

Meaghan Benfeito

Membre Plongeur Québec d'octobre

Par Samuel Larochelle

Montréal, 2 novembre 2011 – En étant la seule plongeuse canadienne à gagner deux médailles lors des Jeux panaméricains de Guadalajara, au Mexique, Meaghan Benfeito se mérite le titre de membre Plongeur Québec du mois d'octobre.

Les Jeux panaméricains de Guadalajara représentent la deuxième expérience du genre pour Meaghan Benfeito depuis le début de sa carrière en 1996. Onze ans après ses premiers plongeurs, la jeune femme originaire de Montréal s'était rendue à Rio de Janeiro, au Brésil, où elle a terminé en 6e position au 3 m individuel, en plus de gagner une médaille de bronze au 3 m synchro avec Kelly McDonald. « La médaille en synchro avec Kelly était vraiment surprenante. On avait choisi de s'entraîner ensemble seulement 2 semaines avant les Jeux et on ne s'attendait pas à performer aussi bien », explique Meaghan.

Entre les Jeux de Rio et ceux de Guadalajara, bien des choses se sont passées dans la carrière de Meaghan Benfeito : une participation au 10 m synchro aux Jeux olympiques de Pékin en 2008, de multiples performances médaillées en Séries mondiales et en Grand Prix, tant aux épreuves individuelles que synchronisées, ainsi que deux 4es places à la tour individuelle lors des 2 dernières éditions des Championnats du monde aquatiques.

Depuis les Mondiaux de Shanghai (4e place au 10 m, 7e place au 10 m synchro avec Roseline Filion), Meaghan et ses collègues d'entraînement ont pris 2 semaines de congé et 1 semaine à ne faire que de la musculation afin de retrouver l'énergie et la motivation en vue des Jeux panaméricains du mois d'octobre. « Après l'année chargée qui s'est terminée à Shanghai, la fatigue était très grande. Le repos nous a fait beaucoup de bien et on a redémarré tranquillement. Les entraînements allaient vraiment très bien et j'étais confiante avant de partir au Mexique. »

Du 26 au 29 octobre dernier, Meaghan Benfeito a donc plongé sous le soleil du Mexique et devant la foule extrêmement partisane des Jeux panaméricains. « Il y avait au moins 5000 personnes qui encourageaient très fort les Mexicains et qui huaien les plongeurs des autres pays. À mon épreuve individuelle, avant le dernier plongeur, j'étais deuxième entre les deux Mexicaines et les gens se sont mis à me huer. J'ai trouvé ça comique et ça m'a fait rire lorsque j'étais sur la tour. Je me disais qu'il fallait vraiment que je réussisse mon plongeur, sinon les spectateurs allaient être trop contents. »

Habitée de s'entraîner dans un environnement où musique et enfants bruyants lui permettent de développer une très bonne concentration, Meaghan Benfeito a réussi son dernier plongeur, concluant ainsi l'épreuve avec une médaille de bronze, à seulement 12 points de la médaille d'or gagnée par Paola Espinosa (celle-là même qui l'avait devancée par quelques points à Shanghai, en juillet dernier).

Médaille d'argent en synchro

Selon Benfeito, le synchronisme du duo qu'elle forme avec Roseline Filion avait manqué de précision lors des Championnats du monde aquatiques 2011. Les deux plongeurs ont donc déployé des efforts supplémentaires à l'entraînement afin de peaufiner ce détail avant de s'envoler vers Guadalajara. « Finalement, notre synchro a été incroyable. On voyait vraiment les efforts qu'on avait fournis à l'entraînement et on a fait une de nos meilleures épreuves depuis très longtemps de ce côté-là. »

Étant donné que Roseline et Meaghan avaient qualifié les deux places du Canada en vue de l'épreuve individuelle à la tour aux Olympiques, lors des Championnats du monde aquatiques de Shanghai – sans pour autant avoir l'assurance d'être sélectionnées afin d'en profiter – seul le « spot » au 10 m synchro reste à ouvrir. Pour ce faire, les deux plongeurs tenteront de gagner l'épreuve aux Championnats canadiens seniors d'hiver en décembre prochain, avant d'essayer de qualifier le pays à la Coupe du monde à Londres, en février.

À voir de quelle façon Meaghan Benfeito vient d'entreprendre son année, difficile de ne pas avoir bon espoir pour les Championnats canadiens seniors d'hiver, la Coupe du monde, les Séries mondiales, les Grands Prix et les essais olympiques qui la séparent des Jeux de juillet prochain.