

# VISER LA PERFECTION MAÎTRISER L'EXCELLENCE



## ALEXANDRE ET LES JEUX OLYMPIQUES DE LONDRES – UNE ULTIME PARTICIPATION

Les Jeux Olympiques de Londres, du 27 juillet au 12 août 2012, représenteront un moment fort dans la vie d'Alexandre Despatie. Cet athlète exceptionnel, double médaillé olympique et multiple champion mondial, domine son sport depuis plus d'une décennie et il est déterminé à terminer sa carrière à 27 ans avec une excellente performance au tremplin de trois mètres à l'occasion de ses quatrièmes Jeux Olympiques.

Après une année 2011 difficile qui l'a tenu à l'écart de la compétition à cause d'une tendinite au genou gauche qu'il lui fallait guérir en évitant le risque d'une opération dont le résultat aurait été imprévisible, Alexandre a effectué un retour en force en 2012. Tout d'abord, il a remporté la médaille de bronze au tremplin de trois mètres lors de la Coupe du monde de plongeon de la FINA à Londres le 22 février. Par la suite, Alexandre a réussi un doublé à l'occasion du Grand Prix Tin Bo Travel Coupe Canada FINA 2012, en mai à Montréal : médaille d'argent au tremplin individuel de trois mètres et médaille d'argent au tremplin synchronisé masculin de trois mètres (avec Reuben Ross).

Comble de malchance, le 13 juin dernier, Alexandre a subi une blessure lors de l'entraînement précédant la tenue du Grand Prix de plongeon de Madrid en Espagne, ce qui l'a tenu à l'écart de toute compétition pendant quelques semaines. Cependant, les Jeux Olympiques ne sont pas compromis. Parole d'Alexandre : « Le rêve olympique est toujours vivant ! »

Alexandre et toute l'équipe de Plongeon Canada n'ont donc qu'une seule priorité : les Jeux Olympiques.

Peu importe ses résultats lors des Jeux Olympiques de Londres, Alexandre Despatie aura marqué son sport comme seuls les grands champions savent le faire. Et il a été, depuis l'âge de 13 ans et durant près de 15 ans, une source de fierté et d'inspiration exceptionnelle pour des millions de jeunes Canadiens et leurs parents.

## RETOUR SUR UN PARCOURS HORS DU COMMUN

Invité à se rappeler les moments particulièrement importants qui ont jalonné son étincelante carrière, Alexandre déclare : « J'ai eu une carrière remplie de grands moments, mais si je

dois faire une courte liste, je première participation aux Jeux où j'ai remporté ma première 13 ans, ma première médaille Jeux d'Athènes en 2004, c'est l'apogée pour une carrière d'athlète, et finalement, les Championnats du monde FINA de 2005 à Montréal, où j'ai remporté deux médailles d'or, aux tremplins de un et trois mètres. Durant 24 heures, j'étais même champion aux trois niveaux. »

### QUELS SONT LES PLUS IMPORTANTS DÉFIS QUE DOIT RELEVÉ UN ATHLÈTE QUI VEUT RÉUSSIR EN PLONGEON ET SONT-ILS DIFFÉRENTS SELON LA HAUTEUR ?

« La tour de 10 mètres présente des défis très différents des deux autres tremplins, car c'est une surface rigide qui convient bien aux jeunes plongeurs. C'est techniquement plus facile, mais aussi plus haut. Il faut donc d'abord vaincre sa peur. Peur de frapper la tour en plongeant ou de faire une mauvaise entrée dans l'eau. Et il faut apprendre à remonter après un échec. Le tremplin présente, quant à lui, des difficultés techniques importantes qu'il faut apprendre à maîtriser pour réussir ses plonges. Il faut gérer son stress en se déplaçant sur une surface en mouvement qui peut nous jouer de vilains tours en compétition. »

### COMMENT DOIT-ON SE PRÉPARER AU NIVEAU PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE LORS D'UNE COMPÉTITION ?

« À chaque compétition, il faut se concentrer sur sa propre performance. On plonge seul, mais il n'est pas facile de faire abstraction des autres concurrents. Il faut apprendre à gérer son stress et n'avoir aucun doute sur sa capacité à réaliser la meilleure performance. »

### POURQUOI AVEZ-VOUS CHOISI DE VOUS CONCENTRER SUR LE TREMPIN DE TROIS MÈTRES ?

« J'ai plongé durant plusieurs années aux trois niveaux, mais la discipline est devenue tellement relevée que les plongeurs d'aujourd'hui se concentrent très jeunes sur un seul niveau. Si on répartit nos efforts, on consacre moins de temps à chaque niveau que nos rivaux qui se spécialisent. En compétition, ce choix peut devenir risqué au niveau des résultats et des risques de blessure. Après la Coupe du monde de 2005, j'ai décidé de me concentrer sur le tremplin de trois mètres pour demeurer un plongeur dominant. »

soulignerais ma du Commonwealth médaille d'or à olympique aux l'apogée pour une

### QUE REPRÉSENTENT LES JEUX OLYMPIQUES DE LONDRES POUR VOUS, DANS VOTRE CARRIÈRE ?

« Ces Jeux seront mes derniers. Je veux donc y aller pour donner la meilleure performance de ma vie, mais aussi pour avoir du plaisir. Et en plongeon synchronisé, Reuben et moi souhaitons réaliser une excellente performance au tremplin de trois mètres. »

### QU'EST-CE QUI VOUS MOTIVE ENCORE APRÈS TANT D'ANNÉES DE SUCCÈS ?

« C'est d'abord le désir de se dépasser, de toujours faire mieux, de surmonter la pression très forte de la compétition. Chaque résultat devient un défi car, en compétition, on plonge seul, mais on doit composer avec nos résultats et ceux de nos rivaux. Et le meilleur de chaque étape plonge toujours au dernier rang. Il ne peut ignorer la pression exercée par ceux qui le précèdent. »

### QUELLE EST L'IMPORTANCE DE L'ÉQUIPE DANS UN SPORT AUSSI INDIVIDUEL ?

« L'équipe est extrêmement importante. Nous passons énormément de temps ensemble à l'entraînement. Plus on a du succès, plus on croit en notre équipe de plongeon du Canada. Le succès de chaque membre de l'équipe influence tous les autres. »

### QUELLES SONT LES QUALITÉS INDISPENSABLES POUR RÉUSSIR DANS VOTRE SPORT ?

« Au-delà des habiletés acrobatiques, il faut travailler très fort durant plusieurs années et apprendre à surmonter les obstacles comme la peur, le stress, les blessures et les contre-performances. Il faut apprendre le courage et la persévérance pour atteindre les plus hauts niveaux. »

### EN ROUTE POUR LES JEUX DE LONDRES, QUELLES SERONT VOS PROCHAINES ÉTAPES ?

« Les Championnats du monde en février prochain, mais je compte aussi participer à quatre ou cinq compétitions pour arriver bien préparé pour les Jeux. »

### VOUS AVEZ RENCONTRÉ, À DIVERSES REPRISES DEPUIS UN PEU PLUS DE TROIS ANS, DES AVOCATS DE LAVERY. QUE RETENEZ-VOUS DE CES CONTACTS ET VOYEZ-VOUS DES ÉLÉMENTS DE COMPARAISON AVEC VOTRE CARRIÈRE D'ATHLÈTE ?

« J'ai eu la chance de rencontrer plusieurs avocats de Lavery et de participer à quelques activités avec eux. Dans mes échanges, j'ai toujours ressenti leur volonté d'être meilleurs à chaque jour et de consacrer tous leurs efforts pour réaliser la meilleure performance possible pour leurs clients.

La passion pour leur travail est ce qui m'a beaucoup frappé, chez les jeunes avocats comme les plus expérimentés. Et j'ai aussi découvert l'importance du travail d'équipe où chaque avocat développe une expertise de pointe, « choisit son tremplin » pour être dominant dans son domaine d'expertise. »

À 27 ans et à l'aube des Jeux Olympiques de Londres, Alexandre Despatie demeure, plus que jamais, animé par une immense passion : celle d'aller plus loin, de rivaliser avec les meilleurs et de se dépasser.

Le cabinet Lavery appuie depuis plus de trois ans le parcours d'Alexandre Despatie vers les Jeux Olympiques de Londres.



► lavery.ca

