

# appartient à ceux qui se lèvent tôt

comme natation-études, des Mégophias  
discipline dès 7 h 30 cinq fois par semaine



PHOTO: FRANÇOIS GERVAIS

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

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.»

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

nageurs et nageuses. Ce qui nous donne la possibilité de travailler avec eux dans de meilleures conditions, tout en prenant le temps de travailler individuellement avec chacun d'eux», dit Yann Jacquier, l'un des entraîneurs des Mégophias. «Le sport-études

**«Il leur faut de la volonté pour se lever aussi tôt et se coucher tôt»**

nous permet, avec l'école, de leur aménager un emploi du temps qui leur permet de bénéficier d'un nombre suffisant d'heures d'entraînement, à la nage, au conditionnement physique et en musculation. Tout se fait ici à l'université et les jeunes retournent après à leur école, ou en viennent pour ceux et celles qui ont leurs cours le matin», reprend Jacquier.

«En les entraînant en petits groupes, nous avons le temps de nous occuper d'eux davantage. On a un maximum de regards sur eux, on peut donc mieux travailler à les faire progresser», souligné Yann Jacquier qui fait équipe avec l'entraîneur-chef des Mégophias, Martin Gingras.

«En ayant avec eux un rapport plus direct, on peut porter plus attention à des détails, on peut travailler plus sur le plan individuel. Conséquemment, ils apprennent plus et c'est plus facile de mettre nos conseils en pratique», dit Jacquier.

Tous, sans exception, font de la compétition, que ce soit au niveau provincial ou national.

«Il leur faut de la volonté pour se lever aussi tôt et se coucher tôt. Ils ont dû s'adapter», ajoute l'entraîneur des Mégophias.

Ne dit-on pas que: «L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt!»

**«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.