

Hormadi - Brice Lefébure

## Le préparateur physique, un coach à part entière.

Par Martin Bayle



Brice Lefébure est le préparateur physique de l'Hormadi depuis 2013. Il entame sa 3<sup>e</sup> saison à l'Hormadi et dans le monde du hockey. Une saison est longue, et courte à la fois. Les hockeyeurs anglais ont franchi un cap la saison dernière, finalistes de la D1. Brice Lefébure nous parle en premier lieu de l'ADN de l'Hormadi.

"L'Hormadi est une grande famille avec des valeurs importantes de travail et d'humilité". Et il utilise cet ADN pour donner du sens au travail physique des joueurs ? "Chaque joueur sait qu'il doit travailler fort individuellement pour se mettre ensuite au service de l'équipe sur la glace. Cet esprit de cohésion me

permet d'aller beaucoup plus loin dans la préparation des joueurs. Si un joueur se retrouve en difficulté physiquement, je souhaite qu'il puisse être porté par le reste de l'équipe."

### 20 000 km

C'est le nombre de kilomètres parcourus en une saison par l'équipe d'Hormadi.

Avec le recul de 2 saisons, il a fait évoluer la programmation de la préparation physique de l'Hormadi. "La première année, c'était la découverte, aussi bien pour les joueurs, que pour moi, qui ai du appréhender les spécificités de ce

sport. L'an dernier, j'ai préparé l'équipe dans une philosophie d'outsider, avec des grands pics de forme très tôt dans la saison régulière pour nous permettre d'être rapidement dans le haut du classement, et une préparation différente en fin de saison pour les play-offs. Cette année, nous sommes dans une position de favori, avec un objectif clair : gagner le championnat et monter en Ligue Magnus. Nous travaillons donc très fort afin que chacun augmente ses capacités physiques tout au long de la saison régulière pour arriver en play-offs à notre plein potentiel. Mon travail consiste à calculer, en amont et de façon millimétrée, la charge de travail physique de l'ensemble de l'équipe, puis, dans un second temps de gérer au mieux la récupération de chacun".

Comme dans tous les sports, le hockey a ses spécificités dont le préparateur doit tenir compte.

Du bas du corps avec un travail proprioceptif capital pour une grande puissance une fois sur les patins associé à une explosivité très importante pour être très mobile, au haut du corps pour avoir une grande dextérité des membres supérieurs pour manier au mieux la crosse, mais aussi pour être prêt à encaisser les chocs répétés lors des matchs, la préparation du hockeyeur doit être complète".

Aujourd'hui le préparateur est un coach à part entière au sein du staff sportif. Brice Lefébure se déplace partout en France, avec l'équipe (tout comme l'entraîneur principal et un responsable matériel). "Pour moi, ça commence

dès le vendredi matin avec l'intendance de l'équipe : collation d'avant-match, eau, ainsi que les compléments alimentaires et gels énergétiques qui servent aux joueurs avant et pendant le match. Planning. Vendredi soir : départ en bus. Arrivée : dans la matinée suivant la distance. Samedi : petit déjeuner, réveil musculaire, déjeuner, repos. 2h30 avant le match, collation, meeting du coach, nouvel échauffement hors glace avec moi, puis ils s'équipent pour monter sur la glace. Après le match : séance de récupération, repas et retour en bus dans la nuit".

**"Mon travail consiste à calculer, la charge de travail physique de l'ensemble de l'équipe.**

Ce sont près de 20 000 km en une saison. À domicile, les joueurs ont un réveil musculaire le samedi matin puis un léger entraînement sur glace à 11h. Ensuite, le rendez-vous est fixé à 18h pour un match à 20h30.

**L'oeil de la caméra**

Martin Bayle - Une fois le match lancé, il met la casquette de cameraman. Un rôle primordial pour tout le staff ?

Brice Lefébure - Le travail vidéo permet à l'ensemble du staff d'analyser la qualité du travail effectué ainsi que les points à améliorer pour rester dans notre objectif donné semaine après semaine.

M.B. - Comment analyses-tu le début de saison de l'équipe, d'un point de vue mental et physique ?

B.L. - D'un point de vue mental, les joueurs sont prêts, même si le travail physique est intense et que le fait de se trouver dans cette position de favori peut parfois influencer leur préparation mentale d'avant matchs. D'un point de vue physique, nous sommes, depuis le début de la saison, dans une phase de travail très dense, sur du long terme. Cette préparation dense peut parfois donner l'impression à certains joueurs d'avoir les jambes lourdes lors des matchs le samedi. Cela peut expliquer en partie les quelques contre-performances du début de saison. Mais ce travail est nécessaire pour pouvoir tenir nos objectifs.

11



**HORMADI**  
HOCKEY SUR GLACE - CÔTE BASQUE

**MARDI 10 NOV.**  
20H00  
PATINOIRE DE LA BARRE ANGLET **VS** **CAEN**

BILLETTERIE EN VENTE SUR PLACE ET EN LIGNE SUR [WWW.HORMADIELITE.FR](http://WWW.HORMADIELITE.FR)  
RENSEIGNEMENTS AU 05 59 57 17 37

**HORMADI**  
HOCKEY SUR GLACE - CÔTE BASQUE

**SAMEDI 21 NOV.**  
20H30  
PATINOIRE DE LA BARRE ANGLET **VS** **MULHOUSE**