

Quelle est **votre** conception de la retraite?

TD Canada Trust

TD Waterhouse

TD retraite.com

cyberpresse.ca

Publié le 13 décembre 2008 à 05h00 | Mis à jour le 13 décembre 2008 à 05h00

## Ce que nos sportifs mettent dans leurs oreilles



Avec les années, le numéro 25 du Tricolore a su trouver une routine qui lui convienne : une musique mid tempo pour la concentration dans les heures qui précèdent la partie et des pièces plus rythmées, surtout des classiques du rock, immédiatement avant de sauter sur la glace.

Photothèque Le Soleil



**Kathleen Lavoie**  
Le Soleil

(Québec) Elle ne chausse ni les patins ni les crampons. Elle n'accumule ni les buts ni les verges au sol. Elle ne participe ni au renforcement des muscles, ni au développement des habiletés. Et pourtant, la musique occupe une place centrale dans la vie de bon nombre d'athlètes. «C'est un gros déterminant», convient le préparateur physique des Remparts, Gabriel Hardy.

À la dernière année de son contrat avec le Canadien, le défenseur Mathieu Dandenault était condamné, avant de subir une blessure au bras mardi, à connaître une grosse saison s'il voulait convaincre ses patrons «ou les dirigeants des autres équipes» de lui faire encore confiance.

Actif depuis 13 ans dans la Ligue nationale de hockey, le joueur mélomane a, au fil du temps, développé ses propres stratégies de mise en forme, dont la musique fait partie.

«Quand ça fait des années que tu fais ce métier-là, tu finis par savoir ce qui fonctionne pour toi. Quand je me prépare pour un match, j'évite la grosse musique forte», indique l'athlète de 32 ans en entrevue au Soleil.

À la place, le numéro 25 du Tricolore sélectionne des pièces au tempo moyen, comme le R&B, qui le mettent dans de bonnes dispositions en vue de la partie.

«Sur la route, avant de descendre de l'autobus, j'écoute des tonnes plus slow comme du R. Kelly. Je pense à la game. J'aime Metallica, mais ça n'aide pas à la concentration! Par contre, plus on approche de la partie, plus je vais écouter de la musique rock», fait-il encore savoir.

Lors des entraînements en gymnase, Mathieu Dandenault change d'approche. Que ce soit pendant les séances de travail avec le coordonnateur du conditionnement physique du Canadien Scott Livingston ou encore avec son coach personnel Daniel Lord, le natif de Sherbrooke débranche les écouteurs et se contente d'apprécier la musique ambiante, préférant demeurer disponible aux conseils de ses entraîneurs.

«La musique peut être utilisée de plusieurs façons par l'athlète. Elle peut jouer un rôle différent d'un athlète à l'autre, d'un enjeu à l'autre, d'une période à l'autre. Sans compter que l'athlète vit des choses dans sa vie. Ce n'est pas parce qu'il écoute quelque chose une journée que ça va produire les mêmes types d'effets le lendemain», note l'éducateur spécialisé en performance sportive Alain Vigneault.

Amené à intervenir auprès des porte-couleurs du Rouge et Or, ce dernier reconnaît l'importance que la musique peut

revêtir dans la préparation d'athlètes s'adonnant à des sports extrêmes, comme le ski de bosses, ou de puissance, comme le football. «À l'inverse, les personnes qui pratiquent les arts martiaux vont plutôt rechercher le silence», fait-il remarquer.

Cela n'empêche pas la musique, qui peut aider à s'activer, à se désamorcer, à se concentrer, à positiver et à relaxer, d'être vue par plusieurs comme la panacée sportive. Alain Vigneault croit qu'une mise en garde s'impose.

«On a vu ça des athlètes perdre leur iPod et se retrouver complètement perdus... (...) Quand un athlète construit sa sécurité autour d'un outil externe, il crée un état de dépendance. Quand le facteur est absent, il ne réussit pas toujours à baser son activation sur un facteur interne. Il y a pourtant des modes de respiration, par exemple, qui sont très efficaces», soutient-il.

Dans certains cas, l'absence de musique peut même être employée à titre de mesure disciplinaire. «C'est clair que lorsque le coach enlève la musique, c'est vu comme quelque chose de punitif», confirme Gabriel Hardy, dont les ouailles déterminent elles-mêmes les pièces diffusées dans leur gymnase.

### **Mathieu Dandenault: dj à 33 000 pieds!**

Par soir de victoire à l'étranger, les joueurs du Canadien célèbrent en jouant aux cartes sur le vol de retour au son de la musique de DJ Mathieu Dandenault. Mélomane impénitent, le joueur le plus polyvalent du Tricolore ne voyage jamais sans son iPod et ses petites enceintes acoustiques.

Sans cesse à l'affût de découvertes musicales, Mathieu Dandenault met régulièrement ses connaissances au service de ses collègues après les matchs. Le rock, le techno et le hip hop, principalement les titres du top 40, obtiennent la faveur de ces derniers.

«Tout le monde s'entend sur ces styles-là, mais il y a des cas extrêmes comme Carey Price, qui aime le country, ce qui ne fait pas tout à fait l'unanimité! Il essaie parfois d'en mettre, mais ça ne fonctionne pas vraiment! (...) Il y a aussi Roman Hamrik, qui aime sa musique heavy... et tchèque! J'ai entendu une couple de ses tounes... C'est plus difficile d'embarquer quand on ne comprend pas les paroles», a estimé le numéro 25 du Canadien en entrevue au Soleil.

Pour répondre aux goûts de ses équipiers de toutes provenances, Mathieu Dandenault se raccroche généralement aux grands succès américains d'hier (comme Mr. Vain, popularisée par Culture Beat) à aujourd'hui.

«Tout le monde qui vient jouer ici est américanisé jusqu'à un certain point... On écoute des pièces qui jouent un peu partout dans le monde», a-t-il fait savoir, même s'il se bute parfois au «Next!» impatient du collègue Hamrik, dont le seuil de tolérance se situe plus bas que la moyenne.

Ne s'improvise toutefois pas DJ du Canadien qui le veut! C'est la passion de Mathieu Dandenault pour la musique qui l'a progressivement amené à porter le chapeau. D'abord, en suggérant occasionnellement des pistes au coordonnateur du conditionnement physique de l'équipe, Scott Livingston, responsable de la musique dans le vestiaire, et ensuite en recrutant la formation rock montréalaise One to Midnight, qui est devenue, depuis deux ans, le groupe attiré des activités sociales du club.

«On les a invités à jouer à notre party d'Halloween de l'année dernière. Ils ont été extraordinaires! Tout le monde a capoté sur leur musique! On les a réinvités cette année», a indiqué le hockeyeur, qui a un point en commun avec le chanteur du groupe, John Jed : leurs épouses sont cousines.

Avec ses collègues Maxim Lapierre, Francis Bouillon et Guillaume Latendresse, tous des fans du quintette, Mathieu Dandenault profite de toutes les occasions qui lui sont données pour vanter les mérites de ses amis musiciens. Encore récemment, en octobre, les quatre joueurs ont assisté au lancement de leur premier album, *The Future Starts Now*. «Ils ont des tounes rock, mais aussi ils ont de très bonnes ballades», a-t-il analysé.

L'équipe a en outre choisi une pièce de la formation intitulée Taxi (On peut l'écouter à [www.myspace.com/ontomidnight](http://www.myspace.com/ontomidnight)) pour entamer ses réchauffements avant les matchs au Centre Bell. Tout un coup de pouce!

### **Jean-François Beaulieu-Maheux: la vie entre les écouteurs**

Il n'y a à peu près qu'à un endroit où le basketteur Jean-François Beaulieu-Maheux peut être aperçu sans écouteurs sur les oreilles et c'est sur le court de basketball! Le reste du temps, la vie de l'ailier du Rouge et Or ressemble à une liste de lecture sans fin!

De dire que Jean-François Beaulieu-Maheux est un mélomane est un euphémisme! L'attaquant du Rouge et Or est un

accro pour qui la musique se veut un élément aussi vital que l'air qu'il respire.

«La musique, j'en écoute presque toujours. Quand je vais à l'école, quand je fais mes devoirs... Ça me permet de créer une distance avec le monde extérieur», confie-t-il.

Sa passion pour cet art, comme son amour pour le sport, lui vient de l'enfance. «Moi, j'ai grandi dans une culture de musique. J'en écoute depuis que je suis tout petit», indique-t-il.

Encore aujourd'hui, le grand ailier se plaît à échanger sur le sujet avec ses amis. Faisant preuve d'une ouverture peu commune, il s'intéresse à tout. Même que ce sont ses états d'âme qui, le plus souvent, dictent le choix des morceaux qui forment la trame sonore de son quotidien.

«Je n'ai pas de préférence en particulier. Ça dépend toujours du moment de la journée, de comment je me sens ou encore de ce que je cherche à déclencher en particulier. Je vais écouter quelque chose de plus rythmé quand je me sens plus agressif ou quelque chose de plus tranquille quand je me sens... plus tranquille!» fait-il valoir en riant.

Une constante demeure toutefois : quand vient le temps de s'activer sur un vélo, l'athlète privilégie des pièces dont le tempo incite au dépassement. «C'est la même chose pendant un match. Plus un match va avancer, plus je vais écouter quelque chose de rythmé...»

De son côté, l'équipe de basketball du Rouge et Or mise, dans les aires communes, sur les grands succès des palmarès. «On essaie de toucher le plus de genres possible avec le rap, la techno et le métal. On n'écoute pas de classique, mais disons qu'on a nos classiques!» de laisser entendre Jean-François.

Lorsqu'il enfile ses écouteurs pour son propre plaisir, le basketteur redevient toutefois maître de ses tympanes, qu'il berce ou bombarde, tout dépendant de l'air du temps, des oeuvres de ses artistes préférés, les Bob Dylan, Michael Franti, IAM, Bran Van 3000, Alanis Morissette et Cranberries.

## Cyberpresse vous suggère

---

Copyright © 2000-2008 Cyberpresse Inc., une filiale de Gesca. Tous droits réservés.