

**après son contrôle positif à l'EPO, ça t'inspire quoi ?**

Même s'il n'a pas été suspendu très longtemps, avec tout ce qui a été dit sur lui, je pense qu'il a chèrement payé sa faute. Tout le monde l'a su et du coup il a eu une étiquette sur le dos. Tout le monde sait qu'il était dopé, il l'a d'ailleurs avoué lui-même. J'espère juste qu'il est revenu propre. De toute façon il est bien conscient d'être surveillé aujourd'hui.

**Et l'absence de contrôle anti-dopage à la première manche de la Coupe du monde à Curaçao, tu en penses quoi ?**

J'étais choquée. Je connais bien les organisateurs du Mont Saint-Anne et je sais qu'ils sont obligés de faire passer des tests, qui coûtent d'ailleurs très chers à tout le monde. L'absence de contrôle à Curaçao est un scandale et je pense que les pilotes devraient être plus surveillés.

**Tu cours depuis longtemps avec Rocky Mountain. Est-ce important de représenter une marque canadienne ?**

Rocky est plus qu'une marque pour moi. Je connais les propriétaires depuis des années et c'est un peu une famille. Là, je suis liée avec eux jusqu'à Pékin. Tout le monde me suit dans l'équipe et ils s'adaptent en fonction des pilotes. Je fais les courses que je veux, je n'ai aucune contrainte. Ils ne m'imposent pas de camps d'entraînements ou des choses de ce genre. J'aurais peut-être pu gagner plus d'argent ailleurs, mais avec Rocky Mountain, j'ai une vraie liberté. Et ça n'a pas de prix.

**Ta coéquipière Alison Sydor passe du temps**

Quoi qu'il arrive, Marie-Hélène Prémont tirera sa révérence après les Jeux Olympiques de Pékin en 2008.



## Prémont Digest

**Vit à** Château Richer au Québec

**Née le** 24 octobre 1977

**Situation :** vit en couple

**Palmarès :**

Jeux Olympiques : 2<sup>e</sup> à Athènes (2004)

Championnats du monde : 3<sup>e</sup> (2006) ; 4<sup>e</sup> (2004 - 2005) ; 5<sup>e</sup> (2003)

Coupe du monde : 2<sup>e</sup> (2004 et 2006) ; 3<sup>e</sup> (2005)

Vainqueur des étapes : Spa (2005) ; Mont Saint-Anne (2005-2006)

Jeux du Commonwealth : 1<sup>ère</sup> (2006)

Jeux Pan américain : 1<sup>ère</sup> (2000 - 2001)

Championnat du Canada : 1<sup>ère</sup> (2006 à 2003)

### « Je suis assez individualiste, la route ne m'intéresse pas... »

**en Europe où elle réside une partie de la saison. Cette expérience ne t'a jamais tenté ?**

J'ai besoin d'être tout le temps proche de mes racines. Après deux semaines de voyage, j'ai déjà envie de rentrer à la maison. J'aime être chez moi, je me sens bien à la maison. Il y a deux types de personnes : ceux qui se sentent bien dans leurs valises et qui peuvent passer une partie de l'année à l'hôtel tout en se sentant bien partout. Et il y a

les autres, ceux qui ont besoin d'être régulièrement à la maison. Je me situe plus dans cette catégorie-là. Quand je suis chez moi, je peux voir ma famille, mon copain, je m'occupe de mes plantes et je me promène avec mon chien ! J'ai

besoin de cette vie. Une vie simple qui me correspond. **Beaucoup de filles au top mondial en VTT courent aussi un peu sur la route. On ne t'a jamais vu sur les courses asphaltées. Pourquoi ?** Je n'aime pas ça ! Beaucoup aimeraient me voir sur la route, mais ça ne m'intéresse pas. J'ai déjà tenté l'expérience et ce n'est pas mon truc.

Je suis assez individualiste et sur le vélo, je n'ai pas envie de faire gagner une autre personne. Je ne me retrouve pas là-dedans. En VTT, je fais ma course et je ne demande rien à personne. Ça me correspond mieux. L'atmosphère sur la route, plus sérieuse et plus stricte, ne me plaît pas beaucoup.

**Que te reste-t-il à accomplir pour te dire, une fois**

**que tout sera terminé, que ta carrière était réussie ?**

Ma carrière est réussie. Même si j'arrête demain matin. J'ai gagné des Coupes du monde, j'ai fait des belles choses. Je ne suis pas déçue. Je cherche avant tout à m'accomplir dans le sport. Les récompenses, les coupes ou les trophées, ne m'intéressent pas. D'ailleurs, je ne garde pas mes médailles.

La médaille en tant que telle ne veut rien dire. Celle des Jeux est chez moi, dans un simple tiroir. Je ne l'ai pas accroché au mur. Cette année, après avoir remporté le Mont Saint-Anne, j'ai donné ma médaille à la grand-mère de ma belle sœur qui était à l'hôpital. J'ai essayé de la motiver dans l'épreuve qu'elle vivait. Pour moi, la médaille n'avait pas de valeur. Je ne m'attarde

pas aux trophées. Je veux juste me donner à fond. Vivre sans regret, c'est un peu ça qui pourrait me définir après tout. ●

(1) Epreuve typiquement quebecoise qui consiste à traverser des rivières gelées sur des canots spécifiques. (2) La veille du relais, la fédération espagnole, pensant Jose Hermida impliqué dans l'opération Puerto, avait demandé à son coureur de ne pas participer.



Vivre dans les hôtels toute l'année ?  
Pas vraiment du goût de Miss Prémont qui préfère la tranquillité de sa maison québécoise.

belle fierté d'avoir pu remporter une deuxième fois d'affilée cette course chez moi malgré tout cela.

**Le Canada possède une grosse culture du sport d'hiver. Mais que représentent les Jeux d'été ?**

Les Jeux restent les Jeux, qu'importe la saison. Avec Vancouver qui approche (en 2010), l'attention est peut-être un peu plus concentrée sur l'hiver. Ma médaille de bronze aux Jeux d'Athènes a aidé à me faire connaître dans le pays, à ne plus rester dans l'ombre. Quand tu reviens au pays avec une médaille, ça change tout. En plus en 2004, le Canada n'a pas eu beaucoup de médailles. Au Québec, j'étais déjà connue, mais la médaille a fait le tour du pays.

**Dans la foulée des Jeux, tu as lancé la fondation Marie-Hélène Prémont. Peux-tu en dire un peu plus ?**

Après les Jeux, je recevais des demandes de sponsoring en tout genre. La plupart ne me correspondaient pas. J'ai pensé que cet argent pourrait servir à

## Dans la foulée des Jeux, elle crée la Fondation MHP

d'autres athlètes moins connus mais qui possèdent un bon potentiel. Ma sœur s'occupe également beaucoup de la fondation. Après avoir reçu leur CV, on sélectionne des athlètes de différents sports, tous Québécois. On retient quatre ou cinq jeunes de divers horizons. On organise des levées de fond tout au long de l'année avec des événements et l'on distribue des bourses aux personnes concernées. On a un site Internet ([www.fondationmhp.com](http://www.fondationmhp.com)) où il est possible de donner directement de l'argent. C'est un organisme sans but lucratif et les gens peuvent sélectionner l'athlète de leur choix et lui verser de l'argent.

**Ce genre de fondation n'existait pas au Québec ?**

Il y avait des associations qui donnaient des plus petits montants mais à plus de monde.



Marie-Hélène Prémont aime les terrains gras. L'an passé, elle s'était imposée à Spa dans un infâme borbier.

Nous avons préféré nous concentrer sur quelques individualités. Après deux ans, je suis assez satisfaite mais ça demande beaucoup de temps, notamment pour gérer l'admi-

**Lors de ces Mondiaux, José Hermida (2) a été prié de rentrer chez lui par sa fédération. Qu'en penses-tu ?**

J'en ai entendu parler en arri-

sais juste qu'un surnom qui pourrait correspondre à son nom apparaîtrait sur les listes du docteur espagnol. C'est très vague. Si la fédération lui demande de rentrer, ce n'est pas anodin mais tant qu'il n'y a pas de preuves contre lui, il vaut mieux ne rien dire. C'est juste dommage pour José et le vélo en général. Mais globalement, si on peut dégager les personnes qui trichent, c'est bien !

**La suspension de quinze mois de Filip Meirhaeghe**

vant. Mais je crois que pour l'instant, il n'y a rien de certifié sur sa culpabilité. Il n'y a donc pas matière à commenter. Je

nistratif. Mais heureusement que ma sœur est là !  
**Avant Rotorua, tu n'avais jamais remporté de médailles dans un championnat du monde. Ta troisième place en Nouvelle-Zélande doit être une fierté ?**

J'ai terminé deux fois quatrième aux Mondiaux (elle se marre) ! Je visais la médaille, c'est clair ! Quand j'ai vu Marga Fullana devant moi, je me suis dit que ce n'était pas possible de terminer une troisième fois au pied du podium. J'ai réussi à revenir et à garder ma troisième place et avec Irina (Kalentieva), ça s'est surtout joué dans les descentes où j'ai fait quelques erreurs. Mais bon, c'est ma première médaille dans un championnat du monde, je m'étais bien préparée et je me suis défoncée. Je n'ai pas de regret

## T'aimes quoi Marie-Hélène



- Musique :** tout sauf le gros metal
- Cinéma :** films d'action et suspense
- Télé :** les téléromans québécois de temps en temps, mais j'avoue ne pas avoir le temps pour la télé avec les études
- Cuisine :** japonaise (sushi) et cuisine fusion
- Boisson :** le café
- Style d'hommes :** ceux qui ressemblent à mon copain
- Tu détestes :** la guerre, je déteste lire tous les jours les articles dans les journaux sur la guerre en Afghanistan
- Si tu pouvais changer quelque chose :** je ferais en sorte que le temps passe moins vite. Je termine souvent la journée en me disant que j'ai encore manqué de temps pour faire tout ce que je voulais. J'aimerais que l'hiver soit moins long et que l'été dure plus longtemps.
- Premier vélo :** un BMX rose et jaune

**I suffit parfois d'une rencontre. Un instant pour que tout bascule. Parfois, une décision à première vue banale, change votre vie. Quand Marie-Hélène Prémont décide, il y a dix ans de ça, de donner un coup de main à l'organisation de la Coupe du monde du Mont Saint-Anne, elle ne pouvait pas vraiment se douter que cette course de « vélo de montagne » bouleverserait plus d'une décennie son existence. Le Mont Saint-Anne n'est qu'à dix minutes en voiture de Château Richer, bastion de la famille Prémont, mais la jeune Québécoise avait plutôt l'habitude de dévaler les pentes de la station en « planche à neige ». A cette époque-là, elle trouvait son équilibre dans le snowboard et participait au circuit nord-américain et à quelques Coupes du monde. Mais aujourd'hui, la jeune étudiante en pharmacie est devenue depuis sa deuxième place aux Jeux Olympiques d'Athènes, l'une des rares opposantes à la monarchie oppressante de Gunn Rita-Dahle. Alors, qui se cache derrière ces yeux de cristal et ce sourire Ultra-Brite ? Réponses.**

**En parallèle de ta carrière, tu suis également des cours pour devenir pharmacienne. Comment s'organise ta vie ?**

Le Bac (études universitaires au Canada, ndlr) en pharmacie dure quatre ans. Il me reste en théorie deux ans avant de terminer. Avant ça, j'avais déjà eu un diplôme en kinésiologie et ça m'a crédité des cours pour mes études en pharmacie pour aller un peu plus vite. Les cours durent de septembre à fin d'avril. J'ai des horaires aménagés et j'ai agencé mes entraînements en fonction de cela. De toute façon,

**Tu n'en profites pas pour pratiquer un sport typiquement québécois que l'on appelle le canot à glace (1) ?**

Souvent, des personnes me contactent pour me faire essayer des sports divers et ça a été le cas avec le canot à glace. Mais bon, se lever à cinq heures du matin pour aller courir dans le froid et sur la glace, ça ne me dit rien du tout. **Est-ce dur de passer de la vie scolaire à la vie d'athlète. Et vice-versa ?** Comme tous les étudiants, c'est toujours difficile de reprendre les cours après les vacances

## En juin 2005 elle s'impose devant les siens au Mont Saint-Anne

dès novembre, je ne peux plus rouler. **Comment se passe ton quotidien en hiver ?**

Quand on habite au Québec, on range le VTT au mois de novembre pour le ressortir en mars. Je fais du home trainer deux ou trois fois par semaine, mais ce n'est pas franchement drôle. Je skie beaucoup en nordique, je cours beaucoup, je fais des raquettes. L'hiver, il fait en règle générale, entre moins dix et moins quinze en moyenne. Il y a parfois des pointes à trente degrés en dessous de zéro. C'est donc

d'été. Moi, j'ai toujours mené les deux de front. Je n'ai jamais vraiment arrêté l'école, donc ce n'est quand même pas trop difficile. Il faut juste s'imposer une certaine discipline. Par contre, quand je commence ma saison en avril, j'ai encore des examens et en plein *rush*, ce n'est pas toujours facile de se concentrer sur ta carrière cycliste. Tu ne peux pas t'entraîner comme tu veux. En plus, tu brûles de l'énergie avec le stress. L'année dernière à Spa après ma victoire, mais aussi cette année après Curaçao, je suis rentrée précipitamment chez moi et j'ai eu beaucoup de problèmes.



En juin dernier, Marie-Hélène remporte une deuxième victoire de rang, chez elle au Mont Saint-Anne. Le chef d'oeuvre de sa carrière !

**Tes études te permettent-elles de relativiser les contre-performances du vélo ?**

Le vélo n'est qu'un aspect de ma vie. J'envisage déjà mon après carrière. Je veux garder un équilibre entre ma vie privée, mes études et le vélo. J'ai ma famille, mon chum (copain en québécois, ndlr) et toutes ces vies cohabitent. J'ai plusieurs vies partout et elles sont complémentaires. Si le vélo ne va pas, ce n'est pas un drame, il y a d'autres choses qui vont bien dans ma vie. **Enfin, si tu n'avais que les études, il te man-**

**querait peut-être quelque chose ?**

Je ne serais pas heureuse. Être juste cycliste ou juste étudiante ne m'intéresse pas. Je ne me verrais pas faire que du vélo et partir toute l'année sur des camps d'entraînement ou sur les courses. Je ne veux pas de cette vie-là.

**Ta famille est très présente autour de toi.**

**Ta mère se déplace souvent avec toi et ta sœur travaille pour toi. Est-ce primordial de les avoir à tes côtés ?**

Ils m'aident à avancer. Ma mère est ma meilleure amie

elle est la personne qui me comprend le mieux et c'est facile de travailler avec elle. Je lui fais confiance. Elle gère toutes les demandes de sponsors et les relations presse. Avec ma carrière et mes études, je n'ai pas le temps de tout faire. C'est tellement plus facile de voyager avec ma famille. Ils me connaissent et je n'ai pas à me justifier pour n'importe quoi. Ma mère est venue en Europe en début de saison et mon copain est venu aussi ensuite. J'essaie tout le temps d'avoir une personne de mon entourage avec moi sur les déplacements. Ma sœur venait beaucoup l'an passé, mais elle vient d'avoir un bébé et elle s'est moins déplacée. Mais je pense que dès la saison prochaine elle sera avec moi. Elle pourra emmener le bébé ! J'ai besoin qu'ils soient tous proches de moi.

**Tu as déjà prévu la fin de ta carrière ?**

Je continue jusqu'aux Jeux de Pékin dans deux ans et après, quoi qu'il arrive, je passerai à autre chose. Je ne ferai pas de vieux os dans le vélo. Je continuerai à m'entraîner, ça fait partie de ma vie, mais après les Jeux, j'aurai d'autres projets. Je veux avoir une famille, des enfants et ma vie de cycliste ne me le permet pas pour l'instant. En 2008, j'aurai également terminé mes études en pharmacie. Il sera temps de commencer à bosser. Je sais bien qu'il me

restera des bonnes années sur le vélo, mais bon...

**Un titre olympique en 2008 ne te pousserait pas à continuer encore un peu ?**

Non. Je fais du vélo pour moi, j'aime ça mais ce n'est vraiment qu'une partie de ma vie. De moi. Ma sœur vient d'avoir un bébé et ça me fait envie. Je suis prête pour ça. Alors même si je suis championne olympique, je tournerai la page du haut niveau. Définitivement.

**Tu résides à Château Richer à côté du Mont Saint-Anne. Au début, tu faisais même partie de l'organisation comme bénévole. Imaginai-tu un jour remporter cette course ?**

Toute ma famille était bénévole. J'ai été bénévole pendant quatre ou cinq ans sur la Coupe du monde du Mont Saint-Anne mais jamais de la vie je n'aurais imaginé gagner cette course. Je ne pensais pas avoir le potentiel. J'ai commencé le vélo avec ma sœur, qui a d'ailleurs participé aux Mondiaux en 1997 à Château d'Oex, mais c'était plus dans l'esprit de partir le week-end avec des amis pour faire du camping ! Même quand j'ai débuté les courses internationales en VTT, je n'imaginais pas rentrer dans les meilleures. Mais j'ai progressé chaque année. A cette époque-là, il y a une bonne dizaine d'années, je courais en snowboard sur le circuit nord-américain et je faisais aussi quelques Coupes du monde, mais j'ai été attirée par le vélo de montagne. **Tu avais déclaré dans un précédent numéro de Bike que tu considérais ta première victoire l'an passé au Mont Saint-Anne comme la course de ta vie. Est-ce encore le cas après ta deuxième victoire là-bas cette année ?**

C'était encore plus fort cette année ! L'an passé j'ai gagné pour la première fois et c'était un peu une surprise. Mais cette saison, les attentes étaient plus grandes. Les gens venaient spécialement pour me voir, j'avais plus de pression. Et c'est une

« Rocky Mountain est plus qu'une marque pour moi. C'est un peu une deuxième famille », souffle Prémont.





## Marie-Hélène Prémont

# Vivre...

Marie-Hélène Prémont ne sera jamais la fille la plus titrée du circuit. Mais après tout, elle s'en fout un peu. Elle ne vit pas pour ça. La vice-championne olympique sait de toute façon qu'après les Jeux de Pékin dans deux ans, quoi qu'il arrive, elle mettra fin à sa carrière. Son but ? Profiter de chaque moment et surtout, ne jamais rien regretter. Entretien.