

# LE TREMPLIN

L'infolettre du Club de Plongeon Gatineau

## MOT DU CLUB

Bonjour à tous nos membres! Un gage que le plongeon compétitif a bel et bien repris, le mois de mai était chargé avec deux compétitions à lesquelles nos athlètes ont participé. Et juin s'avère tout aussi occupé! En voici le compte-rendu.

### *Championnat Provincial Junior et Senior de Gatineau*

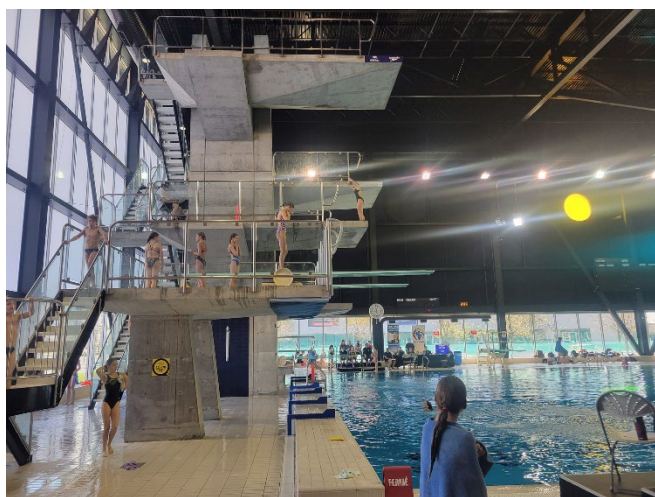
Au début mai, le Club de Plongeon Gatineau était l'hôte du 2<sup>e</sup> championnat provincial de la saison. Un total de 85 athlètes en provenance de 9 clubs du Québec et de l'Ontario se sont déplacés pour venir y participer. Le club était représenté par 10 plongeuses qui se sont exécutés dans les diverses épreuves.

Soulignons la performance d'Ella Sanscartier, qui a participé à la toute première épreuve de haut-vol à Gatineau. De plus, Matilde Juneau et Ilse Lachance ont réussi leurs qualifications aux Championnats Nationaux Juniors Canadiens qui auront lieu cet été. Elles s'ajoutent à Charlotte Roy et Polina Mikiriukova, qui avaient obtenu leurs places lors de la première compétition provinciale à CAMO en mars. Anabelle Charbonneau s'est aussi méritée des standards nationaux à deux épreuves et pourra compléter sa qualification lors de la 3<sup>e</sup> provinciale à Québec. Félicitations les filles! Nous désirons aussi noter le travail de nos entraîneurs, Mélanie Duff et Rolando Prieto, qui ont su faire ressortir le

meilleur des athlètes. Finalement, l'événement aurait été impossible sans le généreux don en temps et expertise d'une trentaine de bénévoles. Encore une fois : un gros merci!

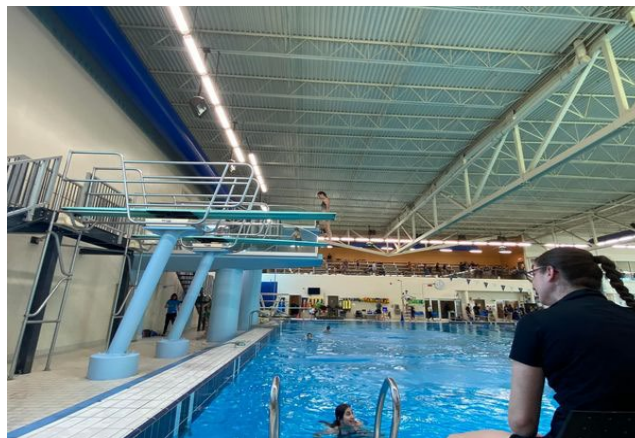
### *Championnat Espoir de Blainville*

Le 2<sup>e</sup> championnat Espoir de l'année a eu lieu les 20-22 mai au club L'Envol de Blainville. Pour l'occasion, nos athlètes étaient menés par nos entraîneuses Sophie-Anne Boucher et Jo-Annie Dubois. Neuf plongeuses et plongeurs ont fait le voyage pour participer aux épreuves du tremplin



*Championnat Provincial Junior et Senior de Gatineau, 6-8 mai*

de 1M et 3M, ainsi qu'à la plateforme. Ceci marquait la première fois depuis novembre 2019 que les athlètes pouvaient compétitionner à la plateforme au niveau Espoir. Malorie Richard s'est démarquée en se méritant trois médailles ainsi qu'en complétant son passeport pour le circuit provincial. Aussi, Maxime Robin, Bianca Côté, Rose Payant, Vincent Turbide et Nathan Desjardins ont tous acquis des podiums, remportant médailles et rubans. Au terme des deux compétitions Espoir de 2022, plusieurs athlètes du club ont réussi leurs qualifications pour la Super-Finale Espoir AQUAM, dont Malorie Richard, Rose Payant, Maxime Robin, Charlotte Hébert, Audrey Aylwin-Ratté, Anabelle Charbonneau, Vincent Turbide, Nathan Desjardins, Saskia Pelletier et Harper Compton. Nous sommes fiers de vous!



*Championnat Espoir de Blainville, 20-22 mai*

### *Au calendrier pour juin*

Il y a deux compétitions à l'horaire pour ce mois-ci. Premièrement, le 3<sup>e</sup> Championnat Provincial Junior et Senior aura lieu les 9-12 juin au PEPS de Québec. Dix plongeuses porteront les couleurs du club à Québec. Ensuite, la Super-Finale Espoir AQUAM se tiendra au bassin extérieur du Parc Jean-Drapeau à Montréal du 24 au 26 juin. La Super-Finale, un événement spécial qui clôt la saison Espoir, regroupe les meilleurs athlètes de ce niveau au Québec. Elle est de retour en 2022, après deux ans d'absence. Souhaitons aux athlètes qui auront l'honneur d'y participer de profiter pleinement de l'expérience! C'est une occasion unique de concourir à une compétition extérieure et de démontrer leur savoir-faire. Surtout, amusez-vous!

Club de Plongeon Gatineau

## **ATHLÈTE DU MOIS DE JUIN 2022**



### **Maxime Robin**

Maxime est un excellent exemple de résilience chez l'athlète. Lors de la dernière compétition Espoir du 20 au 22 mai, Maxime s'est qualifiée pour la Super Finale Espoir AQUAM en plus de remporter une 6<sup>e</sup> place et une médaille de bronze. En plus d'être investie, motivée et surtout persévérante, Maxime agit en tant que leader lors des entraînements et s'assure de miser sur la qualité de l'exécution des mouvements.

Félicitations Maxime!

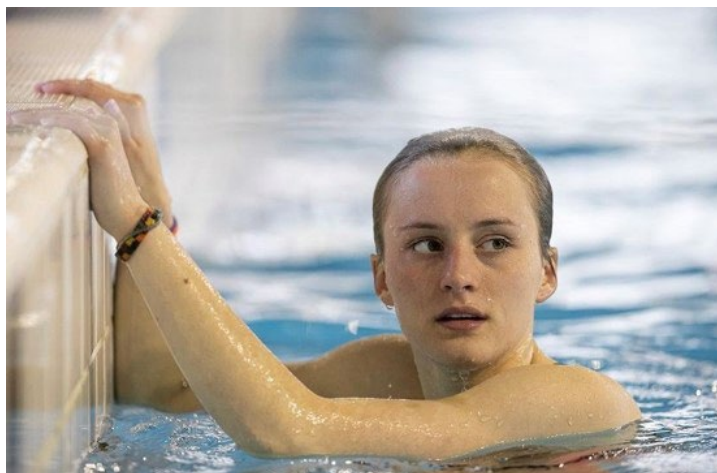
## PLEIN FEU SUR... ANALIE AYLWIN-RATTÉ

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

J'ai 16 ans et je suis en secondaire 4 à l'école secondaire Mont-Bleu en sport-étude. Je plonge avec le club de plongeon de Gatineau depuis l'âge de 8 ans et j'ai débuté comme entraîneur il y a 2 ans.

*Tu es originaire de quel endroit?*

J'ai toujours vécu à Gatineau. Cependant, toute ma famille est originaire du Témiscamingue.



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

Plus jeune, mes parents m'inscrivaient en alternance dans plusieurs sports récréatifs pour me permettre d'explorer plusieurs horizons, en même temps je faisais partie d'une équipe de cheerleading. Pendant un cours de natation, des cours de plongeon se donnaient et ont attiré l'attention de mon père qui m'a proposé d'essayer ce sport. J'ai adoré ça dès le départ.

*Tu fais partie du programme de sports-études. Est-ce que tu peux nous parler de ce que le programme apporte pour toi?*

Le programme sport-étude est exactement ce qu'il me fallait. J'ai toujours eu de la facilité à l'école et je suis aussi disciplinée dans mes études. Le sport-étude répond très bien à mes attentes. Les autres élèves de ma classe ont beaucoup d'énergie et sont très engagés, ça rend la dynamique de la classe très intéressante. Dans le programme, la réussite de nos cours est prioritaire et nos résultats scolaires sont importants pour la poursuite du programme donc nous devons rester discipliné dans nos études. Le programme est toutefois adapté à nos entraînements et nos compétitions.

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

Après avoir fait des cours récréatifs et des camps de jour, j'ai fait un essai organisé par le club et j'ai été choisie. Mon parcours au niveau compétitif a été progressif. Au début, au niveau Espoir, mes résultats étaient moyens et tranquillement mes performances ont augmenté pour me retrouver régulièrement sur le podium. J'ai été élu l'athlète par excellence de la compétition qui a eu lieu à la maison à Gatineau lors de ma dernière compétition Espoir en 2019. J'ai également remporté l'or à la plateforme deux années de suite lors de la super finale Espoir AQUAM. Ça me motivait beaucoup et mes objectifs augmentaient. Après avoir fait mes passeports pour le niveau Junior provincial, je me suis classé dans ma catégorie au 3 mètres pour les championnats nationaux canadiens et j'aurais probablement fait de même pour la plateforme. Malheureusement, ceux-ci ont été annulés en raison de la COVID. Le terme résilience était assez approprié, ça m'a donné un dur coup. Cette année je me spécialise au 1 et 3 mètres et je ne fais plus de plateforme. Mes objectifs sont de participer aux championnats nationaux dans ma catégorie, de me donner à 100% et surtout de ne pas laisser la pression m'affecter.

*Tu as commencé à entraîner les jeunes du club. Comment était le saut d'athlète à entraîneur? Est-ce c'est ce dont tu t'attendais?*

J'ai débuté il y a 2 ans après avoir suivi une formation obligatoire qui aide beaucoup pour l'aide manuelle aux athlètes et l'éthique sportive. Avec l'expérience acquise comme plongeuse, ça m'a beaucoup aidé à identifier les corrections que l'on donne aux athlètes mais j'ai quand même eu besoin d'une période d'adaptation pour apprendre à bien communiquer mes conseils. Je découvre qu'on apprend de chaque athlète. J'aime beaucoup planifier les cours, voir la progression des athlètes et aussi m'amuser avec eux. J'aimerais continuer mes formations et augmenter mes compétences d'entraîneur. Je conseille aux autres athlètes d'essayer le coaching, c'est très gratifiant.

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

Au début, ce sont les sensations qui m'ont attirées dans le plongeon et plonger dans l'eau. Avec le temps, j'ai réalisé que c'est bien plus profond que cela. Après toutes ces années, j'y ai trouvé un chez moi et c'est très difficile d'imaginer ce qu'aurait été ma vie sans ce sport fabuleux. Bien que ce soit une activité individuelle, il existe un bel esprit d'équipe dans le plongeon. Ce qui est particulier aussi, c'est la belle chimie qui existe lors des compétitions. Le podium n'est pas l'objectif premier, c'est plutôt de réaliser nos standards qui nous permet de compétitionner à un niveau plus élevé, donc peu importe les performances des autres athlètes, lorsqu'on réussit nos standards l'objectif premier est atteint.

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

Au tout début, lors de mon parcours au récréatif j'ai échoué mon niveau 2! C'est une histoire que j'aime bien raconter aux jeunes du récréatif que j'entraîne, surtout s'il y en a un(e) qui échoue et qui est déçu(e). C'est une belle histoire qui prouve que le plaisir et la persévérance sont la clé.

---

Cette année, Analie est devenue la doyenne de notre groupe sport-études. Son éthique de travail et sa persévérance sont exemplaires pour les plus jeunes. En même temps, elle apporte cette passion et énergie à la jeune relève du plongeon au travers le coaching. Nous te souhaitons du succès pour la suite. Tu le mérites pleinement! Un gros merci d'avoir partagé ton histoire inspirante avec nous.

Merci Analie!

# NOS PARTENAIRES



## IGA EXTRA DES GRIVES



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

ASSEMBLÉE NATIONALE  
QUÉBEC

**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

*A 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  
 stevenmackinnon  stevenmackinnon.ligueul.ca