

Samuel Laforest-Jean, l'étoffe d'un champion

Canoë Reine-May Crescence
15/03/2008 19h24



Samuel Laforest-Jean, un des meilleurs espoirs québécois en biathlon.
© Gay La Branche

Du haut de ses six pieds et deux pouces, Samuel Laforest-Jean impressionne déjà. À 18 ans, ce jeune grand gaillard, originaire de Sainte-Foy, représente l'un des plus grands espoirs québécois en biathlon. Il a réalisé l'un des meilleurs temps du 21^e championnat national des cadets (19:24 pour la course à relais et 34:51 pour la course poursuite).

Entraînement intensif

Samuel a commencé à s'entraîner à 14 ans en faisant beaucoup de ski et de tir. L'année dernière, il a participé à des compétitions civiles. Cette année, il a augmenté la cadence en s'entraînant de manière intensive avec pour objectif d'atteindre le championnat national et avec succès. «Du coup ma sœur et mon frère ont embarqué dans la discipline et m'aide régulièrement dans les compétitions», indique Samuel qui avoue qu'il n'est pas toujours facile de concilier sport et études.

Inscrit au programme «Sciences nature» au Cégep François-Xavier Garneau de Sainte-Foy, il n'a que 20 heures de cours par semaine et passe le reste de son temps libre à s'entraîner au centre de la base militaire de Valcartier. «Ce n'est pas évident, mais je veux améliorer mon temps. Souvent en semaine, je fais une heure et demie de bus pour venir m'entraîner. Le programme est lourd. Le lundi, on fait surtout de la musculation, le mardi, on récupère en faisant du ski, le mercredi c'est un jour de congé et le jeudi et vendredi, ça devient à nouveau intense avec le sprint et la musculation», explique Samuel.

Les objectifs de Samuel

Son but? Atteindre le championnat national l'année prochaine. Samuel ne mentionne pas encore les jeux Olympiques. Il préfère rester humble et avancer étape par étape. Mais, les arbitres et son coach assurent qu'il a l'étoffe d'un champion et qu'il est actuellement l'un des meilleurs espoirs québécois en biathlon, parce qu'il maîtrise les deux techniques: la course et le tir.

D'ailleurs, grâce aux efforts réalisés cette année, il est sélectionné pour participer au championnat canadien de biathlon au parc Olympique de Whistler du 25 au 30 mars prochain. S'il réussit à améliorer son temps, ce sera encore une étape de plus dans sa progression vers le sommet de la discipline. Samuel qui a fourni un entraînement régulier cette année part confiant. «L'année dernière au championnat des cadets, j'ai fini tout le temps deuxième sans entraînement. Cette année, j'ai mis toutes les chances de mon côté et je suis prêt», déclare le jeune biathlète.

Samuel avait une certaine avance sur quelques-uns de ses concurrents: il connaît particulièrement bien le parcours de la base de Valcartier qui est son centre d'entraînement quotidien. Et son entraîneur n'est nul autre que Martine Albert, ancienne biathlète des cadets qui s'est hissée au plus haut niveau. Elle a notamment participé aux Jeux Olympiques de 2006 à Turin (en Italie) et officie désormais comme entraîneuse à l'Association des clubs de Biathlon du Québec.