



de vitesse, qui a enfreint le protocole imposé aux joueurs blessés en accompagnant l'équipe pour un voyage de cinq matchs en février dernier. « J'ai cru que c'était important que je sois avec l'équipe. J'en avais alors parlé avec Randy [Cunneyworth] et nous avons décidé que c'était une bonne idée que je voyage avec les gars.

« Je voulais aider, mais c'est difficile quand tu ne joues pas », admet-il. « Tu n'es pas entraîneur, tu n'es pas en mesure de jouer et je ne pouvais même pas transporter les bouteilles d'eau! Je ne servais pas à grand-chose et c'était très difficile. »

La déchirure au biceps de Gionta n'était qu'une des nombreuses blessures qui ont décimé l'alignement des Canadiens en 2011-2012, bon pour le triste premier rang au chapitre des matchs ratés (439) dans le circuit. Entorses, blessures à l'aîne, commotions cérébrales et problèmes de dos, l'infirmier du club a été débordé par la visite de nombreux joueurs la saison dernière.

Au début d'une saison écourtée par le conflit de travail et où les quatre à six semaines ratées auraient valu une absence d'un quart du calendrier régulier, les joueurs du Tricolore en ont profité pour mettre la priorité sur leur santé.

of leading the league in total man games lost, with 439. From MCL sprains and pulled groins to concussions and lingering back problems, the team clinic serviced more than its share of unhappy customers last season.

Coming into the lockout-shortened campaign, where being sidelined for 4-6 weeks would mean missing a quarter of the season, the Habs have made it a top priority to stay healthy.

"That's the biggest thing. You have to try to prevent injuries from the start, and staying on top of nagging injuries is especially important in a compressed season," confirmed Gionta. "You need certain rest days and you need to take responsibility that you're doing what you need to do when you leave the rink to be ready to go when you hit the ice."

Part of the way the team has committed itself to spending more time on the ice and less time in the clinic this year is the addition of mandatory dynamic stretching sessions after practices.

"That was something we had been thinking about incorporating for a few years," explained Canadiens strength and conditioning coach, Pierre Allard. "The medical crew and I got together as a

Gionta a uni ses forces à celles de Rene Bourque et Tomas Plekanec pour connaître un excellent début de saison.



Gionta has joined forces with Rene Bourque and Tomas Plekanec for a strong start to the season.

« C'est ce qu'il y a de plus important. Il faut tenter de prévenir les blessures au début et de soigner les petits bobos, particulièrement en raison d'un calendrier compressé », confirme Gionta. « Il faut se reposer entre les matchs et être responsables de tout ce qu'on pose comme geste à l'extérieur de la patinoire pour être prêts quand on revient sur la glace. »

Une partie de cet engagement à se trouver davantage sur la glace qu'à l'infirmerie cette saison est passée par l'instauration d'un régime accru d'étirements obligatoires après chaque entraînement.

« C'est quelque chose que nous pensions intégrer depuis quelques années » mentionne le préparateur physique des Canadiens, Pierre Allard. « L'équipe médicale et moi nous sommes réunis lorsque nous avons pris connaissance du calendrier compressé. Nous savions que nous devrions être intelligents concernant ce que nous devrions faire à l'extérieur de la glace pour que les gars demeurent au sommet de leur forme. »

« Sahra [Esmonde-White] et son équipe chez Essentrics ont développé une nouvelle technique d'étirement qui sollicite l'ensemble des motions du corps », ajoute-t-il. « Ce n'est pas du yoga ou des Pilates; c'est spécifique au sport. »

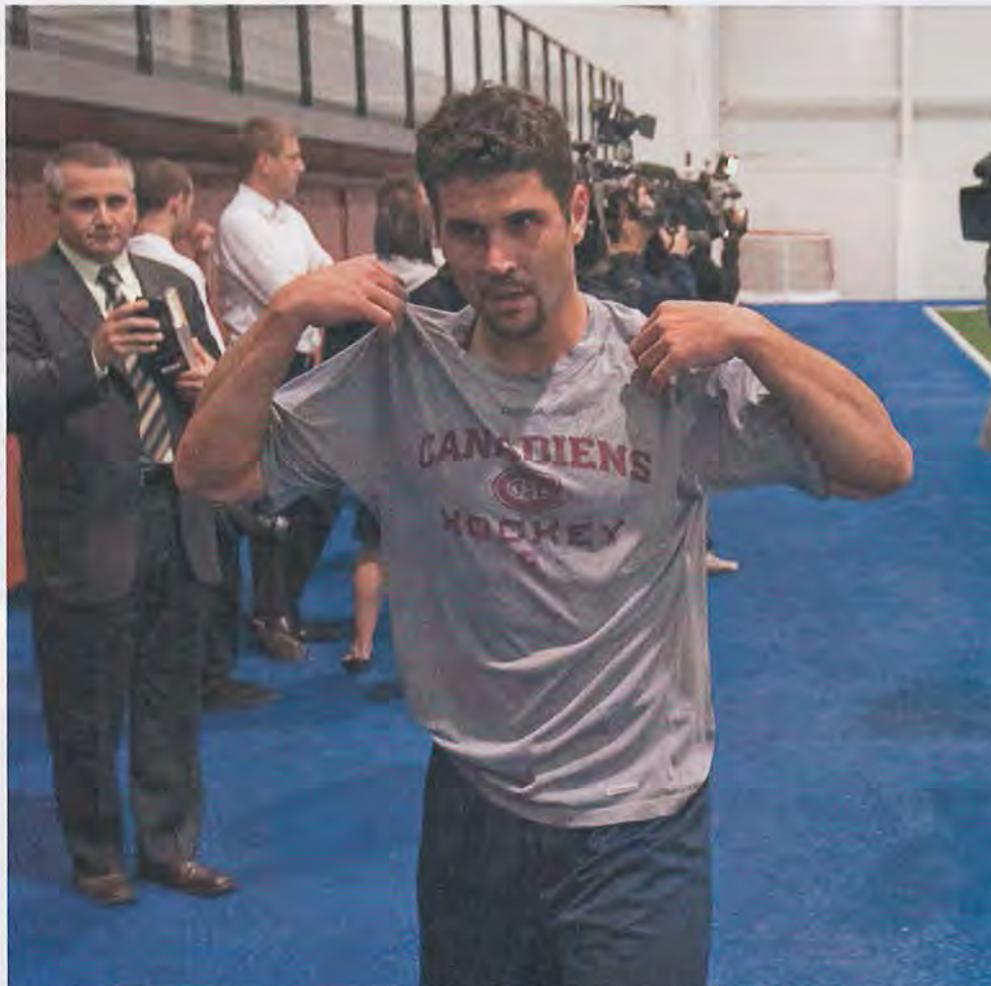
Ce qui a commencé comme une façon de limiter les inévitables blessures à l'aine qui surviennent durant un intense et court camp d'entraînement, a évolué en une routine que les joueurs ont intégrée à leur programme d'entraînement quotidien.

« Même sur la route, nous louerons une salle de conférence pour que les gars puissent faire leurs étirements », raconte Allard. « Je vois les gars se réchauffer avec ces étirements avant les matchs et les séances d'entraînement. Ils aiment ça parce que ça fonctionne. Ils se réveillent le matin suivant et ressentent une différence. Ils y ont donc complètement adhéré. De plus, tant que ça fonctionne, les gars aimeront le faire. »

Dans un sport où l'âge semble être mesuré en années de chien, Gionta sait qu'à 34 ans il doit travailler plus fort durant toute l'année pour récupérer comme il y parvenait dans la vingtaine.

« Les blessures sont plus lourdes. Avant, tu pouvais te faire mal à l'épaule ou au genou et tout allait mieux après un jour ou deux », mentionne Gionta qui a aidé les Devils à remporter la coupe Stanley en 2002-2003, alors qu'il était âgé de 24 ans. « C'est un peu plus long aujourd'hui. De plus, il faut apprendre à s'ajuster dans la préparation physique pour rester au meilleur de sa forme. Il faut faire plus d'étirements et un échauffement plus long avec l'âge. »

En plus des routines régulières de préparation physique qu'il suit avec le personnel de l'équipe, Gionta a aussi fait appel au réputé médecin sportif



group when we saw how compressed the schedule was and knew we needed to be smart about what we were doing off the ice to keep guys in peak condition.

"Sahra [Esmonde-White] and her group at Essentrics developed a new technique that works stretches through the entire range of motion," he added. "It's not like Yoga or Pilates; it's very sport-specific."

What started as a way to limit the inevitable groin injuries that would come during an intense, shortened training camp has blossomed into a routine the players have incorporated into their daily training regimens.

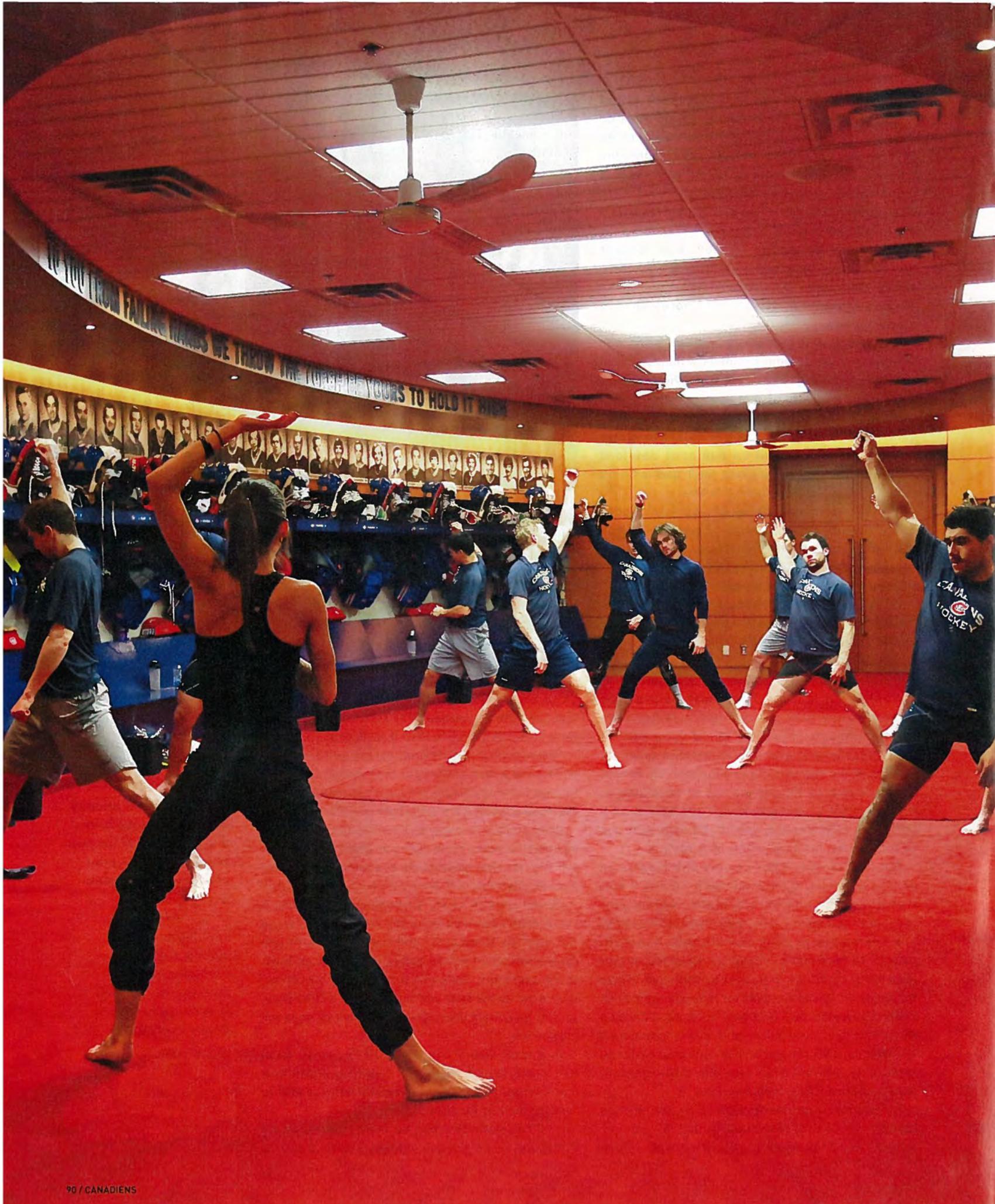
"Even on the road, sometimes we'll rent a conference room and bring the guys in there to go through the stretches," mentioned Allard. "I see guys warming up before games and practices using those exercises. They like it because it's working; they wake up the next morning and feel a difference, so they've bought in completely. If it works, guys will enjoy doing it."

In a sport where age seems to be measured in dog years, at 34 years old, Gionta realizes how much harder he has to work year-round to be able to recover the way he used to in his 20s.

"Injuries definitely pile up more. Before, you'd tweak your shoulder or a knee and in a day or

Le vétéran de 11 saisons connaît l'importance de s'entraîner à l'année longue pour récupérer plus rapidement dans la mi-trentaine.

The 11-year NHL veteran knows the importance of year-round training to help recover faster in his mid-30s.



Dr. Michael Prebeg pour lui donner un coup de pouce supplémentaire durant la saison.

« Je travaille avec nos thérapeutes ici et le Dr. Prebeg passe parfois par Montréal. Je le vois chaque fois qu'il vient en ville », confie Gionta à propos du toubib qui se spécialise en optimisation du rendement sportif. « Il fait différentes choses avec moi, notamment des traitements ART (Active Release Treatment) où il travaille avec les tissus mous, tout en combinant l'acupuncture et la stimulation et quelques autres aspects pour régler les problèmes qui surgissent. »

Son attention supplémentaire aux détails semble porter ses fruits jusqu'à présent. Malgré son absence lors des 39 derniers matchs de 2011-2012, Gionta a repris là où il avait laissé avant le lock-out, marquant le premier but des Canadiens cette saison à son premier match.

« Il y a toujours quelque chose à prouver. Cette année, nous avons droit à un nouveau départ. Avec une blessure qui m'a écarté pendant près d'un an, je voulais me repositionner et prendre ma place au sein de l'équipe », a confirmé Gionta, qui fait très bien aux côtés de Tomas Plekanec et Rene Bourque en ce début de saison. « Tu veux encore sauter sur la glace à chaque match et démontrer ce que tu peux apporter au groupe dans ce qui peut lui manquer et que tu n'as pas pu offrir l'an dernier. Cette blessure me pousse à affirmer à nouveau ce que je peux faire pour cette équipe. »

Après avoir vu 28 joueurs différents s'aligner pour le Tricolore l'an dernier, submergé par une vague de blessures, Gionta est prêt à montrer à la planète hockey ce que des Canadiens en santé peuvent faire dans cette ligue. Terminer au 28^e rang sur 30 n'était pas une digne représentation du véritable potentiel de cette équipe. Alors que le nombre de matchs d'absence commence à chuter, le nombre de victoires grimpera en flèche, assure-t-il.

« Vous constaterez la profondeur de notre équipe. Quand nous sommes en santé, nous sommes une équipe différente », explique-t-il. « Il faut prendre conscience que nous n'avons jamais pu compter sur un alignement complet lors des trois dernières saisons. Nous serons dangereux cette année si nous pouvons rester en santé. »

Après avoir vu le club connaître sa pire fiche depuis plus d'une dizaine d'années, la plupart des experts ne plaçaient pas le Tricolore parmi les équipes qui accéderont aux séries éliminatoires avant le début de cette courte saison. Toutefois, les retours de Gionta et du défenseur étoile Andrei Markov, en plus des quelques mois de repos pour soigner les petits problèmes avant l'ouverture du calendrier, ont fait en sorte que

two, you'd be fine," mentioned Gionta, who helped the Devils win the Stanley Cup as a 24-year-old, in 2002-03. "They linger a little longer now. Besides that, you just have to learn how to adjust as far as working out and staying on top of things. You have to do a lot more stretching and a longer warmup when you get older."

In addition to the regular strength and conditioning routine he goes through with the team's training staff, Gionta also recently turned to renowned sports physician Dr. Michael Prebeg to provide additional tuneups throughout the season.

"I work with our therapists here and Dr. Prebeg will come out to Montreal every once in a while. I see him whenever he comes to town," shared Gionta of Prebeg, who specializes in athletic performance optimization. "He does a few different things. He does ART - Active Release Treatment - where he works out the soft tissue, and he also does a combination of acupuncture and stim and a few other things to sort of work out the kinks."

His extra attention to detail appears to be working. Despite missing the final 39 games of 2011-12, Gionta managed to pick up right where he left off coming out of the lockout, scoring the Canadiens' first goal of the season in his first game back.

"You always have something to prove. This year is a fresh start. With an injury and being out for a year, you want to re-establish yourself and blend in with the team," confirmed Gionta, who has been thriving on a line alongside Tomas Plekanec and Rene Bourque early on in the campaign. "You still want to go out every night and show what you can bring for the team that might have been missing or what you weren't able to bring last year. For me, with the injury, it's just trying to re-establish what I can bring to this lineup."

After seeing 28 different players suit up for the Canadiens last year as the team battled the injury bug, Gionta is ready to show the hockey world what a healthy Habs team can bring to the table. Finishing third-last in the league, he stressed, wasn't representative of the team's true potential and as the number of man-games lost begins to drop, the number of hockey games won will start to skyrocket.

"You see the depth we have here. When we're healthy we're a different team," he explained. "You look back at the last three years or so and we haven't had a full roster available to us. This year, if we can stay healthy, we're going to be dangerous."

After watching the club finish with the franchise's worst record in a decade, most pundits weren't penciling in the Habs for a playoff berth heading into the season. But with the return of Gionta, the injection of a healthy All-Star defenseman in Andrei Markov, and an extra few months to rest nagging injuries before opening night, inside the dressing room, the

