

LE PROGRAMME SPORT-ÉTUDES DE L'ACADÉMIE LES ESTACADES SOUS LA LOUPE

L'avenir appartient à ceux qui se lèvent

Inscrits au programme natation-études, des Mégophias sautent dans la piscine dès 7 h 30 cinq fois par semaine



ROBERT MARTIN
robert.martin@nouvelliste.qc.ca

Trois-Rivières — Pour arriver à sauter à la piscine à 7 h 30 tous les matins, Camille Bellefeuille doit se lever dès 5 h 30, alors que la nuit est encore bien présente, et déjeuner à 5 h 45. Dès 6 h 40, elle est à la piscine du CAPS de l'UQTR pour nager, faire de la musculation, deux fois semaine, avant de prendre le bus, à 10 h 30, pour se rendre à l'Académie les Estacades pour un premier cours à 11 h, suivi du dîner, et de deux autres cours en après-midi.

Au retour à la maison, elle se consacre à ses devoirs et leçons avant le souper. Après s'être repue, c'est le temps de relaxer: ordi et télé au menu. Puis à 21 h, elle retrouve son lit douillet - couvre-feu oblige, on ferme les lumières.

C'est la journée type de Camille Bellefeuille et de 13 autres adolescents membres du club de natation des Mégophias et tous inscrits au programme Sport-études à l'Académie les Estacades.

Pour des jeunes du secondaire, ce n'est pas évident d'aller au lit si tôt. Les meilleures émissions de télé, c'est généralement après 21 h. «Pour des élèves du Sport-études, c'est normal de rater certaines émissions de télévision. Certains élèves du régulier, que je côtoie, peuvent m'en parler. Mais si ça m'intéresse je peux toujours revoir une émission que j'aurai enregistrées», raconte Camille Bellefeuille.

La compétition

On en est pas exactement à une vie de moine, ou de cloîtrée. Mais pour réussir à allier sport



Écoutant les conseils de leur entraîneur, Yann Jacquier: Nathaniel Ledoux, Christophe Lebel, Sabine Breboin, Rébecca Tardif, Gabrielle Tremblay, Anthony Masson et Camille Bellefeuille.

PHOTO: FRANÇOIS GERVAIS

et études, il faut de la volonté. «Au début, j'ai trouvé ça difficile de me tirer du lit aussi tôt pour

Mais parfois, on n'est pas en forme après une nuit de sommeil un peu agitée.»

«Nous avons le temps de nous occuper d'eux davantage»

m'entraîner très de bonne heure. Avant de m'inscrire à l'Académie les Estacades, je m'entraînais en fin d'après-midi. On s'habitue à tout et maintenant j'aime bien ça m'entraîner le matin. Si on a bien dormi, on est de bonne humeur.

La compétition, Camille Bellefeuille adore ça. Dans deux ans, elle sera au cégep et elle entend continuer ses compétitions avec les Mégophias et avec l'équipe du cégep qu'elle aura choisi. «Je voudrais alors faire un maximum de compétitions», dit-elle.

Si Camille doit se lever tôt et s'entraîner le matin, avec sept ou huit autres nageurs et nageuses,

un deuxième groupe fait l'horaire inverse en allant en cours le matin pour s'entraîner en après-midi.

Des Mégophias à Sport-études

Camille et ses acolytes sont en fait des «Mégophias inscrits au programme natation-études à l'Académie les Estacades». Autrement dit, ces jeunes adeptes de la natation profitent d'un encadrement académique leur permettant de s'entraîner dans des conditions optimales avec un entraîneur qui a le temps de leur porter plus d'attention.

«Nous, les entraîneurs, avons plus de temps à passer avec ces