

C'est un départ

Un texte de **Joanie Godin**



Photo: AFP/Donald Miralle
Émilie Heymans

Émilie Heymans a amorcé le dernier virage en vue des Jeux olympiques de Pékin.

Du 6 au 9 décembre, Montréal accueille le CAMO invitation, qui regroupera les meilleurs plongeurs du monde.

C'est une compétition importante pour Heymans, puisqu'il s'agit d'une sélection pour la Coupe du monde, qui aura lieu à la piscine olympique de Pékin en février.

« Ça sera une excellente compétition pour moi. Il y aura beaucoup de plongeurs, dont les médaillés d'or et de bronze au 10 m à Athènes.

Heymans, qui a quitté le Club CAMO il y a deux ans, travaille principalement sur sa concentration.

« Je travaille mon *focus* à l'entraînement, pour diminuer mes possibilités d'erreurs. Je veux être plus constante », a expliqué la plongeuse sur les ondes de Sports Extra.

Compétition féroce

La compétition est très forte. Année après année, les Chinoises sont dominantes et elles voudront l'être encore plus, car les Jeux olympiques seront chez elles.

« Les Chinoises ne font vraiment pas beaucoup d'erreurs. On doit être meilleures qu'elles pour simplement les égaler. C'est pourquoi je dois être capable d'éliminer tout ce qui pourrait me déconcentrer », a poursuivi la double médaillée olympique en plongeon synchronisé.

La Québécoise soutient qu'elle est parfaitement capable de réussir ses plongeurs sur le plan technique, mais que tout dépend de sa concentration.

Pour obtenir un billet pour Pékin, Heymans doit se classer parmi les deux meilleures Canadiennes au 10 m, et au premier rang en plongeon synchronisé. Elle ne saura qu'en juin, après les essais olympiques, si elle a atteint son objectif.

Nouveau complexe d'entraînement

Depuis peu, le complexe aquatique du stade olympique a été rénové et Heymans s'y entraîne avec les autres plongeurs. Une salle de musculation est aussi à la disposition des athlètes.

« Le complexe est aussi bon qu'ailleurs, ce qui est excellent pour nous. Il y a beaucoup de tremplins. De plus, ils ont élargi les tremplins du 5 m et du 10 m alors nous pouvons pratiquer la synchro », a conclu l'athlète qui fêtera ses 26 ans le 14 décembre.