

SPORTS

Alexandre Émond champion panaméricain de judo

JEAN-FRANÇOIS BRETON

Le Varennois Alexandre Émond a grimpé sur la plus haute marche du podium lors des Championnats panaméricains de judo qui avaient lieu la semaine dernière à Buenos Aires, en Argentine. Le nouveau champion panaméricain chez les moins de 90 kg est rentré au bercail mardi et a déjà en tête les prochains défis qui l'attendent.

Parmi ces défis, les Championnats du monde de judo qui auront lieu en août. Le judoka de 24 ans considère en fait sa récente victoire comme une simple étape. «Les championnats panaméricains, c'est une préparation pour ce qui va suivre», affirme-t-il, en avouant que les résultats de cette préparation sont tout de même très motivants pour le reste de la saison.

Ce n'était pas la première fois qu'Alexandre montait sur le podium des championnats panaméricains, ayant déjà conquis le bronze. «Ça me montre que je me suis amélioré et que je suis sur le bon chemin en ce moment», souligne-t-il. C'est d'autant plus vrai lorsqu'on sait que l'athlète qu'il affrontait en finale, le Brésilien Eduardo Santos, a été classé septième lors des derniers Jeux olympiques. «Ça donne de la

confiance quand tu arrives à gagner contre l'un des meilleurs au monde!»

Une confiance qui donne également beaucoup d'espoir quant à la suite des choses. À sa cinquième année au sein de l'équipe nationale, l'athlète du Club de judo de Boucherville est déterminé à monter sur le podium des prochains championnats du monde. Plus encore, celui qui pratique le judo depuis qu'il est âgé de six ans vise une participation aux Jeux olympiques de 2012. «C'est certain que les olympiques, c'est le but, l'objectif ultime», lance-t-il.

Afin d'atteindre ses objectifs, Alexandre Émond croit qu'une bonne préparation, physique comme mentale, est primordiale. «Là-bas, plusieurs facteurs peuvent jouer sur ta performance, comme le stress. Le tirage au sort compte aussi pour beaucoup, dit-il. Mais une bonne préparation te permet d'être moins affecté par ces facteurs-là.» Sortir du pays pour aller s'entraîner à l'extérieur fait partie de cette préparation pour Alexandre, qui ira justement s'entraîner au Brésil en juin.

L'athlète estime qu'il atteindra son plein potentiel dans les prochaines années. Cependant, Alexandre Émond mentionne que quelques

années plus tard, ça deviendra difficile de continuer en tant qu'athlète. «C'est un sport qui est très dur physiquement et avec l'âge, on récupère moins bien. C'est pour ça que passé 30 ans, ça se complique.» Ainsi, celui qui a mis ses études de côté au moment de rejoindre l'équipe nationale pour se consacrer à temps plein à son sport, envisage un retour aux études cet automne. «Probablement en éducation physique, pour rester dans mon domaine», avance-t-il.

Une autre championne

Joliane Melançon, du Club de judo de Varennes, s'est elle aussi fait remarquer lors des Championnats panaméricains à Buenos Aires. La judoka est rentrée au pays avec la médaille de bronze au cou, elle qui espère aussi une participation aux Jeux olympiques de 2012.

Le Varennois Alexandre Émond a été couronné champion panaméricain de judo dans sa catégorie, moins de 90 kg.



Semaine ou Soir

99⁹⁹\$
+t.

JUSQU'AU 19 OCTOBRE

7 Jours

319⁹⁹\$
+t.

JUSQU'AU 19 AVRIL

Presque Tout Temps

149⁹⁹\$
+t.

JUSQU'AU 19 OCTOBRE

Familial

879⁹⁹\$
+t.

JUSQU'AU 19 AVRIL

Abonnements
2009-2010

ACHETEZ ET SKIEZ
DÈS LE 9 MARS

Ski
Bromont.com
7 versants

3600654-070309-16