PROGRAMME ÉLITE

NPU REBELS

TOP ADN TRAINING SPORTIF

Lorsque j'étais jeune, mon frère avait eu une invitation pour le camp des Saguenéens de Chicoutimi de la LHJMQ mais une semaine avant le début, il a fait une mauvaise chute et s'est blessé l'épaule, ce qui l'a empêché de se présenter au camp mais qui a surtout mis un terme à son rêve de devenir un hockeyeur professionnel.

À ce moment-là, à mon grand regret, je n'avais pas les connaissances pour l'aider, mais cet incident m'a appris que même si un jeune hockeyeur a un énorme potentiel, si sa musculature n'arrive pas à lui procurer l'aisance et la robustesse qu'il a besoin pour performer sur la glace, il ne jouera jamais dans les niveaux professionnels.

J'ai donc pris la décision d'être kinothérapeute et après 15 ans de pratique, je suis devenu une experte musculo-articulaire et une préparatrice physique certifiée pour les jeunes hockeyeurs de niveau élite, leur permettant de développer leur plein potentiel mais également de limiter l'impact et le nombre de leurs blessures. C'est durant cette période que j'ai remarqué que ce qui fait la différence entre le hockey que jouait Maurice Richard et celui de Sidney Crosby réside dans l'évolution de ce sport.

En plus du calibre de jeu qui est devenu beaucoup plus rapide et robuste, l'équipement ressemble à une armure de gladiateur. Les joueurs de hockey n'ont plus le choix de s'entrainer plus sérieusement car ils sont maintenant reconnus comme des machines d'entrainement qui ne doivent pas cesser de progresser pour suivre la cadence et la préparation physique est devenu une réalité incontournable qui sépare les étoiles montantes des bons joueurs.

Mais il ne faut pas mélanger préparation physique et entrainement dans un gym. Les joueurs de hockey ne sont pas des haltérophiles. De nos jours, la mode en entraînement tend à privilégier l'entrainement discipliné de l'ensemble des chaînes musculaires avec un minimum d'équipement. C'est pourquoi les jeunes espoirs sont gagnants de choisir et de maitriser un entrainement diversifié avec le poids de leur corps.

L'avantage de s'entrainer avec le poids de son corps est de détecter rapidement les différences génétiques des joueurs qui déterminent leurs forces et leurs faiblesses. Parce que si ces forces et ces faiblesses ne sont pas déterminées et surveillées, les points forts vont se développer rapidement et vont tenter de compenser les points faibles, ce qui est loin d'être une solution bénéfique à long terme.

C'est pourquoi je considère le corps humain comme une magnifique machine dont les performances vont participer grandement à faire la différence entre un hockeyeur amateur et un hockeyeur élite qui veut jouer au niveau professionnel. Je connais la fonctionnalité de chacun des muscles du corps et je peux facilement déterminer quels muscles ne font pas leur travail lorsque l'équilibre est précaire ou que la position de base d'un hockeyeur a de la difficulté à être maintenu sur une longue période.

J'ai toujours adoré le hockey, ce qui est un prérequis pour devenir un excellent préparateur physique et la structure organisée de mes programmes reflètent l'excellence que j'y consacre.

Comme l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt, je suis convaincu que les victoires appartiennent à ceux qui s'entrainent tôt. Au plaisir de faire affaire avec vous.

Stéphanie Côté

Fondatrice Top ADN | *Kinothérapeuthe*, *Préparatrice physique certifiée*, *Diététiste sportive*

Pour toutes informations
info@topadn.com

Tu ne deviens pas en forme en jouant au hockey,
il faut que tu sois en forme pour jouer au hockey!

Benjamin Lagarde

Pionniers de Chamonix • Ligue Magnus

En 2010-2011, j'ai eu une opération aux genoux qui m'a mis à l'écart du jeu pendant 8 mois. Suite à une opération, je m'étais remis à la musculation mais j'avais constamment des faiblesses qui me gênaient. C'est peu de temps après que l'on m'a référé Stéphanie.

Après seulement un été à travailler avec elle, j'ai remarqué une énorme différence. Je suis rapidement devenu plus musclé et plus endurant au niveau de mes jambes. Je peux dire qu'elle connaît énormément le corps humain et sait exactement ce que ça prend pour être le plus performant possible.

Ça fait maintenant 7 saisons que je suis ses programmes et je deviens de plus en plus fort et prêt physiquement pour le début de mes saisons de hockey. Par le fait même, je suis très rarement blessé.

Pour finir, c'est une personne qui adore son travail et qui est très attentionnés envers ses clients.

Jean-Christophe Houde

Renards de Roanne • Ligue FFHG Division 2

M'entrainer avec Stéphanie m'a permis d'arrêter de me blesser à une haute fréquence, de revenir au jeu plus vite et de me refaire une base solide pour le hockey.

J'ai désormais les connaissances pour bien m'entrainer et bien me corriger afin de pousser mes limites en toute sécurité.

Je lui donne toute ma confiance pour qu'elle puisse m'encadrer vers mes objectifs professionnels qui me tiennent à coeur.

Elle comprend mes besoins, sait identifier mes faiblesses et réussit à adapter les exercices pour qu'ils soient le plus bénéfiques pour moi, dans ma profession.

Merci beaucoup Stéphanie!

Encadrement des performances • Structure du cheminement vers l'atteinte des objectifs
Analyse et suivi de progression à l'aide d'une application mobile pratique

1 Optimisation **PRÉ-SAISON**

2 Développement **DES FORCES**

3 Prévention des **BLESSURES**

4 Suivi des **RÉSULTATS**

Rencontre d'évaluation et de prise de données biométriques
Poids, taille, taux de masse grasse, tests médicaux et physiques

Conception d'un programme Top ADN personnalisé
Détermination des objectifs de performance, récupération des blessures

Rencontre virtuelle d'explication et de démo du programme

Application d'entrainement pratique
Se fait à partir d'un cellulaire, d'une tablette et d'un ordinateur.

Application synchronisée à partir d'appareils intelligents
STRAVA fitbit POLAR iWatch GARMIN et plus...

Prévention des blessures à l'aide d'exercices adaptés
50.9% des joueurs de LNH ont manqué au moins un match à cause des blessures.

Favorise la diminution de l'angoisse des mises en échec
L'inclusion d'exercices spécifiques fait acquérir aux joueurs la confiance de donner, mais surtout de recevoir des mises en échec avec une perte d'équilibre minimum.

Analyse et suivi journaliers de progression

Compte-rendus fréquents

Suivi du poids

TOP ADN TRAINING SPORTIF

Composantes des entrainements

Endurance hors glace
Test interactif de performance à remplir
Création d'un programme personnalisé

Le coach a besoin que ses joueurs soient en excellente forme physique pour bien assimiler les techniques de hockey qui les mèneront à la victoire. Leur endurance physique leur permettront de donner leur maximum jusqu'à la dernière seconde de la troisième période!

Amélioration des performances
Tournage d'un vidéo d'exercices spécifiques
Création d'un programme personnalisé

Une fois que l'endurance est acquise, le joueur pourra développer ses forces en concordance avec l'amélioration de ses faiblesses. Une saison championne n'est atteinte que par le dépassement constant des capacités des joueurs et leur discipline sur la glace.

Réhabilitation physique
Nature exacte de la blessure
Rencontres virtuelles
Récupération

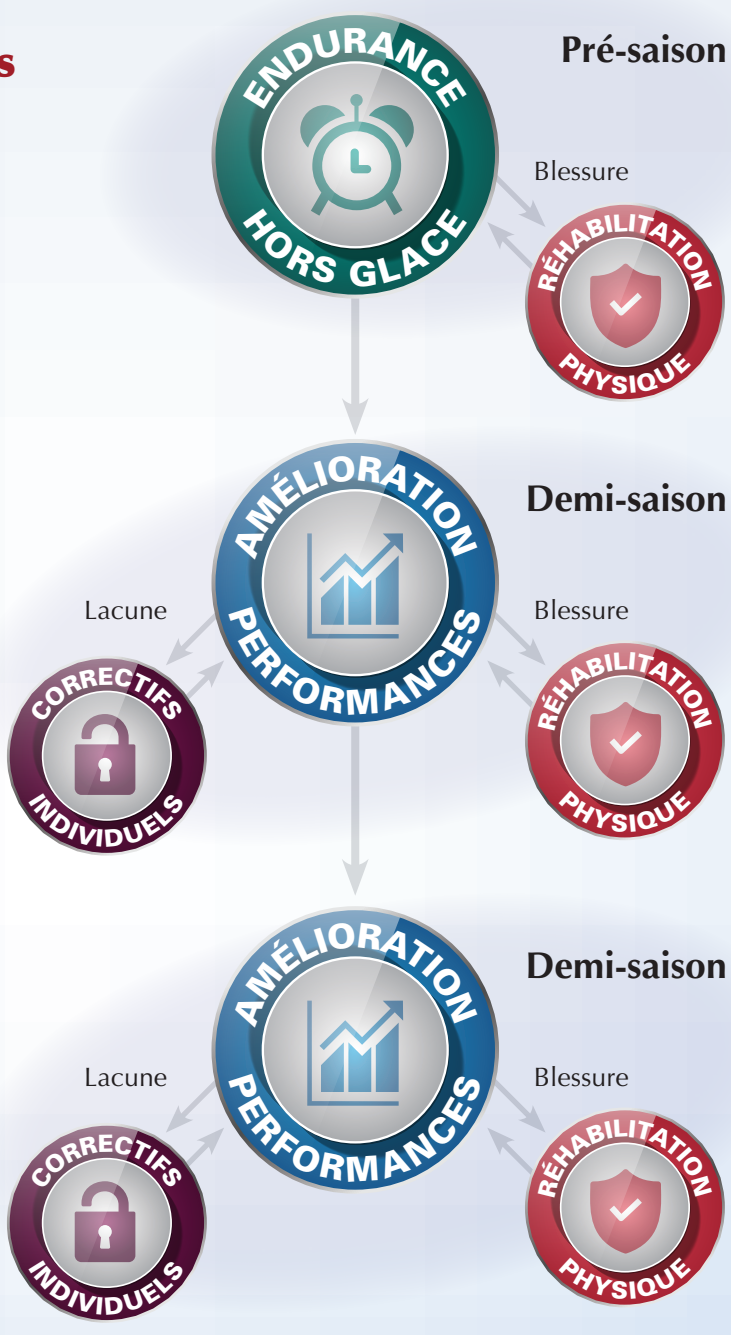
Les blessures font partie de la «game». 50.9% des joueurs de LNH ont manqué au moins un match à cause de blessures, alors le temps de récupération est critique pour que les joueurs soient vus par le maximum de dépisteurs possibles présents à leurs matchs.

Correctifs individuels
Envoi courriel de disponibilité
Rencontres virtuelles
Correction des lacunes

Les lacunes doivent être détectées et corrigées dans les meilleurs délais. Leur cause sera déterminé par une assistance virtuelle à un entrainement pour savoir si les exercices sont bien faits.

Entrainement de 4 jours par semaine
Lundi, mardi, mercredi et jeudi

Récupération et matchs
Vendredi, samedi et dimanche



Stéphanie Côté

Fondatrice Top ADN | *Kinothérapeuthe*, *Préparatrice physique certifiée*, *Diététiste sportive*

Il est à noter que je ne suis pas responsable des blessures causées par mes exercices car je ne suis pas présente lors de leur exécution

PROGRAMME ÉLITE NPU REBELS

Endurance hors glace
Test physique en appel vidéo
Création d'un programme personnalisé

Le coach a besoin que ses joueurs soient en excellente forme physique pour bien assimiler les techniques de hockey qui les mèneront à la victoire. Leur endurance physique leur permettront de donner leur maximum jusqu'à la dernière seconde de la troisième période!

Application d'entrainement pratique
Se fait à partir d'un cellulaire, d'une tablette et d'un ordinateur.

Application synchronisée à partir d'appareils intelligents

Prévention des blessures

Analyse et suivi journaliers de progression

Réhabilitation physique
Nature exacte de la blessure
Rencontres virtuelles
Récupération

Les blessures font partie de la «game». 50.9% des joueurs de LNH ont manqué au moins un match à cause de blessures, alors le temps de récupération est critique pour que les joueurs soient vus par le maximum de dépisteurs possibles présents à leurs matchs.

PRIX SPÉCIAL
NPU REBELS
280$ par 3 mois

Il est à noter que je ne suis pas responsable des blessures causées par mes exercices car je ne suis pas présente lors de leur exécution

TOP ADN
OPTIMISATION PHYSIQUE

514 • 838 • 0661

Votre corps est votre outil.
Votre succès est dans votre ADN.

Électrisez vos performances physiques gagnantes en étant au sommet de votre forme.

STÉPHANIE CÔTÉ
Préparatrice physique
Kinothérapeute
Passionnée du corps humain