

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

# Trois sports, un athlète

## Julien Lemay a appris à s'entraîner sous la tutelle de trois entraîneurs



Julien Lemay, un athlète et trois entraîneurs.

PHOTO: FRANÇOIS GERVAIS



ROBERT MARTIN

robert.martin@lenouvelliste.qc.ca

**Trois-Rivières** — Dans son cas, on peut dire sans crainte de se tromper qu'il y a plus de chefs que d'indiens. Julien Lemay, 15 ans, élève de secondaire 4 inscrit au programme Sport-études à l'Académie les Estacades, est le seul et unique élève-athlète de triathlon. On l'a donc rattaché au groupe de natation. Comme triathlète, Julien n'a pas qu'un seul entraîneur, mais plutôt trois! Il y a son entraîneur de natation, Martin Gingras, qui communique régulièrement avec son entraîneur de triathlon, Kevin Plourde. Et aussi Éric Chamberland en athlétisme, car le jeune élève-athlète fait aussi du 800m à la course. «Juste pour la course, je dois m'entraîner en fonction du 800m et du cinq kilomètres pour mes compétitions de triathlon. Pour ce qui est de travailler avec trois entraîneurs, j'ai appris à faire avec. C'est pas compliqué finalement, car eux-mêmes communiquent bien ensemble», dit Julien Lemay.

### La variété

Julien Lemay a d'abord fait de la natation. Le soccer lui a donné le goût de courir. Il a fait du vélo, et il a

découvert que l'on pouvait faire les trois en même temps. Il a apprécié la variété d'entraînement que ça lui procurait, puis ça lui a plu. «Le triathlon, c'est une discipline très complexe. Heureusement que j'ai appris à nager tôt. C'est plus difficile d'apprendre à nager quand on est plus vieux. Pour la course et le vélo, ça vient avec le temps. Je trouve ça le *fun* de faire trois sports en un, tout en m'offrant de la variété lors des entraînements», raconte le jeune triathlète.

Ses entraînements se déroulent à la piscine du CAPS de l'UQTR avec Martin Gingras ou Yann Jacquier, à l'Académie les Estacades avec son entraîneur en athlétisme Éric Chamberland, et plus tard, quand le temps le permet, en vélo avec Kevin Plourde, son entraîneur de triathlon. «Kevin et Martin communiquent beaucoup ensemble afin que mon entraînement se déroule dans de bonnes conditions. Et c'est moi qui fait le lien avec Éric. C'est avec lui que je planifie mon entraînement pour le cinq kilomètres de course en préparation à mes compétitions. Éventuellement, avec Éric, je vais me préparer pour des distances plus longues. La prochaine étape, ce sera le 10 km. Je dois donc travailler, et en natation et en course, en distance», raconte l'adolescent.

### Jamais seul

S'il est le seul de sa discipline

inscrit au programme Sport-études, Julien Lemay ne travaille jamais seul. Dans la piscine, il se joint au groupe de natation. S'il nage un peu moins longtemps qu'eux, il doit faire certains exercices à proximité de la piscine: *push up*, exercices pour les abdominaux, *chin up* et exercices d'étirement. Sans oublier la musculation.

La course, c'est plus individuel, compte tenu qu'il fait du demi-fond et de la longue distance. En vélo, il peut rouler avec des camarades ou s'entraîner individuellement avec son entraîneur Kevin Plourde. Disons que ce n'est pas tellement le temps à cette période de l'année. «Après la période des Fêtes, je vais m'entraîner sur le vélo en faisant du spinning en groupe», explique le seul et unique triathlète de l'Académie les Estacades.

Sixième au classement de la Coupe du Québec, Julien Lemay entend faire du triathlon encore de nombreuses années. «Mes objectifs sont d'améliorer mon temps au 1500m de natation, d'avoir une bonne technique en course et à vélo. Travailler, aussi, à courir éventuellement sur 10km, et même plus. J'aimerais bien faire des compétitions d'Iron man et, si c'était possible, viser une participation aux Jeux olympiques. Je pourrai faire des triathlons encore de nombreuses années. Je vais me donner la chance de m'entraîner encore longtemps pour y parvenir», conclut Julien Lemay. \*