trouver beau?». Je me questionne vraiment beaucoup. C'est tellement une pression qui n'est pas nécessaire, donc ma grande recommandation, honnêtement, c'est de limiter les messages que l'on porte sur le corps.

C'EST CE QUI VA LE PLUS AMPLIFIER LES PRÉOCCUPATIONS D'UN ATHLÈTE, C'EST LA COMPARAISON.

LPS : Ce ne sont pas des pieds de céleri s'ils se rendent sur la scène olympique ou paralympique. Ce sont des gens qui ont travaillé, qui se sont qualifiés, qui ont tout fait ce qu'ils devaient faire pour se rendre là. La nutrition, le travail, l'entraînement... comment faire abstraction de ces conséquences-là?

A.d.M. : C'est quoi un corps idéal? C'est tellement, tellement subjectif dans le fond aussi. Chaque personne peut avoir une définition différente de ce qu'est un corps idéal, puis pour chacun des sports aussi. Et on parlait de comparaison, on parlait de réseaux sociaux, honnêtement. C'est ce qui va le plus amplifier les préoccupations d'un athlète, c'est la comparaison. La comparaison peut être envers lui-même, elle-même, mais envers les autres, envers les réseaux sociaux.

C'est une des premières choses qu'on fait. Quand on travaille avec un athlète, il y a des préoccupations envers son corps, envers sa nutrition. On va venir faire le ménage, c'est des réseaux sociaux. Puis on va essayer de trouver aussi des modèles d'athlètes qui correspondent à son type de corps, à ses valeurs. Pour que justement on puisse venir minimiser l'impact négatif de tout ça.

LPS : Sur le plan des performances, Frédérique, est-ce que tu as eu toi à composer avec des situations où tu t'es carrément remise en question parce que, justement, toutes ces pressions sociales-là en ce qui a trait au corps idéal se manifestaient?

F.T. Je dirais oui, d'une façon ou d'une autre, parce que j'ai fait des diètes ultra sévères, ultra calculées ou qui ont bien fonctionné techniquement. Parce que selon la science de mon sport et selon les calculs que l'on fait, j'étais à mon meilleur physiquement, mais encore là, c'est quoi le meilleur physiquement? On peut tellement questionner ça, mais sur papier et scientifiquement, on m'a dit que j'étais à mon meilleur, puis ça a été loin d'être ma meilleure saison sur neige. La seconde que je me suis mise à remanger avec du plaisir et non pas d'une manière hyper calculée puis stricte. Justement, j'ai retrouvé ce plaisir-là. J'ai vraiment plus aimé mon sport et les résultats sont venus avec. Donc, des fois, quand on est dans un environnement justement où on se met cette pression-là, à devoir changer, à suivre quelque chose qui finalement n'est pas tant nécessaire.

LPS : Avez-vous avez déjà côtoyé des personnes qui étaient devenues si fragiles que la conséquence était de carrément tout abandonner ou sinon une dégradation du niveau de performance?

A.d.M. : Je vois malheureusement ces cas-là au quotidien. Puis, souvent, on va dire que malheureusement, on a d'excellents athlètes qui vont prendre une retraite hâtive. Dans le sport à cause de préoccupations. Parce que les préoccupations, c'est ça : ça joue au Pac-Man.

(...)

Lisez et visionnez le reportage complet sur [LaPageSportive.ca](https://lapagesportive.ca)

SUIVEZ LA PAGE SPORTIVE!
LAPAGESPORTIVE.CA

[lapagesportiveqc](https://www.facebook.com/lapagesportiveqc)
[@lapagesportive_qc](https://www.instagram.com/lapagesportive_qc)

[@la-page-sportive.bsky.social](https://www.tiktok.com/@la-page-sportive.bsky.social)
[@LaPageSportive](https://www.x.com/LaPageSportive)