

# FRA-3101

# Découvrir des personnages intéressants

SYLVIE FRÉCHETTE

PHOTO TIRÉE DU SITE WWW.ORIZON.CA

## dossier de presse

Auteurs : Andréane Boyer, Catherine Miron, Étienne Ostiguy

Décembre 2015

**Sylvie Fréchette**

**Médaillée Olympique en nage synchronisée et ancienne membre du Cirque du Soleil**

Cette athlète et femme d'affaires accomplie a réalisé de grands exploits personnels et professionnels grâce à des objectifs clairs et une ténacité extraordinaire. Découvrez lors de ses conférences, qui portent sur le travail d'équipe, le leadership, la motivation et le changement, comment elle a réussi à atteindre le succès.

Elle découvre la nage synchronisée en 1974 et dès le début, ce sport est pour elle une passion. Avec son unique entraîneure, Julie Sauvé, elle va se consacrer à ce sport pendant près d'un quart de siècle.

Dès 1986 elle rafle l'or aux Jeux du Commonwealth. Cinq ans plus tard elle inscrit sept marques parfaites de 10 au Championnat du monde aquatique d'Australie! Un nouveau record mondial qui la sacre championne du monde. De 1988 à 1992 elle se classe première, toujours en solo, dans toutes les compétitions internationales auxquelles elle participe.

Sylvie Fréchette entreprend les Jeux de Barcelone l'esprit tourmenté. D'abord son grand-père meurt quelques mois avant le grand événement, puis une semaine avant le début des Jeux, son fiancé se suicide. Malgré le deuil elle tient à poursuivre son rêve olympique. Mais ce n'est pas tout. Alors qu'elle effectue la performance de sa carrière une erreur technique d'une juge la recale à la quatrième place aux figures imposées. Elle finit deuxième au combiné. C'est la déception. Il lui faut attendre 16 mois et une révision de son dossier pour se voir enfin remettre la médaille d'or par le CIO lors d'une cérémonie retransmise à travers le pays.

Presque deux ans plus tard Sylvie reprend l'entraînement avec sept autres membres du Club Montréal Synchro. En équipe elles raflent l'argent aux Jeux olympiques d'Atlanta en 1996. Sylvie quitte ensuite le sport amateur.

Sylvie Fréchette a reçu de nombreux prix et honneurs. De 1989 à 1992 elle est l'athlète canadienne de l'année en sports aquatiques. En 1993 l'Association canadienne pour l'avancement des femmes dans le sport et l'activité physique lui décerne le prix Grâce Under Pressure. Et c'est le prix Per Ludos Fraternitas de l'Association internationale contre la violence dans les sports qui lui est décerné par le Prince Albert de Monaco. Toujours en 1993 le Canadian Sports Awards crée le Trophée Sylvie Fréchette remis à l'athlète qui a surmonté une situation difficile. Sylvie elle-même, Silken Laumann et Yves Laroche en furent les premiers récipiendaires. En 1994, Sylvie Fréchette reçoit, avec quatre autres athlètes, l'Ordre olympique du Canada remis pour la toute première fois. En 1999 Sylvie Fréchette est devenue membre du Temple de la renommée des sports du Canada.

Outre de nombreux projets, elle décide d’accepter un nouveau défi qui la conduira à Las Vegas avec le Cirque du Soleil où elle se consacrera totalement à monter un spectacle extraordinaire, intitulé « O ». Elle y était à la fois artiste, chorégraphe et entraîneure.

Aujourd'hui, forte de ses expériences personnelles et professionnelles, elle cherche à motiver les gens qu'elle rencontre à faire face aux défis de la vie et à ne jamais lâcher afin d'atteindre leurs objectifs. Athlète et femme d'affaires Sylvie Fréchette est une conférencière qui ne laisse personne indifférent.

SOURCE : WWW.ORIZON.CA (BUREAU DE CONFÉRENCIERS)

**«Rêvez grand»:**

PHOTO ALAIN DION

**La nageuse Sylvie Fréchette inspire les élèves du PEI**

**Par Pascal Faucher**

**publié le 24 janvier 2015 dans La Voix de l’Est**

http://www.lapresse.ca/la-voix-de-lest/actualites/201501/23/01-4837955-revez-grand-la-nageuse-sylvie-frechette-inspire-les-eleves-du-pei.php

**Sylvie Fréchette n'est pas étrangère aux difficultés. Son fiancé s'est suicidé quelques jours avant le départ de la nageuse olympique pour les Jeux de Barcelone, en 1992. Six mois plus tôt, c'est son grand-père qui la quittait.**

Sans oublier la fameuse erreur technique de la juge brésilienne...

«L'année 1992 a été un pur désastre», a déclaré la conférencière et entraîneuse, hier, devant quelque 400 élèves du programme d'études internationales (PEI) réunis à l'auditorium de l'école secondaire Joseph-Hermas-Leclerc, à Granby, dans le cadre de leur carnaval annuel.

Pourtant, ce fut l'année de la consécration pour l'athlète montréalaise, à qui on a finalement accordé la médaille d'or au terme d'un recours judiciaire. «Avec ses gros doigts», se rappelle Mme Fréchette en riant, la juge brésilienne s'était trompée de bouton. Un 8,7 est apparu alors qu'elle voulait donner un 9,7, reléguant la nageuse à un rang inférieur sans qu'elle ne puisse rien y faire. «Et ce devait être les Jeux des nouvelles technologies!»

Elle a pensé tout abandonner. Mais sa force de caractère l'a incitée à participer à la compétition de nage synchronisée du lendemain, style libre, où elle s'est surpassée.

«Ce n'était pas une performance sportive, dit-elle. J'ai nagé ma vie, j'ai présenté mes tripes. C'était moi, avec mes qualités et mes défauts, avec ma peine, ma colère et ma passion.» La vidéo de cette prestation a fait réagir les élèves du PEI, qui n'ont pas connu cette époque.

«Je me suis dit: je suis en vie et j'en vaux la peine.»

Bonnes vibrations

La persévérance vient à bout de tous les obstacles. Voilà le message que la femme de 47 ans a transmis à son auditoire. Car rien ne destinait la jeune fille d'une famille monoparentale, qui a grandi dans les ruelles de Montréal, à réussir une carrière de sportive de haut niveau.

Elle y est parvenue en s'entraînant d'arrache-pied - jusqu'à 40 heures par semaine - pendant des années, accumulant parfois les échecs et les railleries, notamment à l'école où elle n'avait rien de cool. Mais elle s'est accrochée parce que la nage synchronisée la faisait vibrer, à une époque où on l'appelait encore «nage ornementale», puis «ballet aquatique»...

Après Barcelone, elle a remporté l'argent en équipe à Atlanta, quatre ans plus tard, avant de se joindre au spectacle O du Cirque du Soleil, à Las Vegas, puis de revenir s'installer dans les Laurentides, histoire que ses deux filles maîtrisent la langue de Molière.

L'instinct

Aux adolescents qui se posent l'éternelle question «que vais-je faire dans la vie?», la longiligne conférencière offre ce tuyau: «pensez à ce que vous aimez faire et enlevez ce que vous savez que vous n'aimez pas. Allez-y d'instinct. Qu'est-ce qui vous anime, qui vous donne envie de vous lever le matin? Moi, c'était de nager. Ça a été le plus beau tremplin pour m'amener là où je suis aujourd'hui. À chacun son podium.»

Sylvie Fréchette rappelle que ce sont les idées folles qui font avancer les choses. «Rêvez grand et ne laissez personne éteindre votre étincelle. Soyez les beaux fous.»

PHOTO BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES CANADA

Comité olympique canadien

**Sylvie Fréchette**

* **Date de naissance :**06/27/1967
* **Hauteur:** 178cm
* **Poids :** 70kg
* **Ville natale :** Montréal, QuÉbec

## **FAITS SAILLANTS**

* Double médaillée olympique en nage synchronisée
* La deuxième Canadienne de l’histoire à avoir gagné l’or en solo (1992)
* Deux fois championne du monde (1986, 1991)
* Aux Championnats du monde de 1991, elle a été la première nageuse à avoir obtenu un score parfait
* Double médaillée d’or des Jeux du Commonwealth (1986, 1990)
* A recueilli 65 médailles internationales, y compris 25 médailles d’or
* A remporté le Championnat canadien à dix reprises
* Parmi les nombreux prix obtenus par Fréchette, mentionnons l’Ordre olympique du Canada (1994), la Croix du service méritoire du Canada (1993) et le Prix dignité de l’Association canadienne pour l’avancement des femmes, du sport et de l’activité physique (1993)
* A également reçu le prix de l’athlète de l’année du Québec à deux reprises (1992 et 1993) et de l’athlète féminine de l’année de la Fédération aquatique du Canada à trois reprises (1989, 1990 et 1991)
* Membre du Temple de la renommée olympique du Canada, du Panthéon des sports canadiens, du Temple de la renommée international de la natation, du Temple de la renommée aquatique du Canada et du Panthéon des sports du Québec

## **RENSEIGNEMENTS PERSONNELS**

* La mère de deux enfants
* La première nageuse synchronisée à s’exécuter sur de la musique et des paroles
* Une innovatrice qui a contribué à changer la définition traditionnelle des maillots de bain, de la coiffure et du maquillage
* A publié son autobiographie, Sylvie Fréchette : sans fausse note, en 1993
* A passé huit ans à Las Vegas en tant que membre du spectacle « O » du Cirque du Soleil. Au sein de la production du spectacle, Fréchette a assumé les rôles d’artiste, de chorégraphe, d’entraîneure et de conceptrice avant d’être promue au poste d’adjointe à la coordination artistique en 2003
* A travaillé pendant un an au COC, au sein de la division Relations avec les athlètes
* A également l’expérience des sports d’hiver, ayant contribué à l’élaboration de la chorégraphie du programme de patinage artistique du couple canadien Isabelle Brasseur et Lloyd Eisler aux Jeux olympiques d’hiver de 1992
* Sylvie était membre de l’équipe de mission canadienne à Vancouver en qualité de mentor des athlètes dans le secteur des Services aux athlètes
* La présidente et la fondatrice du club Neptune-Synchro de Saint-Jérôme, qui a ouvert ses portes en septembre 2010
* A également mis sur pied un camp d’été en nage synchronisée à Saint-Jérôme

SOURCE : <http://olympique.ca/team-canada/sylvie-frechette/>

Noble Sylvie

par CLAUDINE DOUVILLE

MERCREDI, 24 SEPT. 2014

*Ne manquez pas « Sylvie Fréchette : En Synchro avec la vie »* *sur les ondes de RDS*

Je ne me souviens pas de l’endroit, ni pour quel événement, mais j’étais à l’extérieur de Montréal et surveillais sur l’écran de télé de la chambre d’hôtel que j’occupais, le passage de Sylvie Fréchette en finale de l’épreuve solo de nage synchronisée des Jeux de Barcelone. J’avais les mains moites et le cœur dans la gorge. J’étais tendue devant le poste de télé, assise sur le bout du lit, les doigts croisés. Mais je savais aussi que les dés étaient pratiquement jetés. Sylvie avait été impeccable, mais pour remporter l’or, il aurait fallu que sa rivale, l’Américaine Kristen Babb-Sprague, soit victime d’une crampe et coule à pic, obligeant les sauveteurs à aller la rescaper. Et encore.

Sylvie avait fait les frais d’une grande injustice lors du programme technique, injustice qui lui donnait un retard pratiquement insurmontable. La juge brésilienne avait appuyé sur le mauvais bouton, et le 8,7 plutôt que 9,7 faisait toute la différence du monde. On s’en souviendra. Malgré le fait que la juge ait reconnu son erreur sur-le-champ, l’arbitre en chef avait refusé de modifier la note qui avait été affichée.

Julie Sauvé, l’entraîneure de Sylvie, avait présenté un protêt à la juge en chef, une Américaine, qui avait lancé la feuille dans les airs, montrant ainsi toute l’importance qu’elle accordait à la démarche. Julie allait se rendre en appel, mais il fallait quand même que Sylvie nage la finale, avec tout son cœur, avec tout son talent. Et j’étais là, désespérée devant la télé, frustrée de voir une injustice aussi flagrante être commise à la face du monde. Je me souviens de la remise des médailles et d’avoir rêvé, dans un moment d’égarement, que Babb-Sprague lève le bras de Sylvie Fréchette au moment de monter sur le podium. Cela ne s’est pas fait bien sûr. Et Sylvie avait été très digne dans l’adversité. Elle avait félicité la médaillée d’or, posé avec sa médaille d’argent aux côtés des sœurs Vilagos, elles aussi médaillées d’argent (derrière les Américaines Stephenson), et réussi à garder le sourire.

Je me souviens d’avoir pris très à cœur ce qui arrivait à Sylvie ce jour-là. Elle avait eu sa part de drames au cours des mois précédents, et ne méritait pas ce qui lui arrivait. Déjà que la perte de son grand-père et surtout le décès tragique de son amoureux, à quelques jours du départ pour Barcelone, l’avaient sérieusement bouleversée. Elle ne devait son fragile équilibre qu’à la présence rassurante à ses côtés, de son amie, entraîneure et mentore Julie Sauvé. Si l’appel, après une discussion d’une heure et demie où aucun témoignage n’avait été pris en compte, n’a rien donné à ce moment, l’injustice allait être réparée16 mois plus tard. Dick Pound, alors vice-président du CIO, a fait pression pour que sa médaille d’or, méritée, lui soit rendue. La Fédération internationale de natation a accepté et le CIO lui a emboîté le pas.

Sylvie Fréchette a donc reçu sa médaille d’or le 6 décembre 1993 devant 2 000 personnes au Forum de Montréal. Elle a été acclamée, applaudie, célébrée, mais il reste qu’on lui a volé son moment olympique. Malgré tout, jamais elle n’aura fait preuve d’amertume, et sera toujours restée noble et chevaleresque dans les circonstances. C’est là la marque d’une grande âme.

La petite fille qui avait été éblouie par l’équipe des « Costumes de bain noirs », lors d’un spectacle de nage synchronisée au bain Rosemont, en a à son tour ébloui des milliers au cours de sa carrière. Par sa prestance, par ses performances, par son attitude. Elle a eu la chance d’avoir à ses côtés une femme qui a su tirer le meilleur d’elle, Julie Sauvé, tout comme Julie a eu la chance d’entraîner une athlète exceptionnelle. Leur complicité qui frôlait la fusion, était unique, tous sports confondus. Sylvie savait qu’elle pouvait gagner avec elle, Julie savait qu’elle avait ce qu’il fallait pour gagner.

Aujourd’hui les performances et les compétitions sont derrière Sylvie, mais sa vie continue d’aller de l’avant. Après une carrière brillante au Cirque du soleil, elle est maintenant une conférencière recherchée et son récit continue d’en inspirer plus d’un. On dit que pour qu’il y ait un héros, il faut qu’il y ait une chute. L’histoire d’une femme authentique, honnête, dynamique, déterminée qui a choisi de rester debout malgré les épreuves, sera toujours d’actualité.

Je n’étais pas au Forum quand Sylvie a reçu sa médaille. Je l’ai vue la recevoir à la télé, j’ai vu son merveilleux sourire l’illuminer tout entière quand Dick Pound lui a passé la médaille au tour du cou. Et cette fois-là, ce n’était pas mes mains qui étaient humides, mais mes yeux…

[entrevue à RDS](http://www.rds.ca/amateurs/noble-sylvie-1.1348270)