

Sports

Tous les sports de la région, tous les jours, sur www.oeilregional.com



Carl Savard réalisera un rêve le 7 avril prochain en courant le marathon de Paris. PHOTO YANNCANNO.COM

De McMasterville à Paris

Après Boston et New York, Carl Savard s'attaque au marathon de la capitale française

Lorsqu'il franchira le fil d'arrivée du 37^e marathon de Paris le 7 avril prochain, le McMastervillois Carl Savard n'aura pas simplement réalisé un exploit personnel, mais aussi un rêve. Un rêve de dépassement qui est plus accessible qu'on le croit.

XAVIER SAVARD-FOURNIER
xavier.savard-fournier@quebecormedia.com

Qu'est-ce qui rebute le plus les gens à faire un marathon?

Carl Savard Que ce soit dans les marathons ou les demi-marathons, les gens ont souvent peur et se disent qu'ils ne seront jamais capables de le faire. Après quatre ou cinq mois d'entraînement, tout le monde est capable de faire un demi-marathon. Ça, y'a pas de problème. Mais pour faire un 42 km, ça demande plus de préparation. Cependant, au final, ça prend une paire d'espadrilles et de la volonté.

Comment avez-vous eu la piqure pour ce sport?

Carl Savard Je cours depuis 1986. Pour moi, ce sport permet d'aller à la limite du corps humain, autant physiquement que mentalement. De se pousser

ser jusqu'au fameux mur autour du 30^e kilomètre au moment où on commence à se demander ce qu'on fait là. Puis, c'est une question de visualisation. On se concentre sur le moment où l'on passera le fil d'arrivée. On se concentre également sur des événements dans la vie qui nous disent que s'il y a des gens qui souffrent de cancer et qu'ils sont capables de passer à travers, et bien toi, t'es capable de le faire aussi.

«Au final, ça prend une paire d'espadrilles et de la volonté.»

-CARL SAVARD

Il y a donc une préparation mentale, mais comment doit-on s'entraîner physiquement lorsqu'on est un néophyte de la course?

Carl Savard Il faut être réaliste dans nos objectifs. Il faut montrer aux gens que faire de l'exercice physique ça rend l'esprit et le corps vivifié. On ne peut pas faire 42 km d'entraînement chaque jour! Il faut s'entraîner en prévision de faire un 30 km à environ un mois de la compétition. Si tu peux faire un 30, tu peux faire un 42, le 12 km qui reste, c'est dans la tête.

Deux nageuses de la région s'illustrent

Félicitations aux nageuses novice U-10 et U-12 du club de nage synchronisée Aqua-rythme de St-Bruno pour leurs belles performances lors de la compétition inter-division 4 qui a eu lieu le 23 et 24 mars à Montréal. En effet, l'équipe U-10 et U-12 ont obtenu respectivement 3^e et 5^e au classement final. Pour l'épreuve individuelle catégorie U-10, il faut souligner la quatrième position pour la nageuse Amélie Caron de Belœil ainsi que la médaille d'or pour la nageuse Syrah Deraspe d'Otterburn Park.



L'équipe U-12, en bas: Karolyne Milley, Alice Normand, Lilian Létourneau, Marie-Catherine Vaillancourt, Syrah Deraspe, Daphné Thériault, Adélie Clerc. En haut: Nathalie LeMesurier, Marie-Odile Caron et Billie Francis. Absente: entraîneuse Karoline Traversy.