

Savoir dompter la bête

JACQUES LAPLANTE

Publié le: samedi 03 mars 2012, 19H30 | Mise à jour: samedi 03 mars 2012, 20H43



PHOTO LE JOURNAL DE MONTRÉAL, CHANTAL POIRIER

■ Frédérique Lambert, deux fois championne du monde.

Recommander

Twitter 0

PARTAGER

FRÉDÉRIQUE LAMBERT

- **Âge** : 19 ans
- **Sport** : raquetball
- **Établissement scolaire** : Collège de Maisonneuve
- **Programme** : Sciences de la santé
- **Moyenne académique** : (cote R) 35,224
- **Objectif de carrière** : médecine (urgentologue) ou pharmacie
- **Objectifs sportifs** : à court terme, gagner le Championnat canadien en simple et en double, et, à long terme, être parmi les trois meilleurs du circuit professionnel.

LE CAUCHEMAR

Même une championne du monde peut avoir une bête noire. Dans le cas de Frédérique Lambert, c'est la Bolivienne, Maria Jose Vargas. - Frédérique déteste l'affronter.

[Lire la suite](#)

DOSSIER

[Concours Bourses d'études](#)

Deux fois championne du monde junior de raquetball : en 2007 et 2011 ; une quinzaine de fois championne junior au Québec ou au Canada; la plus jeune athlète (15 ans) dans l'histoire du raquetball à graduer avec l'équipe nationale senior, qu'elle ne quittera d'ailleurs jamais; vice-championne canadienne senior 2011 et maintes fois médaillée internationale senior.

Et malgré tout ça, il lui arrive de croire qu'elle n'est pas vraiment bonne !

Frédérique Lambert a été initiée au raquetball à l'âge de huit ans. Trois mois après son initiation, elle a participé au championnat canadien et remporté l'argent. Conclusion : la Montréalaise est assurément une athlète d'exception. Mais il y a un os. Même si cette médaille est gage d'un bel avenir, elle ne rend pas ce sport plus intéressant aux yeux de Frédérique.

CARACTÈRE

« Mes parents jouaient au raquetball les samedis et dimanches matin. Moi, je détestais ça et pendant qu'ils jouaient, j'étais à la garderie avec d'autres enfants dont les parents étaient également au raquetball. Mais un à un, les amis ont quitté la garderie pour aller jouer au raquetball avec leurs parents. Je me suis retrouvée seule, et je n'ai pas eu d'autre choix que d'y aller moi aussi », explique Frédérique Lambert qui mettra quand même cinq longues années avant de développer un réel intérêt pour ce sport.

« Je crois que c'est ma défaite au championnat mondial des 14 ans et moins en 2004 qui a été l'élément déclencheur. Perdre en quart de finale m'a piqué au vif. Je ne l'acceptais pas, alors j'ai décidé de m'y consacrer entièrement. »

C'est qu'elle avait du caractère la petite ! « J'en ai encore plus aujourd'hui », réplique Frédérique, 15e candidate au concours Bourses d'études jeunes athlètes du *Journal de Montréal/Journal de Québec/RBC*.

Ça, c'est vrai. Il aurait fallu la voir au Championnat du monde des 18 ans et moins en juillet dernier en République dominicaine. Après avoir remporté les deux premiers matchs du tournoi à la ronde, elle s'incline devant sa bête noire, la Bolivienne Maria Jose Vargas, et termine la première étape du championnat au 2e rang. Découragée, fâchée, Frédérique veut tout balancer et quitter les lieux immédiatement. Michel Gagnon, son instructeur, réussit à lui remonter le moral. Refroidie, elle revient au jeu et remporte les trois autres étapes pour se retrouver en finale 2 de 3 devant, eh oui ! devant sa bête noire, la Bolivienne Vargas.

PAS DE CADEAU

La bête ne lui fera pas de cadeau et gagnera facilement le premier match 15 à 4. C'est la catastrophe. Pour Frédérique, il n'y a plus de doute, elle n'est pas bonne, voilà tout. Et ses parents dans les estrades qui assistent au massacre...

L'athlète profite de la pause et se précipite à l'extérieur sans adresser la parole à qui que ce soit, pas même au coach. « J'ai pris la première porte que j'ai vue et je suis allé pleurer dehors. Je n'avais qu'une envie, *smasher* de toutes mes forces ma raquette par terre. Au bout de quelques minutes, je suis revenue à l'intérieur, mais je n'ai parlé à personne. J'étais très agressive. Je me suis dit : "C'est pas vrai que t'es venue ici pour te faire battre comme ça. Calme-toi. Joue plus intelligent." » Ce qu'elle a fait.

Elle remporte le deuxième match 15 à 6. Après quelques mots avec son coach, elle retourne sur le jeu pour le match décisif qu'elle gagnera tout aussi facilement. C'est la grande joie. Frédérique est championne du monde ! Elle saute dans les bras de son instructeur. Les parents les rejoignent. Des cris, des pleurs, des rires. La bête a été domptée, Frédérique est redevenue bonne.

« Je sais que je dois changer d'attitude. Je suis trop intense. Parfois ça me rend agressive, parfois défailliste, et c'est là que je ne me trouve pas bonne », confesse la championne, qui admet toutefois que son intensité a aussi des bons côtés, comme dans ses études. Même souvent absente de l'école, elle obtient des résultats étonnants. « Je travaille fort, indique l'étudiante du Collège de Maisonneuve qui maîtrise, soit dit en passant, trois langues : le français, l'anglais et l'espagnol. J'apprends avec les livres que les professeurs me donnent et avec les notes que d'autres étudiants prennent en classe et qu'ils me remettent ensuite. J'étudie tout ça dans les chambres d'hôtel », ajoute celle qui a maintenu une moyenne générale supérieure à 90 % durant son passage au secondaire.

Pas vraiment bonne, qu'elle croyait...