

Benoît Séguin revient du Japon avec une médaille de bronze

Jean-Paul Ricard
jricard1@latribune.qc.ca

SHERBROOKE

Tandis que 1500 jeunes athlètes s'amaient à Sherbrooke dans l'espoir de remporter une des médailles des championnats mondiaux jeunesse d'athlétisme, le professeur de judo Benoît Séguin de Sherbrooke remontait à la source de son sport, en se rendant au Japon, où il récoltait une médaille de bronze en participant au championnat du monde pour les vétérans.

La compétition se déroulait à Kodokan, le berceau du judo, là où le maître Jigoro Kano a créé ce sport en 1882.

«Cet universitaire a créé le judo en retirant les coups violents du jiu-jitsu pour en faire un sport dénué de violence, un sport basé sur la fraternité et l'entraide sociale», d'expliquer Benoît Séguin, qui est entraîneur de l'équipe de judo du Vert & Or de l'Université de Sherbrooke.

Séguin avait participé aux championnats du monde des vétérans en 2000, alors que la compétition se déroulait au Canada, à Sydney, au Cap Breton.

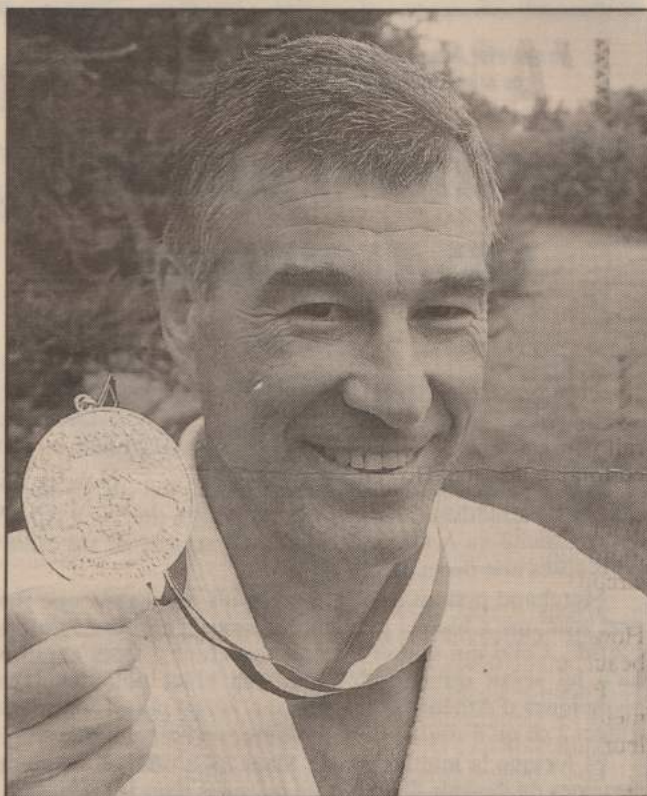
«J'avais remporté la médaille d'or, mais il faut dire qu'il y avait beaucoup moins de participants à ce moment. Au Japon, il y avait tout près de 1000 participants, dont 80 chez les 50 à 54 ans et une quinzaine dans ma catégorie de poids. J'ai récolté la médaille de bronze dans la catégorie des 50 à 54 ans. J'étais le seul étranger à avoir atteint la ronde des médailles dans mon groupe», d'expliquer cet éducateur physique.

Il y a deux ans, Benoît Séguin croyait pourtant que sa carrière était finie. Une blessure à un genou, suivie d'une opération arthroscopique, avait tout remis en question.

«Un an après l'opération, j'ai repris l'entraînement et j'ai fait quelques compétitions pour me prouver que mon genou était bien guéri. La guérison était tellement réussie que je me suis dit que je pourrais même participer aux championnats mondiaux pour les vétérans. Ce n'était pas vraiment mon objectif, mais l'idée était bien ancrée dans ma tête, d'autant plus qu'un commanditaire m'offrait de m'aider. Je me suis inscrit aux championnats du monde et j'y suis allé, même si le commanditaire n'a jamais respecté son engagement», de dire Benoît.

«Pour un judoka, Kodokan c'est un peu comme Wimbledon pour un joueur de tennis ou le club de golf de St. Andrew's, en Écosse, pour un golfeur. C'est comme un pèlerinage à la Mecque...», d'ajouter celui qui pratique le judo depuis 35 ans. Il est maintenant âgé de 54 ans.

«J'ai commencé à pratiquer le judo un peu tard, mais je n'ai jamais cessé. Il y a quelques années, les vétérans étaient des athlètes qui reprenaient la compétition après quelques



Imacom, Claude Poulin

Le Sherbrookoise Benoît Séguin ne croit pas que son voyage au Japon et la médaille de bronze récoltée au championnat du monde des vétérans, dans le groupe d'âge 50-54 ans, puisse changer quelque chose chez lui. «La philosophie du judo est bien ancrée en moi depuis 35 ans», d'expliquer celui qui est entraîneur de l'équipe de judo du Vert & Or de l'Université de Sherbrooke.

années d'absence. Aujourd'hui, ce sont surtout des athlètes âgés de 35 ans ou plus et qui n'ont jamais cessé la compétition», d'expliquer Benoît Séguin, qui en était à sa première visite au Japon.

«J'y suis allé pour le plaisir d'abord, sans penser à la médaille. J'y ai découvert la puissance de la préparation mentale. J'ai découvert de belles choses en m'enfermant dans ma bulle, alors que ma priorité était de rendre la compétition agréable, sans me mettre de pression sur les épaules. J'ai aussi la fierté de dire que j'ai toujours pratiqué mon sport sans prendre le moindre supplément, telle la Créatine ou autre. Ceux qui en prenaient ont presque tous été blessés en compétition...», de conclure celui qui enseigne à l'école Le Touret depuis maintenant 28 ans, s'étant spécialisé dans ce type d'éducation auprès des enfants handicapés et il adore son travail.

À LIRE DEMAIN



Un voyage
victorieux
pour
Benoît
Séguin
au Japon