



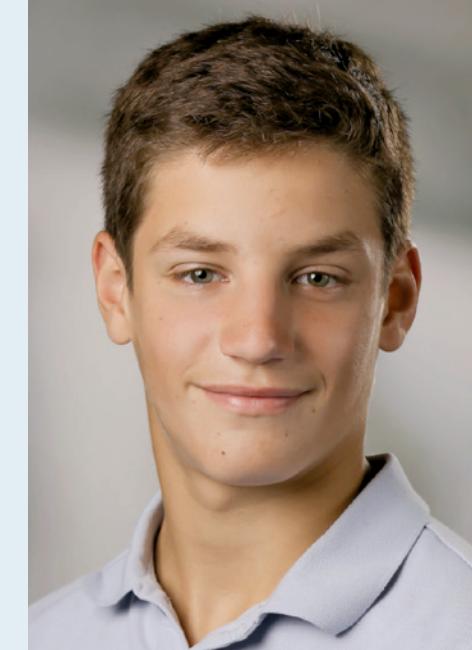
PRÉSENTE

# BOURSES D'ÉTUDES JEUNES ATHLÈTES 17<sup>e</sup> ÉDITION

## 5<sup>e</sup> FINALISTE | PLONGEON CHARLES-ANTOINE LABADIE

LE JOURNAL  
DE MONTRÉAL

LE JOURNAL  
DE QUÉBEC



Reportage promotionnel

**Même s'il n'est âgé que de 15 ans, le plongeur Charles-Antoine Labadie commence déjà à s'illustrer sur la scène internationale. Ayant participé à ses premiers championnats canadiens juniors à l'âge de 10 ans, le jeune athlète a rapidement évolué au niveau national, où il a remporté plusieurs médailles, par exemple aux tremplins de 1 m et de 3 m ainsi qu'au plongeon de haut vol. Il s'agit d'un parcours remarquable pour celui qui a décidé de pratiquer ce sport dès la tendre enfance, après avoir été captivé par une compétition de plongeon à la télévision !**

**Luc Weil-Brenner**  
Collaboration spéciale

### Quelle a été ta plus grande réalisation sur le plan sportif ?

Ma médaille d'or en plongeon de haut vol lors des Championnats du monde juniors en décembre dernier. C'était la première fois qu'une épreuve de ce type était présentée par la FINA au niveau junior. C'était incroyable d'affronter des athlètes provenant de partout dans le monde et ça a été une expérience mémorable de gagner cette épreuve dans mon pays, devant ma famille et mes amis !

### Quels sont tes prochains objectifs en lien avec ton sport ?

Dans les prochains mois, mon objectif est de participer pour la première fois aux championnats canadiens de plongeon et de plongeon de haut vol dans la catégorie des hommes séniors. Je suis en attente de confirmation pour des camps d'entraînement à l'international. Mon plus grand rêve serait toutefois de participer aux Jeux olympiques de 2028 lorsque le plongeon de haut vol fera probablement son entrée comme discipline olympique.



### Jusqu'à ce jour, quels ont été tes plus grands défis sportifs ?

Mon plus grand défi a toujours été et reste toujours ma flexibilité. N'étant pas du tout flexible de nature, je dois mettre les bouchées doubles pour atteindre et maintenir mes objectifs. Pour le plongeon de haut vol, je dois apprendre des mouvements très différents de ceux appris en plongeon traditionnel, et c'est un défi très stimulant qui exige beaucoup de concentration et de visualisation. Pour que mon corps puisse s'adapter à des atterrissages dans l'eau à des vitesses atteignant parfois plus de 50 km/h, je dois inclure une préparation physique afin d'améliorer la force de mes muscles stabilisateurs du tronc.

### Quelles sont les aptitudes requises pour pratiquer le plongeon ?

Une aptitude essentielle est de posséder une bonne connaissance de son corps dans l'espace. Après avoir effectué plusieurs sauts périlleux et des vrilles dans les airs, il est primordial de bien s'orienter pour pouvoir entrer dans l'eau de façon sécuritaire. Il est aussi important de ne pas avoir peur de monter plus haut et d'essayer de nouveaux mouvements. Après avoir appris une nouvelle manœuvre, il y a beaucoup d'aspects à travailler pour améliorer chaque partie du plongeon. C'est un travail difficile, considérant qu'un plongeon dure moins de deux secondes. La persévérance et la

discipline que me demande le plongeon m'aident entre autres dans mon parcours scolaire.

### Quels conseils donnerais-tu à un jeune désirant pratiquer un sport de haut niveau ?

Je lui dirais qu'il faut avant tout avoir du plaisir à pratiquer son sport. Le plaisir est le plus gros moteur de motivation qui soit. Quand des difficultés se présenteront, ce plaisir permettra de s'accrocher pour continuer. On ne peut pas consacrer plusieurs heures par semaine à un sport pendant des années si l'on n'éprouve pas une grande satisfaction à le faire. Face à des obstacles, il faut aussi persévérer et il y a plusieurs chemins pour atteindre nos buts.

### Quels sont tes objectifs professionnels ?

Je suis présentement en quatrième secondaire à l'Académie Ste-Thérèse, dans le programme sport-élite. Je souhaite ensuite m'inscrire en sciences de la nature au cégep, en partenariat avec l'Alliance Sport-Études, pour poursuivre mon développement sportif. Le droit et la médecine sont les deux domaines d'études qui m'intéressent particulièrement pour le moment, mais il me reste encore quelques années avant de faire mon choix...

### Quelles sont tes plus grandes réalisations sur le plan scolaire ?

Je suis très fier d'être capable de maintenir une moyenne générale de plus de 90%, tout en m'entraînant plusieurs heures par semaine. Pour arriver à concilier études, sport et vie sociale, il faut de l'organisation et beaucoup de discipline. L'an dernier, j'ai été en nomination dans la catégorie « excellence académique » lors du gala de reconnaissance scolaire. Mon but est de maintenir des résultats scolaires qui me permettront d'intégrer le programme de mon choix à l'université.

## PROFIL

**Âge:** 15 ans  
**Sport:** Plongeon et plongeon de haut vol  
**Classification:** Élite  
**Établissement scolaire:** Académie Ste-Thérèse  
**Moyenne scolaire:** 91%  
**Programme d'études:** Sport-élite

## PERFORMANCES REMARQUABLES

### 2022

Championnat du monde junior de haut vol  
Niveau: International  
Résultat: 1<sup>er</sup>

### 2022

Championnat national de haut vol  
Niveau: National  
Résultat: 1<sup>er</sup>

### 2022

Championnat Aro (tour de 10 m)  
Niveau: Provincial  
Résultat: 1<sup>er</sup>

## QUESTIONS EN RAFALE

### As-tu un rituel avant une compétition ?

Avant chaque plongeon, je saute dans l'eau. C'est ce qui me permet de me concentrer sur la tâche à accomplir.

### La chanson qui te donne de l'énergie avant un plongeon ?

*Eye of the Tiger*, de Survivor!

### Quelle matière scolaire préfères-tu ?

Les sciences.

### Quel est ton plus beau souvenir de voyage ?

La plongée sous-marine à Cozumel, au Mexique.



BOUTIQUE  
COURIR  
INFINIMENT SPORT

SPORTS QUEBEC

TVA  
SPORTS