

Andrée Pouliot-Deschamps

La force de caractère du plongeur québécois

40 ans de Plongeon Québec

39e portrait de 40

Par Samuel Larochelle

Archives des portraits via : <http://www.plongeon.qc.ca/?q=node/761>

Montréal, jeudi 17 novembre 2011 – Le directeur de la Haute Performance de Plongeon Canada, Scott Cranham, affirme qu'elle est probablement la meilleure entraîneuse junior au pays. Quelques années après avoir mené le petit club de Saint-Lambert à la 3e place au pays, alors qu'elle n'était qu'au début de la vingtaine, Andrée Pouliot-Deschamps exerce désormais un leadership remarqué parmi les entraîneurs du Québec et voit ses jeunes plongeurs dominer la scène nationale sur plusieurs fronts.



En 2011, 4 des 12 membres de l'Équipe nationale junior et 10 des 35 membres des Équipes d'Excellence du Québec sont les protégés d'Andrée Pouliot-Deschamps. Lors des Championnats canadiens juniors de juillet dernier, ces derniers ont gagné 12 médailles, dont 4 des 24 titres nationaux en jeu, avant de s'emparer de 4 des 10 médailles remportées par le Canada aux Championnats panaméricains juniors en Colombie, deux mois plus tard.

En 1988, Andrée Pouliot-Deschamps fait ses débuts en plongeon dans une piscine extérieure de Saint-Lambert, lors d'une activité du camp de jour. Bonne nageuse, mais incapable de plonger comme le font tous les enfants qui l'entourent, la fillette de 9 ans s'inscrit à un cours d'initiation avec Suzanna Lazarro, avant de se faire recruter par le club municipal. Ce même été, Andrée ressent un véritable coup de cœur pour le plongeon. « J'aimais tellement ça que je me suis inscrite à 1 cours d'initiation par jour, 5 jours par semaine. » Forte d'une médaille d'or et d'une médaille de bronze obtenues aux Jeux du Québec en 1989, Andrée transige ensuite au Club de plongeon CAMO, où elle plonge jusqu'à 17 ans. Faisant preuve d'un certain talent, mais rien de comparable à la force, à la vitesse et à la beauté de plongeuses telles qu'Annie Pelletier et Myriam Boileau, la plongeuse considère que ses meilleurs moments se vivent en compétitions. « Durant ma carrière de plongeuse, je vivais l'enfer

pendant la semaine avant mes compétitions, mais je finissais par offrir ma meilleure performance en pleine compétition. J'étais dédiée à mon entraînement et je travaillais fort, mais je me suis laissée freiner par mes peurs pendant des années. Comme j'avais peur des hauteurs en sautant du 3 mètres, je me suis sentie très fière lorsque j'ai participé aux Championnats canadiens à la tour avec une liste complète. »

Choissant de prendre une pause du plongeon en 1995, Pouliot-Deschamps travaille comme sauveteuse et monitrice en plongeon, en plus d'entreprendre ses études universitaires en kinésiologie. Deux ans plus tard, le régisseur aquatique de Saint-Lambert et président de Plongeon Québec, Guy Fortin, lui suggère d'offrir des cours d'initiation en plongeon. « Quand j'ai commencé en 1997, je donnais des cours 3 jours par semaine. Lors de ma 2e session, j'ai ajouté certains groupes de développement avec des jeunes chez qui j'avais identifié un talent particulier. Au début de

ma 2e année, j'ai formé un groupe compétitif. Je consacrais 20 heures par semaine au plongeon, les soirs et les fins de semaine, tout en continuant mes études à temps plein. » Lorsque Andrée Pouliot-Deschamps apprend que certains clubs réservent des heures d'entraînement au bassin de plongeon du Centre sportif du Parc olympique, elle s'y rend avec quelques plongeurs et profite des conseils de Pascale Gauthier, Dominique Racine, Danièle et Josée Fournier. « Je me souviens tout particulièrement de l'aide de Pascale. Je pouvais l'appeler régulièrement pour lui poser des questions. Elle m'a énormément aidé pendant mes premières années. »

En 2001, lors des Championnats canadiens juniors de Victoria, ses jeunes plongeurs – âgés de 11 ans et moins pour la plupart – permettent au club Exocet de Saint-Lambert d'atteindre la 7e place au pays. « Quand Mitch Geller, le chef principal technique de Plongeon Canada, a annoncé les résultats, il m'a pointé en disant que tout le monde devrait m'applaudir et crier très fort pour mon travail. Je n'aurais jamais pu croire qu'on pouvait se rendre là avec 9 athlètes plongeant dans les mêmes catégories. » L'année suivante, ces mêmes athlètes (Pamela et Carol-Ann Ware, Gabrielle Trudeau, Sabrina Beaupré, Maxim Bouchard et Laurence Vallée, pour ne nommer que ceux-là), classent le club dans le top 3 canadien. « J'étais déjà hyper excitée par la 7e position de l'année précédente. Les parents qui m'accompagnaient à Victoria suivaient le classement jour après jour, mais je n'étais pas au courant de la position du club. J'ai capoté en apprenant que nous avons terminé troisièmes. C'était un moment très émotif. »

Alors que la fierté se mêle à la surprise, la jeune entraîneure de 25 ans vit ses dernières heures avec Exocet, après avoir accepté une offre pour travailler avec CAMO. « J'étais toute seule à Saint-Lambert et on manquait d'installations. On s'entraînait au Complexe sportif Claude-Robillard, au Cégep du Vieux-Montréal, au Cégep de Longueuil, à la piscine olympique et à St-Lambert. La logistique des transports devenait lourde et les athlètes n'avaient pas de lieu d'appartenance. Je sentais que je ne pouvais pas aller aussi loin que je le voulais. Je savais que j'arrivais à CAMO comme numéro 5, derrière Michel Larouche, César Henderson, Aaron Dziver et Isabelle Cloutier, et je me suis demandé de quelle façon j'allais progresser là-dedans, mais les choses ont bien évolué pour moi. » Réussissant à se tailler une place enviable dans le plongeon québécois en étant l'une des rares personnes à pouvoir exercer son travail à temps plein, Andrée Pouliot-Deschamps possède une vision qui porte fruit depuis ses débuts. « Je suis très exigeante et je sais exactement ce que je veux dans chacune des parties d'un plongeon. J'ai toujours cru que ce n'était pas la faute des athlètes lorsque les choses ne fonctionnaient pas. C'est aux entraîneurs de trouver des solutions pour que les athlètes comprennent. En réalité, on gère des entraînements de groupe où l'on doit également individualiser notre approche. »

Évoluant dans un milieu à forte représentation masculine, celle qui vient d'être nommée finaliste au Gala Femmes d'Influence pour son impact au niveau provincial, national et international, affirme travailler dans un environnement masculin avec grand plaisir. « Les gars sont moins émotifs que les filles, ils vont droit au but, et je me sens bien là-dedans. »

Néanmoins, la réalité d'une femme dans le milieu des entraîneurs en plongeon est loin d'être rose selon Andrée Pouliot-Deschamps. « J'ai souvent l'impression que les gens veulent que je reste avec les tout petits, parce qu'ils sont convaincus que je vais quitter pour avoir une famille. Je suis très contente d'avoir été bonne avec les plus jeunes, mais je suis capable d'avancer avec les plus vieux aussi. Dans plusieurs sports au Canada, je connais des entraîneuses nationales qui continuent de très bien travailler après avoir eu des enfants. Ça existe des solutions. » Dans un monde idéal, la jeune femme de 32 ans explique vouloir des enfants et demeurer entraîneure toute sa vie, en évoluant avec les plongeurs de haut niveau.

D'un point de vue plus général, l'actuelle présidente de la Commission des entraîneurs de Plongeon Québec investit temps et énergie afin que le plongeon continue de grandir. « Notre fédération fait preuve d'une belle ouverture pour améliorer le sport. J'aime beaucoup voir le partage d'opinions et d'expériences avec les entraîneurs et les différentes régions. » Selon Andrée Pouliot-Deschamps, le Québec peut devenir une puissance encore plus grande dans le monde du plongeon. « Malgré notre force, on n'utilise pas encore la moitié de la province. Il y a plusieurs endroits au Québec sans cours de plongeon et plusieurs futurs bons plongeurs pourraient s'y trouver. »

Augmentation du nombre d'entraîneurs et de clubs de plongeon partout au Québec, saine gestion de la conciliation travail-famille pour une femme entraîneure, voilà deux grands défis auxquels Andrée Pouliot-Deschamps compte s'attaquer dans le futur.