



PRÉSENTE

# BOURSES D'ÉTUDES JEUNES ATHLÈTES

15<sup>E</sup> ÉDITION

## PORTRAIT D'UN ATHLÈTE THIERRY FERLAND



### Quel est le plus grand défi que tu aies relevé durant la pandémie ?

Récemment, le Défi 2021 de Patinage Canada s'est déroulé de façon virtuelle. Un caméraman est venu filmer nos performances (programmes court et long) à notre site d'entraînement, sans spectateurs. Les juges ont ensuite évalué toutes les performances des patineurs canadiens lors d'une webdiffusion. Pour la toute première fois, nous avons remporté la médaille d'argent au niveau national!

### Comment se déroulent tes séances d'entraînement ?

Je m'entraîne sur glace de 8 h à 11 h 30, du lundi au vendredi. Ces entraînements sont entrecoupés d'exercices hors glace de porté et de « twist ». Les salles d'entraînement étant moins accessibles depuis le début de la pandémie, j'ai aménagé chez moi une pièce pour travailler mon cardio/gainage/musculation, ma flexibilité et ma musicalité. Je complète le tout par du jogging à l'extérieur deux à trois fois par semaine.

### Que représentent le sport et l'activité physique pour toi ?

C'est un mode de vie! Le sport m'amène à développer de saines habitudes, que ce soit au niveau de l'alimentation ou de la gestion de mon sommeil et de mon

agenda. C'est aussi une opportunité d'apprendre et de travailler sur moi-même, que ce soit la façon dont je réagis, celle dont je vois les choses ou encore celle de communiquer. Toutes ces aptitudes seront des atouts de taille dans ma future carrière professionnelle.

### Qui sont tes sources d'inspiration ?

Kirsten Moore-Towers et Michael Marinaro sont les champions seniors canadiens en couple depuis deux ans. Ce sont de beaux modèles de persévérance et d'attitude que j'ai déjà eu la chance de côtoyer. Steve Jobs (Apple) était aussi une personnalité que je trouvais très inspirante. Cet entrepreneur très charismatique et visionnaire donnait envie aux gens de le suivre. C'est ce type d'image forte que je veux projeter en tant qu'athlète et enseignant.

### Quels sont tes objectifs professionnels ?

Je prévois de devenir enseignant au niveau primaire, tout en continuant d'être entraîneur de patinage artistique, afin de faire une différence auprès des jeunes. J'ai toujours aimé partager mes connaissances, que ce soit au niveau scolaire ou sportif. J'aide d'ailleurs d'autres patineurs dans leurs études lors des périodes de pause, entre nos entraînements sur glace à l'aréna.

### As-tu le temps de t'impliquer socialement ?

Avec la collaboration d'un autre entraîneur, j'ai organisé et animé des rencontres virtuelles par Zoom, durant la pandémie. Celles-ci visaient à faire bouger les jeunes patineurs qui étaient en arrêt forcé et à leur permettre de continuer à développer leurs habiletés physiques et de rester motivés. Ce projet m'a obligé à être très créatif. Nous avons notamment conçu un calendrier de l'aveugle, en décembre dernier, dans le cadre duquel les jeunes devaient réaliser un nouveau défi chaque jour pour recevoir de petits prix!



## Profil

**Âge :** 23 ans

**Sport :** Patinage artistique

**Classification :** Excellence

**Établissement scolaire :**

Université Laval

**Moyenne scolaire :** 3,47/4,3

**Programme d'études :**

Enseignement préscolaire

et primaire

**Objectif sportif :** Représenter

le Canada au niveau international

## Performances remarquables

### 2019

Coupe de Varsovie

Niveau : International

Résultat : 7<sup>e</sup> place

### 2020

Nationaux Canadian Tire

Niveau : National

Résultat : 5<sup>e</sup> place

### 2020

Section Québec

Niveau : Provincial

Résultat : 2<sup>e</sup> place

## Questions en rafale

### Quel autre sport aurais-tu aimé pratiquer ?

Le plongeur, un sport gracieux où l'on se propulse dans les airs pour tourner.

### As-tu un rituel avant une compétition ?

J'attache toujours mon patin droit avant le gauche... Ne me demandez pas pourquoi!

### La chanson qui te donne de l'énergie avant une compétition ?

*Mood*, de 24kGoldn feat. Iann Dior.