



Centre sports vision

UNE PREMIÈRE MONDIALE!

Au hockey ou dans tout autre sport qui se joue rapidement, des erreurs peuvent survenir. Celles-ci sont souvent causées, preuves à l'appui, par un mauvais jugement visuel ou par un problème de concentration. **Le Centre Sports Vision, à Laval, offre un entraînement visuel et des techniques de perfectionnement de l'attention qui pourraient permettre d'effacer, ou du moins de diminuer, ces erreurs.**

RAPHAËLDOUCET
rdoucet@ovationmedias.com
Twitter : @raphdoucet

Avant l'ouverture de son centre en mai 2011 au Complexe Sportif Guimond de Laval, Anne-Marie Giroux avait visité quelques endroits aux États-Unis et en Europe afin d'en apprendre davantage sur les procédés que sont le *Dynaboard* et le *Neurotracker*. « Dans la Ligue nationale, les Canucks de Vancouver, les Oilers d'Edmonton et les Rangers de New York sont au nombre des équipes qui utilisent ces techniques, qui sont encore très méconnues. Nous, nous sommes les premiers dans le monde à pouvoir les réunir et les offrir au grand public », précise M^{me} Giroux, détentrice d'un baccalauréat en psychologie et d'une maîtrise en développement organisationnel. Elle a fait son mémoire sur l'intégration des technologies de l'information.

Le but premier du Centre Sports Vision n'est pas d'entraîner uniquement les athlètes d'élite. Loin de là. M^{me} Giroux, qui s'est entourée de son père Pierre-Claude pour mener à bien son projet, veut « davantage outiller les jeunes en terme d'entraînement des habiletés de la vision et de l'attention. »

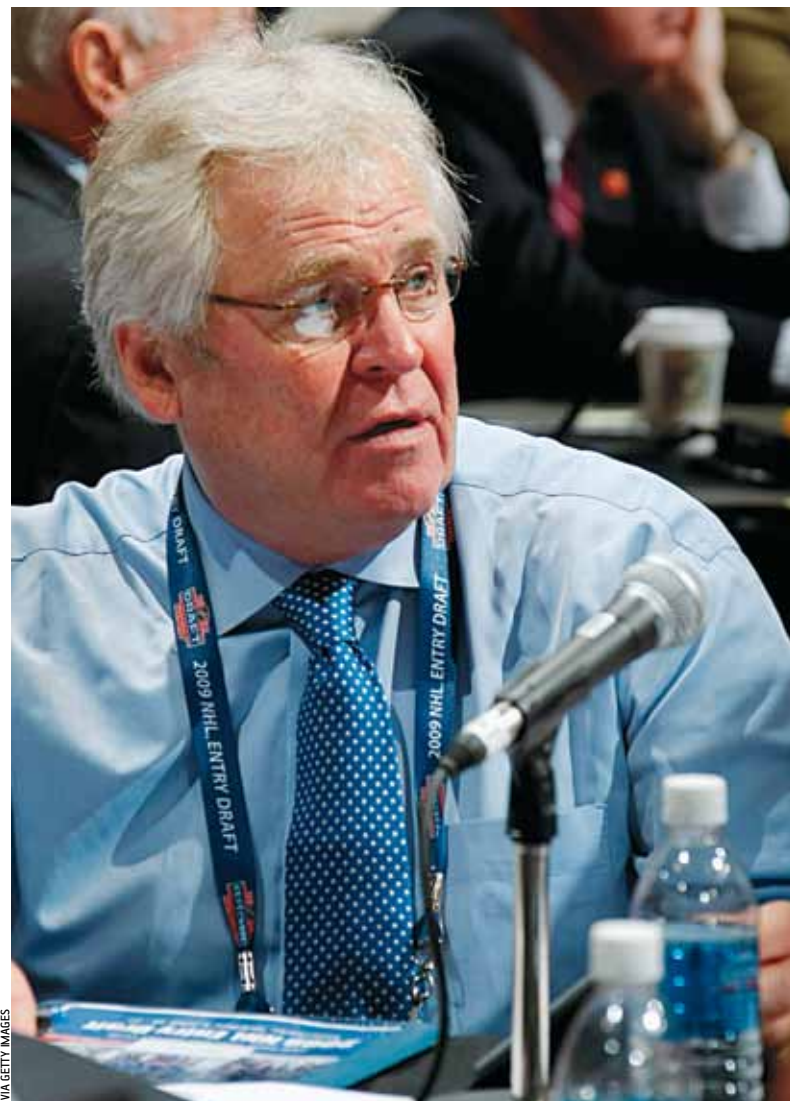
LE DYNABOARD

Comment? Tout d'abord en les soumettant au *Dynaboard*.

Le participant se place alors à une trentaine de centimètres d'un tableau sur lequel est apposée une cinquantaine de lumières. Il doit garder les yeux sur un petit écran au centre du tableau, tout en appuyant sur les lumières qui scintillent aléatoirement autour de lui.

Un peu comme lorsqu'un joueur de hockey est sur la patinoire: il doit garder les yeux rivés sur le but adverse, sans jamais oublier tout le mouvement des joueurs qui se déroule autour de lui. Ou encore lorsqu'un pilote automobile roule à toute vitesse et qu'il doit demeurer concentré sur la piste devant lui.

Hockey Le Magazine a essayé le *Dynaboard* et peut vous confirmer que c'est un outil fort intéressant. Surtout lorsque, en deuxième étape, on doit en plus mentionner les chiffres défilant dans le petit écran et qu'en troisième étape, on doit appuyer seulement sur les lumières rouges bien qu'il y en ait des vertes qui allument pour vous induire en erreur.



DAVE SANDER/NHL VIA GETTY IMAGES



Le directeur général des Rangers de New York, Glen Sather, a été l'un des premiers dans la Ligue nationale à obliger ses joueurs à s'entraîner avec le *Dynaboard*.

« Je pense que l'entraînement avec le *Dynaboard* aide à apprendre à devenir de meilleurs athlètes. C'est une super idée et je pense que ça va faire des miracles. »

- Glen Sather, directeur général des Rangers de New York

L'objectif principal: améliorer l'attention visuelle et, surtout, la vision périphérique. « Dans le sport, la vision est la faculté qui est la plus sollicitée, ajoute M^{me} Giroux. Comme un muscle, c'est important de l'entraîner et d'essayer de l'améliorer. On réagit toujours en fonction de ce que l'on voit... »

Le *Dynaboard* vise donc à améliorer la coordination œil/main. Ainsi, un joueur de hockey qui l'utilise pourra réagir et prendre des décisions plus rapidement, selon M^{me} Giroux.

« Je pense que l'entraînement avec le *Dynaboard* aide à apprendre

à devenir de meilleurs athlètes, affirme le directeur général des Rangers de New York, Glen Sather. C'est une super idée et je pense que ça va faire des miracles. »

Tout comme les Rangers, les Canucks de Vancouver utilisaient ce tableau dynamique la saison dernière. Ils ont non seulement connu la meilleure saison de leur histoire, rappelle non sans fierté M^{me} Giroux, mais il ont dominé la ligue au chapitre de l'attaque et de la défense, en plus de terminer au sixième rang pour la moyenne de tirs au but par match. « Les joueurs prenaient sou-

vent les bonnes décisions », croit la propriétaire du Centre Sports Vision.

Il y aura sans doute des sceptiques, mais chose certaine, le *Dynaboard* permet d'entraîner des facultés qui sont essentielles dans le développement d'un athlète, qu'il soit débutant, intermédiaire ou avancé.

Au centre, on offre d'ailleurs un suivi au client. Chaque semaine, ce dernier peut donc se fixer de nouveaux objectifs à atteindre et tenter de s'améliorer. Par le fait même, il développe sa capacité cérébrale sans même le savoir. Il risque cependant de remarquer sa progression la prochaine fois

qu'il embarquera sur une patinoire ou sur un terrain.

LE NEUROTRACKER

En plus du *Dynaboard*, le Centre Sports Vision est muni du *Neurotracker*.

Il s'agit d'un entraînement en 3D lors duquel on est appelé à suivre huit balles qui bougent dans un espace restreint. Au départ, quatre sont oranges et autant sont jaunes. Avant de commencer à bouger, elles deviennent toutes jaunes et quelque 10 secondes plus tard, lorsqu'elles redeviennent immobiles, il faut déterminer quelles balles étaient oranges au tout début.

« Le *Neurotracker* permet de reproduire un mouvement dans l'espace. On peut ainsi évaluer si l'athlète est capable de distribuer son attention adéquatement. C'est également très utile pour ceux qui souffrent de commotion cérébrale. On peut ainsi prendre en note le rendement de l'athlète avant sa blessure et le comparer avec celui qu'il offre après l'incident. S'il est en dessous de ses standards, ça peut vouloir dire qu'il n'est pas encore suffisamment rétabli. »

- Anne-Marie Giroux

Ça peut paraître banal, mais ce n'est pas. Surtout que la vitesse de déplacement augmente au fur et à mesure que l'on réussit les étapes. « Le *Neurotracker* permet de reproduire un mouvement dans l'espace, explique M^{me} Giroux. On peut ainsi évaluer si l'athlète est capable de distribuer son attention adéquatement. C'est également très utile pour ceux qui souffrent de commotion cérébrale. On peut ainsi prendre en note

Votre humble serviteur a essayé le *Dynaboard*, un tableau sur lequel il faut fixer un point focal tout en prenant le temps d'appuyer sur des lumières qui scintillent autour de soi. Un bon exercice pour améliorer sa vision périphérique...

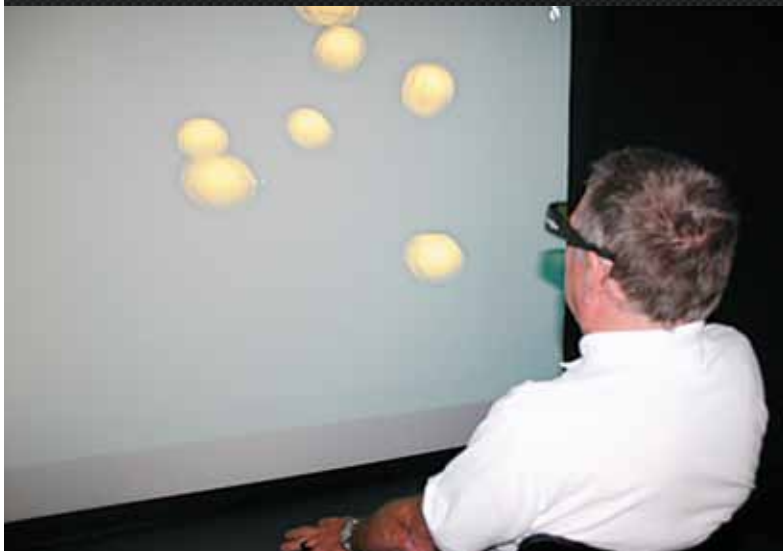


LE DYNABOARD

L'entraînement avec le *Dynaboard* permet d'optimiser les habiletés suivantes :

- Acuité visuelle dynamique
- Attention périphérique
- Coordination œil/main
- Temps de réaction visuel
- Vitesse et quantité d'informations à traiter dans un temps donné

Pierre-Claude Giroux nous démontre comment utiliser le *Neurotracker*, un système 3D dans lequel on est invité à suivre des balles qui bougent rapidement dans un espace restreint.



LE NEUROTRACKER

L'entraînement avec le *Neurotracker* est conçu pour :

- Améliorer l'attention multifocale
- Augmenter la vitesse de réaction
- Réduire le risque de blessure
- Permettre un retour au jeu après une commotion cérébrale

le rendement de l'athlète avant sa blessure et le comparer avec celui qu'il offre après l'incident. S'il est en dessous de ses standards, ça peut vouloir dire qu'il n'est pas encore suffisamment rétabli. »

L'auteur de ces lignes s'est rendu à la troisième étape du *Neurotracker*, c'est-à-dire qu'il a passé les vitesses 1, 1,6 et 2,5 avant de rater son coup et de revenir au point de départ.

Pour vous donner une idée, la plupart des joueurs des Rangers de New York se rendent à la vitesse... 5! Des athlètes d'exception, vous dites?

« Malheureusement, notre cerveau a des limites, déplore M^{me} Giroux, sourire en coin. Mais avec les sept programmes du *Neurotracker*, qui renferment tous différentes vitesses, on est en mesure d'augmenter notre capacité cérébrale. Dans le fond, on veut habituer notre cerveau à traiter des informations à une vitesse x. »

« Je crois que le *Neurotracker* est une invention révolutionnaire, note Leonard Zaichkowsky, directeur des sciences du sport chez les Canucks de Vancouver. C'est une technologie scientifiquement prouvée qui entraîne les habiletés mentales fondamentales et les résultats se font sentir très rapidement. »

Évidemment, le *Dynaboard* et le *Neurotracker* ne sont pas des systèmes parfaits. Ce n'est pas à cause d'eux qu'un Sidney Crosby ou un Jonathan Toews est aussi bon.

Mais il permet assurément d'améliorer sa capacité visuelle, de concentration et d'attention. Ce qui ne doit assurément pas nuire dans un sport aussi rapide que le hockey.

Si jamais vous êtes sceptiques ou simplement curieux, le Centre Sports Vision se trouve à Laval... **HLM**

RICH LAM/GETTY IMAGES



Les jumeaux Sedin, des Canucks de Vancouver, sont au nombre des joueurs de la LNH à utiliser les techniques que l'on retrouve au Centre Sports Vision.

