

Une jeune athlète en devenir

Justine Grégoire en patinage artistique

JACINTHE LALIBERTÉ

Justine Grégoire, jeune athlète de Sainte-Anne-des-Lacs, s'est démarquée le 1^{er} février dernier lors d'une Finale provinciale en patinage artistique. La jeune patineuse a gagné une médaille d'argent devenant, ainsi, vice-championne québécoise dans sa catégorie.

Âgée de 10 ans, Justine, élève de 4^e année, fréquente l'école de la Vallée de Saint-Sauveur et doit se présenter tous les après-midi à ses entraînements. Comme aucun programme n'existe, à ce jour, dans les Laurentides pour favoriser le développement de jeunes athlètes talentueux de cet âge et de soutenir leurs efforts, la directrice de cette école a su innover en élaborant un plan d'intervention élève/athlète qui permet à Justine de combiner études et sport.

Les parents complètent les apprentissages à la maison en collaboration avec l'enseignante. « Je fais mes devoirs après le dîner et je dois être à l'aréna à 14 h 30. Si je n'ai pas fini, je continue après le souper ou le dimanche », lance fièrement Justine qui, d'ailleurs, réussit très bien à l'école.

À 4 ans, elle chausse ses patins

Cette jeune Annelacoise a chausé sa première paire de patins à l'âge de 4 ans. « Je voyais des étoiles dans ses

yeux », nous raconte sa mère. Déjà à 6 ans, elle participait à sa première compétition. Ce fut la piqure, la compétition devint sa passion. Pour corroborer les dires de sa mère, Justine ajoute : « Pour gérer l'attente et rester *focus*, j'ai mon IPod et mon *Marshmallow Squishy* (petite balle molle en velours). Habituellement, je ne suis pas nerveuse, mais



Justine, qui faisait partie de l'équipe des trois patineuses de la région des Laurentides, s'est classée 5^e sur 48 patineuses dans sa catégorie. De plus, elle a obtenu 27,68 points. Son objectif, pour cette dernière compétition de la saison, était d'obtenir au moins 29 points afin de dépasser son record personnel obtenu à Sherbrooke (28,75 points). Malgré qu'elle n'ait pas atteint son objectif, elle a toutefois terminé première patineuse de la région des Laurentides.

plutôt excitée parce que j'aime faire des compétitions ».

Elle fait partie du club de Patinage Artistique (CPA) de Lorraine et également de l'école Excellence Rosemère (EER) où une équipe d'excellents entraîneurs s'occupent de ses performances artistiques et techniques. Elle adore les sauts comme le double loop qu'elle maîtrise déjà et elle est en voie d'acquiescer la technique du double axel.

Justine est sur sa lancée : médaille d'or à la Compétition Finales régionales Star/Michel-Proulx 2019

Laurentides qui lui a conféré le titre de championne régionale Pré-juvénile moins de 11 ans et médaillée d'argent aux Championnats « B » de la section Québec de Patinage Canada, elle revient chez elle avec le titre de vice-championne québécoise 2019 dans sa catégorie. « Elle sait faire preuve de constance et de persévérance. Elle a la compétition dans le sang. C'est tout un exploit pour sa première saison Pré-juvénile moins de 11 ans, » mentionne son père.

Une compétition des plus importantes l'attend

En effet, les Championnats de Patinage Star/ Michel-Proulx se dérouleront, du 15 au 17 mars. Justine y présentera la chorégraphie qu'elle a pratiquée toute l'année. Un défi de taille pour elle puisque cet



« Mon plus grand rêve est d'aller aux Jeux olympiques, » lance d'un ton décidé la jeune patineuse.

événement accueille plus de 500 athlètes qui se sont qualifiés lors des championnats régionaux de l'une des 19 régions du Québec. Un autre souhait : y battre son record personnel de 28,75 points. « Mon objectif de cette année est de bien réussir les atterrissages de mes sauts au Championnat d'été provincial. Et mon plus grand rêve est d'aller aux Jeux olympiques », de conclure d'un ton décidé la jeune patineuse.

Les Jeux du Québec

61 médailles pour les Laurentides

JACINTHE LALIBERTÉ

La 54^e Finale des Jeux du Québec s'est déroulée dans la capitale nationale du 1^{er} au 9 mars. La ville de Québec a donc accueilli quelque 3 200 athlètes âgés de 12 à 17 ans ainsi que leurs accompagnateurs et entraîneurs au nombre de 1 000 provenant de 19 régions différentes.

Ces jeunes bien entraînés et fiers de participer à un tel événement se sont disputés les honneurs dans 21 disciplines dont la moitié se voulait des sports d'hiver tels le curling, le hockey sur glace, le patinage artistique et de vitesse et l'autre moitié, des sports d'intérieur appelé aussi « sports 4 saisons » dans lesquels on retrouvait notamment le badminton, la gymnastique artistique ou l'escrime.

La délégation de la région des Laurentides, quant à elle, était composée de 174 athlètes et de 51 entraîneurs et accompagnateurs pro-

venant de 35 municipalités différentes. La patineuse artistique Florence Dargis de Lorraine eut l'honneur d'être la porte-drapeau de cette délégation. Les athlètes des Laurentides étaient prêts à tout s'étant fixé un objectif de taille : décrocher la 4^e place.

Au tableau des médailles, les jeunes de la délégation laurentienne ont rapporté 28 médailles d'or, 12 d'argent et 21 de bronze pour un total de 61 médailles, c'est donc dire sept de plus que les derniers Jeux d'hiver à Alma. La région Rive-Sud s'est retrouvée au sommet du

tableau ayant ramassé un total de 95 médailles suivies de loin par la région de Montréal avec 68.

Certains athlètes se sont distingués en remportant une des trois médailles tant convoitées : patinage de vitesse et ski alpin (10), ski de fond (9), haltérophilie (8), plongeon (7), gymnastique (5), judo (4), escrime (3) et finalement, boxe, hockey féminin, nage synchronisée maintenant appelée natation artistique, taekwondo, ringuette (1). Parmi ceux-ci, certains athlètes de la municipalité de Prévost se sont démarqués (voir tableau des médailles-athlètes prévostois). Un autre, Nicolas Therrien, de Sainte-Anne-des-Lacs, ne s'est pas classé, mais a tout de même offert une bonne performance.

En plus de rapporter ces 61 médailles dans leur région, les jeunes athlètes de la natation artistique et du plongeon se sont vus décerner la bannière « esprit sportif », un grand honneur pour ces jeunes.

Fort du défi qu'ils s'étaient lancé, les athlètes laurentiens ont terminé 3^e au classement des régions avec 211 points dépassant l'objectif de départ. La première position a été gagnée par les athlètes de la région Rive-Sud avec 253 points suivis par la Capitale-Nationale avec 241,5 points.

Tous sont revenus avec des étoiles dans les yeux et des souvenirs plein la tête. Ces athlètes, qui ont si bien

Quatre athlètes de Prévost se sont distingués aux disciplines suivantes :

DISCIPLINES	ATHLÈTES	MÉDAILLES
hockey féminin	Danahé Charron	or
judo (44kg)	Marie-Lune Turmel	bronze
patinage de vitesse - 14 ans		
1 000m	Samuel Fortin	bronze
1 500 m	Samuel Fortin	bronze
2 000 m	Samuel Fortin	argent
ski de fond- 14 ans		
5 km style libre	Thomas Allard Vertriest	argent
Relais mixte sprint classique	Thomas Allard Vertriest	bronze
7,5 km style classique	Thomas Allard Vertriest	or

Tableau des médailles pour les athlètes de Prévost

représenté leur région, bénéficieront d'un petit repos bien mérité. Certains retourneront, dans un avenir prochain, à leur entraînement en vue de la 55^e Finale des Jeux du Québec en juillet 2020 qui aura lieu, cette fois-ci, à Laval.

Problèmes de Santé ?

2955, boul. du Curé Labelle, Prévost • www.centreeffetpapillon.com • 450-996-0953

CENTRE
EFFET
PAPILLON
CLINIQUE DE MÉDECINE ALTERNATIVE