

La carrière du plongeur Nicholas Lachance : une histoire de résilience

Membre Plongeur Québec de novembre

Archives des autres membres du mois : <http://www.plongeur.qc.ca/?q=node/829>

Par Samuel Larochelle

Montréal, vendredi 9 décembre – Lors du Gala annuel de Plongeur Québec le 26 novembre dernier, le plongeur Nicholas Lachance a reçu l'important Trophée Philippe Comtois, remis chaque année au plongeur ayant fait preuve d'une persévérance et d'un sens de la détermination hors du commun. Refusant d'abandonner sa passion pour le plongeon après avoir subi deux graves blessures à l'épaule, Nicholas Lachance est un exemple de résilience pour l'ensemble de la communauté du plongeur québécois et se mérite le titre de Membre Plongeur Québec de novembre.

Né le 1er juillet 1987 à Johannesburg en Afrique du Sud, Nicholas Lachance grandit au Québec et débute le plongeon au club Exocet de Saint-Lambert en 1996. Quelque 9 ans plus tard, le plongeur de Greenfield Park participe à son premier Grand Prix international en carrière en plongeant aux côtés de Nicolas Leblanc à la tour synchro. Malheureusement pour Lachance, son premier plongeon effectué lors d'une compétition internationale senior se termine par un énorme « flat » sur le dos. Quelques secondes après le choc, son partenaire Nicolas Leblanc sort la tête hors de l'eau, observe avec satisfaction les notes que les juges lui attribuent, mais constate avec surprise le silence dans la foule et se tourne vers Nicholas Lachance pour comprendre. « J'ai ouvert mon plongeon un peu tôt, mes orteils ont touché la tour et je suis arrivé sur le dos, se rappelle Nicholas Lachance. Je voyais mon plongeon repasser 10 fois de suite au ralenti sur l'écran géant et je ne voulais plus sortir de l'eau. » Le temps de reprendre ses esprits, Lachance se retrousse les manches et maîtrise chacun de ses plongeurs jusqu'à la fin. Même si les médias viennent lui parler de son plongeon manqué et que des images de l'incident passent en boucle à la télévision, Nicholas Lachance refuse de s'en formaliser. « Je n'avais pas le choix d'en rire, sinon j'aurais trouvé le temps long. »

Deux ans plus tard, lors de sa première participation individuelle dans un Grand Prix, Nicholas Lachance prend la 16e position des préliminaires, alors que seuls les 12 premiers accèdent à la finale. Peu de temps avant les demi-finales du lendemain matin, Nicholas Lachance se rend à la piscine, pratique des entrées à l'eau et ne se laisse pas abattre par sa position de la veille. Son investissement à l'entraînement finit par payer lorsqu'un plongeur se retire de la finale et que le responsable de la compétition constate que seul Nicholas Lachance est à la piscine parmi les plongeurs éliminés la veille. Résultat : le plongeur est invité à prendre part à la finale et termine 9e au Grand Prix d'Espagne.

Au début du mois de juin 2009, une première blessure majeure survient dans la vie de Nicholas Lachance. « En musculation, je faisais un exercice qui me demandait de reproduire les mouvements des anneaux en gymnastique, j'ai fait un faux mouvement, mon épaule gauche a lâché et j'ai senti une douleur très, très forte. Au fond de moi, je savais que quelque chose n'allait pas, mais je ne pensais pas que c'était grave. Je m'imaginai prendre une semaine de repos, mais sans plus. » Après consultation d'un médecin, le diagnostic est sérieux : déchirure du labrum, le cartilage responsable de maintenir l'articulation de son épaule en place. « Au début, on essayait d'éviter l'opération. J'ai fait 3 mois de musculation pour me replacer, tout allait bien, mais à la fin de l'été 2009, la douleur a recommencé. Les médecins ont alors décidé que j'allais devoir subir une opération. »



Le 8 octobre 2009, Nicholas Lachance entre en salle d'opération à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont, avant de passer 6 mois sans plonger et d'entreprendre un programme de réhabilitation en physiothérapie : exercices de mobilité et de

force, processus de réveil des muscles atrophiés, musculation avec 1000 précautions, environ 4 mois de natation, un retour graduel au plongeur : bord de piscine, 1 m, 3 m, etc. Après 14 mois de travail acharné, Nicholas Lachance maîtrise à nouveau une liste complète de plongeurs au 10 mètres. « J'ai fait tout ce travail parce que je n'en avais pas terminé avec mon sport. J'adore plonger et je voulais revenir à la compétition pour me qualifier un jour pour les Jeux olympiques. »

Contre toutes attentes, le plongeur gagne une médaille de bronze à la tour lors des Championnats canadiens seniors d'hiver 2011, un accomplissement qui l'a littéralement fait exploser de joie. « Avant la compétition, je m'étais dit que mon épreuve était un cadeau pour tous les efforts que j'avais fournis. Je voulais bien performer, mais j'allais surtout là pour m'amuser. Si je n'avais pas gagné de médaille, je n'aurais pas été déçu. Le plus important pour moi, c'était d'être capable de revenir et d'avoir une bonne performance. Mais lorsque j'ai gagné ma médaille, j'étais le gars le plus heureux de la piscine. »

Malheureusement pour ses objectifs, le plongeur sent son épaule bouger anormalement à quelques semaines du Grand Prix Coupe Canada de mai 2011. « Pendant la Coupe Canada, je ressentais des douleurs à chacun de mes plongeurs. Il faut vraiment vouloir pour plonger avec une épaule déchirée... » Cette fois-ci, on l'informe qu'une opération plus sévère est nécessaire. Le 21 juillet 2011, les médecins ouvrent son épaule complètement afin d'y insérer 2 vises et 4 boulons. « Je dois encore passer 6 mois sans le moindre impact sur mon épaule et refaire tout le processus de réhabilitation que j'avais terminé il y a quelques mois. En ce moment, je prends ça un jour à la fois. Je ne sais pas encore si mon corps va me permettre de recommencer à plonger, mais je ne peux pas perdre espoir. Mon but, présentement, c'est de vivre les 6 mois et de voir ensuite. »



Voyant ses nombreux efforts récompensés par le Trophée Philippe Comtois, accompagné d'un témoignage de Nicolas Leblanc et d'une série de messages de plongeurs, entraîneurs, dirigeants de Plongeur Québec et de Plongeur Canada, Nicholas Lachance est fier d'avoir été reconnu ainsi. « J'ai toujours voulu ce trophée-là. C'est un de mes objectifs de carrière depuis qu'il a été créé. Ça me donne beaucoup d'énergie et de motivation pour continuer. Je savais que je n'étais pas seul là-dedans, j'ai eu beaucoup de support de ma mère, de ma sœur, de mon grand-père, et tout particulièrement de ma copine, sans qui je n'aurais jamais pu me remettre comme je l'ai fait, mais ça m'a fait du bien de savoir que les gens du plongeur étaient avec moi. »