



Ghislain Michaud et Rachel Larouche sont des fans inconditionnels de leur fils Sébastien.

PHOTO LÉOPOLD ROUSSEAU

SES PARENTS

(KB) - De fortes émotions attendent les parents de Sébastien Michaud, qui vivront de très près l'aventure olympique de leur fils puisqu'ils séjourneront à Pékin pendant une semaine.

«Quelqu'un m'a dit de prendre des calmants durant la compétition de Sébastien, des fois que je ne serais pas capable (de m'empêcher de crier)!» a dit à la blague la mère de l'athlète, Rachel Larouche. «Je ne crierais pas, sinon Sébastien m'entendrait, même s'il y a dix millions de personnes. Je lui enverrais seulement des ondes», ajoute-t-elle.

Les parents du taekwondoïste n'auraient pas manqué cet événement pour tout l'or au monde, même si ce voyage en sol chinois leur coûte très cher (600 \$ par nuit à l'hôtel, sans compter les billets d'avion et les repas) et les oblige à faire des sacrifices.

Affaire de famille

Le taekwondo est une affaire de famille



Aime...

- la pêche, l'informatique (jeux vidéo), la planche à roulettes, la planche à neige, jouer au hockey et au soccer, faire de la plongée sous-marine, la lasagne.

N'AIME PAS...

- les gens stressés, les gens paresseux, perdre du temps.

Sébastien Michaud, en taekwondo

JAMBES D'ACIER ET MORAL DE FER



KATIA BUSSIÈRE
MÉDIAMATIN Québec
kbussiere@mediamatinquebec.com

Sébastien Michaud a des jambes d'acier et surtout un moral de fer! Car pour ce spécialiste du taekwondo, les mots discipline, patience et combat intelligent riment avec médaille olympique.

À 20 ans seulement, l'athlète de Québec fait preuve d'une grande maturité. «Pour mon âge, je n'ai pas beaucoup d'expérience, mais on pourrait croire que je suis plus vieux à cause de ma façon de me battre. Je suis discipliné, je ne perds pas patience et j'évite les erreurs. Ça se passe surtout dans la tête. Je réussis à garder le moral même quand ça va mal»,

assure-t-il.

Le taekwondoïste, ceinture noire 1^{re} dan, affiche ses couleurs: il ne se contente pas d'aller aux Jeux olympiques. Il veut gagner. «La seule façon d'évaluer mes chances, c'est de me baser sur les compétitions antérieures.

Comme j'ai terminé troisième au Championnat du monde en 2007 et premier aux qualifications olympiques, mes chances de médaille sont bonnes», signale-t-il.

Michaud entreprendra les Jeux olympiques comme une compétition parmi d'autres. «Il n'y a rien de différent. Ce sont les mêmes adversaires, le même plateau et le même nombre d'arbitres (quatre). En plus, je saurai à l'avance l'heure exacte

de mes combats. C'est encore mieux!» affirme-t-il.

Savoir «lire» l'adversaire

Si l'athlète a déjà affronté la grande majorité de ses rivaux olympiques dans différents tournois, il a aussi capté sur bande vidéo les combats de ceux qu'il n'a pas rencontrés sur le tapis, histoire d'analyser leurs forces et leurs faiblesses. Seulement 16 taekwondoïstes combattront dans sa catégorie (-80 kg).

Selon lui, tous les compétiteurs n'ont pas la même façon de se battre. «Si j'affronte l'Américain Steven Lopez, qui a gagné l'or aux deux derniers Jeux olympiques, il se bat intelligemment et évite assez bien les frappes. C'est dur de marquer contre lui. Je travaillerai sur ses lacunes en défense pour

réussir à marquer et je resterai réveillé sur le plan stratégique, car lui aussi est réveillé», fait-il savoir.

«Par ailleurs, l'adversaire d'Azerbaïdjan est très bon physiquement, mais n'a pas de stratégie complexe. Avec lui, j'essaierai de travailler une seule frappe», poursuit le taekwondoïste, qui adaptera ses combats selon le rival devant lui.

Présence essentielle

Sébastien Michaud bénit le ciel de pouvoir compter sur la présence à Pékin de son entraîneur Alain Bernier, du Club de taekwondo de Sainte-Foy, qui le suit depuis qu'il a 11 ans. «Que M. Bernier soit là est vraiment important. C'est le seul entraîneur qui me connaît», dit-il.

Le duo ne fait qu'un. «Une de mes