

## Larouche : « Les Chinois ont peur d'Alexandre »

**SIMON DROUIN**

Les Chinois par ci, les Chinois par là... À en croire certains, on peut déjà leur envoyer par courrier les médailles d'or et d'argent des épreuves de plongeon à 19 mois des Jeux olympiques de Pékin. Michel Larouche, lui, n'est pas prêt à passer au bureau de poste.

Reconnaissant la grande efficacité du système chinois, l'entraîneur-chef du club CAMO croit néanmoins que la pression locale pourrait brouiller les cartes.

« Une compétition à la maison, c'est très stressant », a rappelé Larouche, songeant sans doute aux Mondiaux FINA qui ont eu lieu dans l'île Sainte-Hélène en juillet 2005.

Les Chinois ont beaucoup plus d'attentes que nous. Le gouvernement investit énormément d'argent dans le sport et les athlètes doivent performer. Vont-ils être capables de supporter cette pression ? Moi, je ne suis pas prêt à les mettre sur le podium si rapidement.

Larouche rêve déjà d'un scénario où son as, Alexandre Despatie, connaît une grande journée, ce que ne manquerait pas de remarquer ses rivaux chinois. « Ils ont peur d'Alexandre, affirme-t-il. S'il se présente là en grande forme et que les Chinois sentent toute la pression de leur pays, on a des éléments pour être compétitifs. Voilà pourquoi on ne s'avouera pas vaincus avant d'arriver là-bas.

En revanche, les Chinois se donnent tous les moyens pour gagner avec un système de détection et de sélection des futurs athlètes, qui ont tous la même morphologie, note Larouche. Cette uniformité physique permet aux entraîneurs d'appliquer les mêmes techniques d'entraînement à tous. À CAMO, la taille et le poids des plongeurs varient beaucoup.

« Ça exige une mécanique et des techniques d'entraînement complètement différentes », souligne l'entraîneur, membre de trois équipes olympiques.

Pendant que les plongeurs d'élite chinois s'entraînent une cinquantaine d'heures par semaine, leurs collègues canadiens se contentent de la moitié.

À 50 heures par semaine, l'école s'insère où ? demande Larouche. La carrière des plongeurs chinois dure moins de 10 ans. À 25 heures d'entraînement par semaine, une carrière peut durer 20 ans. Nous, on préfère capitaliser sur le long terme.

## **Objectif Jeux olympiques**

En vue des JO de Pékin, Larouche peut au moins compter sur la renaissance du programme *Objectif*, qui avait livré ses promesses à Athènes en 2004. Despatie avait mérité l'argent au tremplin de 3 mètres, tandis qu'Émilie Heymans et Blythe Hartley avaient raflé le bronze en synchro. Sans compter les nombreuses finales atteintes. Faute de fonds suffisants, le programme avait cependant été discontinué la saison suivante. « Ça a été dramatique », constate Larouche.

Cette fois, le nouveau programme *Objectif Jeux olympiques* se veut une structure permanente. Son principal avantage est la diminution du ratio athlètes/entraîneurs. Ainsi, depuis le début de la nouvelle saison, Larouche et son collègue César Henderson voient à la progression de seulement 13 plongeurs.

Ces derniers bénéficient d'une panoplie de services professionnels comme un nutritionniste, un préparateur physique, un professeur de ballet et un psychologue. Nouveauté par rapport à 2004 : un médecin s'est mis à la disposition du club, 24 heures sur 24, sept jours par semaine. La présence d'un médecin permettra au physiothérapeute, limité dans le type d'acte qu'il peut poser, de travailler de façon plus rapide et efficace.

« C'est le meilleur investissement qu'on pouvait faire. On espère que le programme aura un impact significatif », a conclu Larouche. En voilà un qu'on ne pourra jamais accuser de regarder passer la parade.