

# Que la saison commence!

Par **Éric Falstrault**

Comme plusieurs d'entre vous le savent déjà, cet été j'ai eu l'occasion d'entraîner Martin Brodeur des Devils de New Jersey. Pour faire une longue histoire courte, Martin a perdu 5% de gras, 8 kilos plus précisément en 7 semaines. Mon défi était de ne pas lui faire prendre trop de masse musculaire, pour ne pas le rendre plus pesant. Un gain de masse musculaire peut lui coûter sa vitesse et sa flexibilité. Le changement de ses habitudes alimentaires a été la clé de son succès. Il mangeait relativement bien, mais il ne mangeait pas assez.



Il fallait seulement combler le déficit entre le nombre de calories dépensé et celui ingéré. Comme je dis toujours, tu peux avoir la voiture sport la plus rapide, mais si tu ne la remplis pas avec une essence de qualité, tu ne pourras aller très loin.

Maintenant que mon travail est fait, il ne lui reste qu'à faire le sien, c'est à dire, arrêter tout ce qu'il voit devant le filet. Je suis certain que ce ne sera pas un problème. Soit dit en passant, il risque de briser plusieurs records nouveaux cette saison.

"Après être devenu le deuxième gardien de but de l'histoire de la NHL à avoir atteint la marque des 500 buts à la suite de ses 44 victoires en 2007-2008, il n'a besoin que de 14 victoires pour surpasser Patrick Roy avec la marque de 551. S'il ne joue que 32 parties, il joindra Roy comme étant le seul joueur à atteindre la marque des 1000 parties. S'il joue 62 parties, il surpassera le record de 1029 parties détenu encore une fois par Roy. Brodeur n'a jamais joué moins que 62 parties depuis son début dans la ligue National de Hockey en 1993-1994."

Eric Falstrault