



Michel Sacco

Francis et Théo à l'attaque au début du bord de près.

## Sport-études Voile, le rêve de Carmen Denis devenu réalité

Texte et photos de Michel Sacco

En route pour l'essai d'un voilier sur les pontons du Club de Voile Deux-Montagnes (CVDM), Carmen Denis m'accroche au passage. «Tu devrais venir voir ce qu'on fait avec Sport-études Voile. On navigue tous les après-midi des mercredi, jeudi et vendredi, beau temps, mauvais temps jusqu'à la fin octobre.» Carmen est plutôt convaincante, et je m'en serais voulu de refuser. Nous nous sommes retrouvés moins d'un mois plus tard au CVDM.

Ce premier programme de Sport-études Voile mis sur pied au Québec est un

cas unique au Canada. C'est aussi l'enfant chéri de Carmen Denis. Elle le défend bec et ongles avec autant de conviction que de détermination. Les programmes de Sport-études font partie depuis belle lurette de la culture étudiante de plusieurs pays européens. Le Québec en reconnaît plus de 600 à travers son réseau d'écoles secondaires publiques, mais, jusqu'en 2014, la voile était l'orpheline parmi la trentaine de disciplines offertes aux étudiants.

Pour le Club de Voile Deux-Montagnes, ce programme s'inscrivait comme une suite

logique à la formation de son équipe de compétition. L'école secondaire du Chêne-Bleu à Pincourt a accepté d'embarquer dans l'aventure, tandis que la Fédération de voile du Québec définit les critères d'accès au programme Sport-études.

Jeudi 26 septembre, régime d'ouest pluvieux sous ciel maussade. Théo, 15 ans, et Francis, 16 ans, gréent leur Laser. C'est leur troisième année de participation au programme et ils font du Laser depuis un an. Ils font aussi partie de l'équipe de compétition de l'école de voile du CVDM. Leur

objectif: gagner leur sélection dans l'équipe du Québec. Carmen Denis les aidera à grimper le plus haut possible, mais toujours dans la bonne humeur. Le scénario de la journée a été élaboré autour du repas de midi: savoir réagir à une situation défavorable en régate.

J'embarque dans le pneumatique avec Carmen. Elle trimbale tout un attirail de marques flottantes qui vont baliser une série de petits parcours d'entraînement. La séance commence avec le passage de marques très rapprochées. À chaque virement de bord, les garçons doivent toucher la marque avec leur dos. On travaille sur les relances en sortie de virement, l'efficacité et la régularité des gestes. La séance est intense, les exercices



Michel Sacco

Carmen Denis en action.  
Sa passion pour l'enseignement de la voile sportive est communicative.

se succèdent rapidement, entrecoupés de brèves pauses où l'entraîneuse dispense consignes et commentaires.

La méthode de Carmen Denis est aux antipodes de l'attitude dictatoriale de

l'entraîneur qui presse le citron des athlètes jusqu'à la dernière goutte de jus. Elle me cite les propos du skieur acrobatique Jean-Luc Brassard: «Le sport doit être agréable et ne doit pas être vécu comme une obligation.»

La vie et le sport ne font qu'un et la finalité de la compétition se trouve dans l'épanouissement des individus. Les médailles et les bons résultats ne doivent pas devenir des obsessions.

Carmen compose avec les forces et les faiblesses de ses athlètes pour en tirer le meilleur. Elle les motive avec une exigence sportive bien mesurée. Les jeunes régatiers doivent finir leur entraînement en sentant qu'ils ont gravi des marches, qu'ils se rapprochent de leur objectif et, surtout, qu'ils se sont bien amusés. Après les



Michel Sacco

Carmen donne des consignes avant de commencer un exercice.





Michel Sacco

Francis concentré l'écoute à la main sur le bord de vent arrière.

entraînements sur l'eau viennent les séances de vidéo où l'on analyse les bons et les mauvais coups, les points à améliorer et où les athlètes peuvent se comparer aux meilleurs régatiers mondiaux de la catégorie.

«Je ne crois pas que tout le monde réalise la véritable valeur de ce programme; une entraîneuse de la qualité de Carmen Denis à la disposition exclusive de deux jeunes athlètes à raison de trois après-midi par semaine du 1<sup>er</sup> mai au 31 octobre, c'est quelque chose de vraiment exceptionnel», m'explique Daniel St-Onge, le directeur général du CVDM.

Et pour cause, après plus de trente ans de pratique du coaching de compétition, le curriculum vitae de Carmen Denis témoigne d'une formidable vocation pour la formation sportive. Entraîneuse de l'équipe de voile olympique du Canada durant sept ans, elle a préparé des athlètes à l'occasion de nombreuses compétitions internationales. Une expérience rare au Québec.

Toute son existence a gravité autour de la formation sportive, de son engagement avec ses athlètes et ses élèves, de sa foi dans l'épanouissement des individus à travers la pratique sportive. Elle est intarissable sur

un sujet qui la passionne autant qu'il la motive.

Les programmes de Sport-études Voile, Carmen Denis les a découverts en France, à Marseille et La Rochelle où sa fille, la planchiste Caroline de Alcalá, a passé plusieurs années en formation. Elle n'a cessé de rêver depuis d'implanter la pratique au Québec. Sa vocation coïncidait parfaitement avec la mission première du Club de Voile Deux-Montagnes, qui depuis sa fondation en 1967 n'a cessé de promouvoir la pratique de la voile.

Une fois la saison de voile terminée, Théo et Francis continuent de bénéficier d'une préparation sportive au Centre multisports de Vaudreuil avec le soutien d'un kinésiologue. Des camps d'entraînement sont aussi organisés l'hiver en Martinique et en Floride, et au printemps à Vancouver. Le coût total du programme d'encadrement des athlètes tourne autour de 8000 \$ annuellement; le transport des embarcations est inclus, mais les frais de voyages sont en sus. Les jeunes doivent participer à trois semaines d'activités sportives en période hivernale, régates ou camp d'entraînement.

Aussi bien formaté soit-il, le programme Sport-études Voile peine néanmoins à s'implanter solidement au Québec. Beaucoup de jeunes athlètes effectuent leur parcours scolaires dans des écoles privées, qui ne sont par définition pas admissibles au volet Sport-études du gouvernement du Québec. Le Collège Sainte-Anne s'intéresse néanmoins au programme et donne des permissions à plusieurs de ses étudiants pour qu'ils puissent suivre la formation de l'équipe de compétition du CVDM. La question du transport des élèves constitue un autre obstacle au programme. Vaudreuil-sur-le-Lac est très proche de Montréal, mais la desserte en transport en commun laisse à désirer, ce qui nuit également au recrutement. Et surtout, la voile est encore un sport qui affiche un cruel déficit de popularité, un cercle vicieux difficile à briser au Québec. Un plafond de verre qu'il faudra bien défoncer un jour.

J'ignore qui seront les successeurs de Théo et Francis une fois leur formation terminée, mais je sais une chose: si j'avais 14 ans, j'aimerais bien avoir une entraîneuse comme Carmen Denis.