

## Championne de squash et adepte sportive

### Portrait de Louise Lefebvre



par Marilyse Hamelin

Voir tous les articles de Marilyse Hamelin

Article mis en ligne le 29 avril 2008 à 0:00

[Soyez le premier à commenter cet article](#)

Elle joue au tennis et au hockey et possède *Loutil de la pub*, une entreprise de vêtements et articles promotionnels, mais sa véritable passion, qu'elle a appris à connaître à l'âge de 30 ans, est le squash. Un sport dans lequel la résidente de Ville-Émard, Louise Lefebvre, n'a pas pris de temps à s'illustrer. Portrait d'une championne. «J'ai commencé à jouer au squash pour le plaisir sur l'heure du dîner il y a 11 ans. J'y ai pris goût et j'ai appris vite», raconte l'athlète qui est très compétitive. Elle est d'ailleurs devenue la meilleure joueuse de squash de la province. «Je me suis classée troisième dès ma première année, puis championne l'année suivante. J'ai ensuite joué pendant neuf ans sans perdre un seul match», affirme Mme Lefebvre.

Parmi ses réalisations figurent son triomphe aux Jeux panaméricains en Équateur en 2002 et sa deuxième position aux Championnats du monde des 35 ans et plus en Finlande en 2003.

#### Carrière en Europe

C'est d'ailleurs à une compétition internationale il y a quelques années qu'elle a retenue l'attention du président de la ligue de squash en Normandie. Il a invité l'athlète québécoise à joindre son équipe de Val de Reuil avec laquelle elle a remporté le championnat de France l'an dernier dans la catégorie nationale 2. Grâce à ce succès, l'équipe a été promue dans la catégorie nationale 1 cette année.

Comme chaque équipe en Haute-Normandie peut aligner un seul joueur étranger (sauf Européen), Louise Lefebvre est très heureuse de jouer en France, surtout qu'elle se considère être la rassembleuse du club.



Louise Lefebvre pose fièrement avec la coupe du Championnat de France.(Photo: Courtoisie)

L'opportunité de voyager un peu partout dans le monde pour pratiquer un sport l'avait d'ailleurs séduite au moment d'entreprendre le squash. «J'ai notamment pris connaissance de l'histoire de la France», dit-elle avec joie.

Bien qu'elle ne soit pas payée pour jouer, Louise sait que l'équipe l'apprécie, car le club lui paie ses dépenses. «Une fois je suis parti avec dix euros en poche et je les avais encore à mon retour», illustre-t-elle avec amusement.

#### **Remise en forme**

À l'aube de sa retraite d'athlète, Louise Lefebvre participe encore à des compétitions. Elle a gagné le Championnat canadien des 40 ans et plus l'an dernier et elle se concentre maintenant à se préparer pour les Championnats du monde en Nouvelle-Zélande cet automne. «Je n'y vais pas en touriste. Je veux gagner!», affirme-t-elle avec détermination.

Blessé au genou et aux orteils, l'athlète de Ville-Émard se remet en forme par le kettlebell, une méthode de conditionnement physique qui propose des exercices cardio-vasculaires, musculaires, de posture et d'endurance en 30 minutes.

Pour s'entraîner, elle a renoué, par hasard à une clinique sportive, avec sa première entraîneuse de tennis. «Sans son aide, je ne suis pas sûre que j'aurai pu jouer de nouveau», confie Mme Lefebvre, qui revient d'un court voyage en France où elle a joué un match de saison.

Selon elle, il est peu probable que son équipe accède aux séries qui commencent en mai, puisque leur saison s'échelonne de novembre à avril.

#### **Un sport à démystifier**

Louise Lefebvre se dit bien consciente que le squash n'est pas un sport populaire au Québec, mais elle souligne qu'il est parfois intéressant d'apprendre à connaître ses voisins. «Tout sport de haut niveau mérite le respect», clame-t-elle.

En fait, c'est quoi le squash? «C'est un sport qui se pratique entre quatre murs et que les gens mélangent avec le racquetball. La raquette de squash est plus longue et la balle plus petite », précise Mme Lefebvre.

Elle explique aussi que les échanges se déroulent aussi longtemps que la balle fait des bonds. Les femmes font des parties deux de trois de neuf points gagnés lorsqu'elles possèdent le service. Les hommes vont jusqu'à onze points, mais chaque point compte, peu importe qui a le service.

L'athlète de Ville-Émard trouve le squash plus stratégique et physique que le racquetball.

«C'est comme jouer aux échecs au lieu d'un jeu de dames», conclut-elle.

Photo SquashCoupe