



PRÉSENTE

BOURSES D'ÉTUDES JEUNES ATHLÈTES

14^E ÉDITIONLE JOURNAL
DE MONTRÉALLE JOURNAL
DE QUÉBEC

PORTRAIT D'UN ATHLÈTE

NICOLAS MASSE-SAVARD

C'est en 2003, à l'âge de 8 ans, que Nicolas Masse-Savard décide de s'inscrire dans un club de natation. Voyant sa sœur exceller dans cette discipline et n'étant pas particulièrement attiré par les sports d'équipe, le jeune garçon y voit alors une occasion de créer de belles amitiés. Progressant lentement mais sûrement, Nicolas commence à se démarquer vers l'âge de 16 ans et décide de rejoindre l'équipe nationale junior en eau libre. En moins de deux, le jeune homme s'est passionné pour ce sport conjuguant plusieurs types de courses de longue distance : en lac, en rivière et même dans l'océan !

Luc Weil-Brenner
Collaboration spéciale

Quelles sont les qualités que tu as développées grâce à la natation ?

La discipline et la persévérance. Je dois être sur le bord d'une piscine à 6 h du matin plusieurs fois par semaine et passer plus de 20 heures à m'entraîner sur une base hebdomadaire. Ce mode de vie m'oblige à adopter une discipline de fer afin d'être capable de réussir sur le plan académique et d'avoir un semblant de vie sociale. Puis, comme il m'a fallu beaucoup de temps avant de devenir l'athlète que je suis aujourd'hui, j'ai développé ma persévérance. Cette qualité me permet de transformer mes échecs en occasions de faire de moi quelqu'un de plus fort.

Quelles sont les aptitudes requises pour la pratique de ton sport ?

Comme tous les nageurs, il faut d'abord savoir développer notre endurance, notre capacité pulmonaire (VO₂ max) et notre

force mentale. Mais à ces aptitudes s'ajoutent certaines qualités qui distinguent les nageurs en eau libre des nageurs en piscine, dont la capacité à s'acclimater aux différentes conditions, à être alerte dans un peloton, à encaisser des coups et à prendre les bonnes décisions durant la course. Heureusement, la plupart de ces aptitudes s'améliorent avec l'expérience.

As-tu déjà songé à abandonner la natation ?

Plus jeune, oui. Les résultats que j'obtenais n'étaient pas très satisfaisants et la plupart de mes coéquipiers excellaient plus que moi. C'était difficile de constater que mes efforts n'étaient pas récompensés. J'ai aussi souvent eu beaucoup de difficulté à terminer une course, mais l'abandon n'a jamais été une option. En regardant en arrière, je dirais même que ces épreuves ont été bénéfiques pour la suite de ma carrière.

Que trouves-tu le plus difficile lors des compétitions à l'étranger ?

C'est de réussir à retrouver le confort de la maison. Certaines petites choses peuvent sembler anodines, mais, pour un athlète, elles sont primordiales. Le pire, c'est quand je n'arrive pas à dormir la nuit avant une course à cause du décalage horaire, du stress, d'un lit inconfortable ou d'un voisin de chambre qui ronfle !

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

Amuse-toi ! Le plus important est d'aimer ce que l'on fait. On réussira peut-être à performer pendant un certain temps sans la passion, mais on n'atteindra jamais le niveau dont on rêve. Ceci



implique de s'entourer de gens qui nous plaisent et de bons entraîneurs. Il faut écouter ces mêmes personnes, mais le plus important demeure de s'écouter soi-même. J'aimerais par ailleurs pouvoir un jour redonner à des étudiants-athlètes en les conseillant et en les faisant profiter de mon expérience. Je sais à quel point ce type d'aide peut enlever du stress !

Quels sont tes objectifs professionnels ?

Après mon baccalauréat en études internationales, j'ai décidé de poursuivre mes études en droit. Je ne sais pas encore dans quel domaine précis je pratiquerai, mais mon objectif premier est de contribuer à rendre le système de justice plus accessible. On s'est doté d'un excellent système de droit, au Canada, mais, si les plus démunis ne peuvent pas en bénéficier, on a un gros problème...

Y a-t-il une cause qui te tient particulièrement à cœur ?

Comme plusieurs jeunes, la cause des changements climatiques me touche. Je pratique un sport qui dépend d'une nature saine et propre, et j'ai bien l'intention de faire découvrir à mes enfants la beauté de notre planète, ses lacs, ses montagnes et ses forêts, comme mes parents l'ont fait pour moi. En 2018, je me suis retrouvé très près des feux de forêt en Californie et j'ai vraiment compris ce que la destruction de la nature engendre. Pour ma part, j'essaie de faire le plus de gestes possible pour réduire mon empreinte écologique.

Profil

Âge : 25 ans
Sport : Natation
Classification : Excellence
Établissement scolaire : Université de Montréal
Moyenne scolaire : 3,2/4
Programme d'études : Études internationales et droit
Objectif sportif : Représenter le Canada aux Jeux olympiques de Tokyo cette année

Performances remarquables

2019
Marathon Swim World Series (10 km eau libre)
Niveau : International
Résultat : 6^e/1^{er} Canadien

2019
Canadian Swimming Trials (1500 m libre)
Niveau : National
Résultat : 3^e

2018
Coupe du Québec (1500 m libre)
Niveau : Provincial
Résultat : 1^{er}

Questions en rafale

As-tu un rituel avant une course ?

Je mange toujours une salade de légumineuses.

Un moment cocasse en compétition ?

Un cormoran m'a pris pour une proie lors d'une course en eau libre et il menaçait de m'attaquer !

Quel est ton film préféré ?

Le Seigneur des anneaux.

BOUTIQUE
COURIR
INFINIMENT SPORT