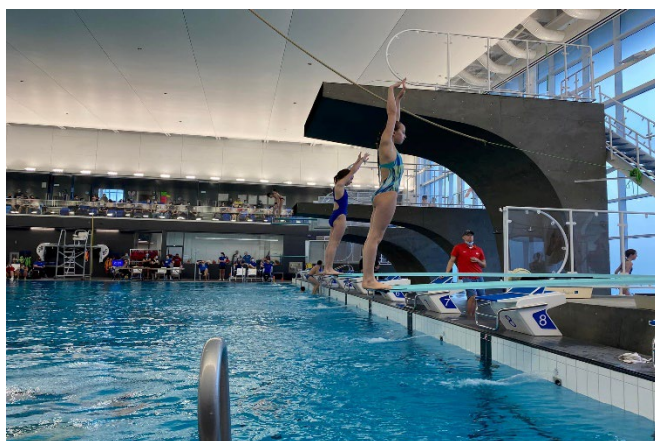


# LE TREMPLIN

L'infolettre du Club de Plongeon Gatineau

## MOT DU CLUB

Bonjour à tous! Nous sommes extrêmement fiers des 13 athlètes qui ont représenté le Club de Plongeon Gatineau à la compétition Espoir de Brossard. Cette compétition marquait un retour de pause qui a duré plus de deux ans, la dernière compétition Espoir ayant eu lieu en novembre 2019. Un grand nombre de jeunes de partout dans la province étaient présents, un gage que le plongeon se porte toujours bien au Québec. Les performances que les athlètes se sont accordés étaient le fruit de quelques années de persévérance en poursuivant leurs entraînements via ZOOM, en faisant des listes d'exercices seuls dans leurs chambres, en se rencontrant pour des entraînements à sec dans le parc avec des coaches dédiés tout en ayant un accès limité à la piscine au fil des changements de consignes. Et quelle belle fin de semaine les athlètes du club se sont offerts! Entre autres, Ilse, Audrey, Charlotte H., Vincent, Anabelle, Malorie et Bianca se sont tous démarqués avec de multiples médailles et rubans. De plus, Ilse s'est méritée le trophée de la meilleure plongeuse de la compétition! Plusieurs ont aussi obtenu leurs passeports donnant accès au circuit provincial ainsi que leur qualification à la Super Finale Espoir AQUAM en juin. Bravo la gang! Finalement, nous désirons féliciter Sophie-Anne et Jo-Annie pour leur travail acharné lors de la fin de semaine. C'est grâce à nos entraîneurs hors-pairs que les athlètes ont su performer au maximum!



*Compétition Espoir d'avril au Centre Aquatique de Brossard*

En mai, le Club de Plongeon Gatineau sera l'hôte du deuxième Championnat Provincial Junior et Senior de l'année. Le club aura encore une belle représentation lors de cet événement. Nous désirons souhaiter les meilleures chances à Analie, Mathilde, Ella, Charlotte H., Malorie, Audrey, Charlotte R., Ilse, Polina et Anabelle dans l'atteinte de leurs objectifs et dans leur quête pour obtenir leurs standards nationaux. Venez en grand nombre au centre sportif pour encourager les meilleurs jeunes plongeuses et plongeurs de la province!

Club de Plongeon Gatineau

## ATHLÈTE DU MOIS DE MAI 2022



### Ilse Lachance

Ilse est une athlète qui se démarque par ses habiletés physiques, sa finesse et son éthique d'entraînement. Récemment, en plus d'avoir gagné l'or à l'épreuve des filles C au 1 mètre et au 3 mètres lors de la dernière compétition Espoir du 16 et 17 avril dernier, Ilse s'est également méritée le titre d'athlète féminine de la compétition. Le circuit provincial l'attend donc prochainement, notamment lors de la prochaine compétition à Gatineau du 6 au 8 mai.

Félicitations Ilse!

## RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES POUR LA COMPÉTITION PROVINCIALE DE GATINEAU, 6-8 MAI 2022

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour la compétition provinciale de Gatineau, qui aura lieu la première fin de semaine de mai. Quelques plages horaires restent à remplir.

### Championnat Provincial Junior et Senior de Plongeon de Gatineau 6-7-8 mai 2022 au Centre Sportif

Nous avons besoin de bénévoles aux tables de pointage.

Si vous n'avez jamais participé à ce type d'évènement, il nous fera plaisir de vous initier aux diverses tâches. Tout est assez facile à apprendre.

C'est aussi une belle opportunité de voir performer l'élite du plongeon du Québec, incluant des membres de l'équipe canadienne junior de plongeon, à partir du bord de la piscine.

Pour communiquer vos disponibilités, envoyez un courriel à :

[competitioncpq@gmail.com](mailto:competitioncpq@gmail.com)

## CHAMPIONAT PROVINCIAL JUNIOR ET SENIOR DE GATINEAU, 6-8 MAI 2022

Voici l'horaire des épreuves pour la compétition provinciale de Gatineau. Veuillez vérifier notre page Facebook pour une mise à jour de l'heure des épreuves. Venez encourager les athlètes!

	VENDREDI		
	1m	Plate-Forme	3m
Épreuve 1		Filles et Garçons D1-D2 prelim	
Épreuve 2	Garçons C1-C2 prelim		Filles C1-C2 prelim
Épreuve 3		Filles B	
Épreuve 4	Hommes A		Femmes A
Épreuve 5	Garçons B	Filles et Garçons D finale	
Épreuve 6	Garçons C finale		Filles C finale
Épreuve 7	Hommes Senior		Femmes Senior

	SAMEDI		
	1m	Plate-Forme	3m
Épreuve 8	Filles et Garçons D1-D2 prelim		Garçons C1-C2 prelim
Épreuve 9	Filles C1-C2 prelim		Filles B
Épreuve 10		Garçons B	
Épreuve 11		Haut Vol	
Épreuve 12	Filles et Garçons D finale	Femmes et Hommes A	
Épreuve 13	Filles C finale		Garçons C finale
Épreuve 14		Femmes et Hommes Senior	

	DIMANCHE		
	1m	Plate-Forme	3m
Épreuve 15		Filles C1-C2 prelim	Filles et Garçons D1-D2 prelim
Épreuve 16	Filles B		Garçons B
Épreuve 17		Garçons C1-C2 prelim	
Épreuve 18	Femmes A		Hommes A
Épreuve 19		Filles et Garçons C finales	Filles et Garçons D finale
Épreuve 20	Femmes Senior		Hommes Senior

## PLEIN FEU SUR... MÉLANIE DUFF

*Est-ce que tu peux t'introduire, nous dire depuis quand tu es avec le club, et ce que tu fais avec le club?*

Je suis Mélanie, l'entraîneuse chef du club Gatineau depuis 8 ans. Je suis en charge du groupe sport-étude, de coordination technique du club et de sa gestion, avec l'aide du comité administratif.

*Tu es originaire de quel endroit?*

Je suis originaire de Laval.

*Qu'est-ce qui t'a amené dans l'univers du plongeon au tout début?*

Je faisais de la gymnastique et mes parents trouvaient l'horaire trop chargé. Le coach de gym a proposé le plongeon à mes parents et dès le premier essai, ça été le coup de foudre.

*Est-ce que tu peux nous décrire ton parcours et tes succès comme athlète?*

J'ai plongé 6 ans au niveau compétitif avec CAMO. J'ai fait les nationaux à chaque année et je me suis qualifiée pour les jeux panaméricains (autrefois appelé CAN-AM-MEX) à 14 ans. J'ai mis un terme à ma carrière d'athlète à 16 ans. Après une année de pause complète, j'ai découvert l'univers du plongeon de haut vol et j'ai travaillé comme acrobate, à faire des spectacles de plongeon, pendant trois ans.

*Qu'est-ce qui t'a amené à devenir entraîneur? Est-ce que tu peux nous parler de ton parcours comme entraîneur avant d'arriver au Club de Plongeon Gatineau?*

J'ai fait mes formations de sauveteurs et d'instructeur à 16 ans, donc mes jobs d'étudiants ont toujours été dans le domaine aquatique. Pendant mes études à Sherbrooke, j'ai eu l'idée de commencer un club de plongeon qui a fait un bout de chemin pendant quelques années. Quand je suis revenu dans ma région, CAMO m'a offert de développer le club satellite de CAMO à Terrebonne et après un an, on m'offrait un poste à Montréal où j'ai eu plusieurs opportunités. Finalement, le poste d'entraîneur chef de Gatineau m'intéressait et j'ai fait le grand saut, pour m'y installer depuis.

*Qu'est-ce qui te passionne pour ce sport?*

D'abord, je trouve que c'est un sport magnifique à regarder. C'est beau. On a des athlètes forts, tout en puissance qui exécutent des figures avec élégance. J'aime aussi la force mentale que ça prend pour le faire, pour se lancer, pour se pousser encore plus loin. C'est une qualité précieuse pour la vie en générale. J'aime l'idée que ce qu'on donne aux athlètes peut leur servir aussi dans leur vie d'adulte.

*Est-ce que tu peux nous dire une chose un peu inusitée qu'on ne sait pas sur toi?*

J'ai déjà gagné le concours annuel de celle qui avait pris le plus de flats dans mon club... cette année-là, j'avais (entre autres!) eu deux yeux au beurre noir dans un 305C (NDÉ: plongeon renversé groupé avec 2 périlleux et demi) au 10m ... je m'étais perdue !!



---

Le club est vraiment choyé d'avoir une entraîneuse chevronnée comme Mélanie en tant que dirigeante. Comme directrice du groupe Sport-Études, Mélanie a su guider plusieurs de nos jeunes plongeurs et plongeuses vers les championnats nationaux canadiens, et ce à chaque année. Elle peut faire sortir le maximum de chaque athlète en apportant à chacun une attention particulière et en leur fournissant des objectifs où les jeunes doivent se pousser mais qui demeurent atteignables, le tout dans un environnement d'entraînement bien structuré. Les jeunes apprennent à prendre leurs tâches au sérieux tout en ayant du plaisir, ce qui les mènent au succès. C'est cela qui fait la renommée du Club de Plongeon Gatineau à travers le milieu!

Merci Mélanie!

# NOS PARTENAIRES



**MARYSE GAUDREULT**  
DÉPUTÉE DE HULL  
et vice-présidente de  
l'Assemblée nationale



**Une députée accessible et engagée!**

259, boul. St-Joseph, Bureau 207, Gatineau (Québec) J8Y 6T1  
Tél. : 819 772-3000 Téléc. : 819 772-3265 [mgaudreault-hull@assnat.qc.ca](mailto:mgaudreault-hull@assnat.qc.ca)

*À votre service!*



**L'HON. STEVEN MACKINNON**  
Député / MP Gatineau



819-561-5555 / [Steven.MacKinnon@parl.gc.ca](mailto:Steven.MacKinnon@parl.gc.ca)

 Steven MacKinnon  [steven\\_mackinnon](https://www.instagram.com/steven_mackinnon)  
 [stevenmackinnon](https://twitter.com/stevenmackinnon)  [stevenmackinnon.litparl.ca](http://stevenmackinnon.litparl.ca)