



PRÉSENTE

BOURSES D'ÉTUDES JEUNES ATHLÈTES

15^E ÉDITION



PORTRAIT D'UN ATHLÈTE MARC-ANDRÉ TRUDEAU PERRON

Comme ce fut le cas pour plusieurs autres sportifs amateurs, la pandémie est venue complètement bouleverser l'univers de Marc-André Trudeau Perron. Entre les compétitions annulées et les entraînements en solo, le jeune athlète a vécu des hauts et des bas qui ont fini par mettre sa motivation à rude épreuve. Toutefois, l'étudiant en génie industriel a rapidement réalisé que le simple fait d'aller courir et de dépenser de l'énergie lui faisait le plus grand bien. Ces sorties lui ont permis de faire de belles découvertes, comme les nombreux parcs de Montréal et les pistes cyclables déneigées même en hiver!

Luc Weil-Brenner
Collaboration spéciale

Quel est ton parcours sportif ?

J'ai toujours aimé courir. Mes parents me disent souvent que, plus jeune, je courais continuellement dans la maison et que j'étais plutôt difficile à surveiller! Au primaire, j'ai commencé à jouer au badminton et, au secondaire, je me suis inscrit dans le club de course de l'école. Courir durant de longues périodes me donnait la sensation de me dépasser, un sentiment que je recherche encore aujourd'hui en pratiquant mon sport. De fil en aiguille, je me suis joint au club d'athlétisme de mon école, et j'ai gravi un à un les échelons pour atteindre mon niveau actuel.

Quelles sont les aptitudes requises pour pratiquer l'athlétisme ?

Il est certain qu'il faut posséder de bonnes capacités cardiovasculaires pour pratiquer la course de longue distance. Par contre, ce n'est pas tout d'avoir un bon cardio, il faut aussi aimer s'en servir.



Pour être performant dans ce sport, il faut passer plusieurs heures par semaine à courir. Pour certains, ça peut sembler redondant et ennuyant, alors il faut aimer ça! Finalement, pour pouvoir s'améliorer en demi-fond, il faut surtout y mettre beaucoup d'efforts, au risque de souffrir un peu en cours de route...

Quelles sont tes plus grandes réalisations sur le plan sportif ?

Mes deux titres de champion canadien junior sur 5000 m et ma deuxième position aux Championnats panaméricains juniors sur 5000 m. Les derniers championnats canadiens ont eu lieu à Montréal, à l'été 2019. Ce fut un moment magique au cours duquel j'ai réussi à défendre mon titre devant ma famille et mes amis! La course s'est jouée au sprint final. Moins de deux semaines auparavant, j'avais récolté la médaille d'argent aux Championnats panaméricains U20, au Costa Rica. Il s'agissait de ma première médaille internationale.

Qui sont tes sources d'inspiration ?

Il y a d'abord Laurent Duvernay-Tardif qui, en plus d'être un sportif de haut niveau, s'implique énormément dans la communauté. Le fait qu'il ait mis sa carrière sur pause pour aller aider

durant la pandémie m'a beaucoup marqué. Il y a également David Saint-Jacques, qui en plus d'être médecin et ingénieur, est aussi astronaute! Ces Québécois sont la preuve qu'on peut être performant dans plusieurs sphères de sa vie, et ils me poussent à faire de même.

Quels conseils donnerais-tu à un jeune désirant pratiquer un sport de haut niveau ?

Je lui conseillerais de garder un équilibre entre sa vie sportive et sociale. Bien souvent, lorsque le volet sportif va bien, on a tendance à trop se concentrer sur celui-ci. Cependant, dans les moments plus difficiles, les autres sphères de notre vie peuvent nous aider à nous changer les idées, à diminuer la pression et à relativiser plus facilement les choses.

Qu'est-ce qui t'a poussé à étudier en génie ?

Les sciences m'ont toujours attiré, comme le fait de relever des défis et de trouver des solutions à des problèmes. Le domaine du génie s'est donc en quelque sorte imposé par lui-même. À l'université, j'ai commencé en génie logiciel, puisque j'avais un intérêt pour la programmation, mais après une session j'ai réalisé que je n'étais pas tout à fait à ma place. J'ai donc opté pour le génie industriel, et j'adore cela!

Y a-t-il une cause qui te tient particulièrement à cœur ?

Ces derniers temps, l'environnement me préoccupe beaucoup. Avec les changements climatiques, ma génération sera amenée à poser des actions concrètes et à changer les choses afin de sauver notre planète. Au niveau professionnel, j'aimerais y contribuer. Les transports en commun et les énergies renouvelables sont deux domaines qui m'intéressent, tout comme le concept de développement durable.

Profil

Âge: 20 ans
Sport: Athlétisme et cross-country
Classification: Élite
Établissement scolaire: Polytechnique Montréal
Moyenne scolaire: 3,94/4,0
Programme d'études: Génie industriel
Objectif sportif: Participer aux Jeux du Canada

Performances remarquables

2019

Championnats panaméricains U20
Niveau: International
Résultat: 2^e place

2019

Championnats canadiens civils d'athlétisme
Niveau: National
Résultat: 1^{re} place

2019

Soirée Sélect #2
Niveau: Provincial
Résultat: 1^{re} place

Questions en rafale

À quoi ressemble une journée typique de congé, pour toi ?

Si c'est durant l'année scolaire, j'en profite pour étudier ou faire quelque chose de différent. Si c'est pendant les vacances, j'en profite pour dormir. Dans tous les cas, j'évite de penser à la course. Une journée de repos, c'est une journée de repos!

Qu'est-ce qui te manque le plus depuis le début de la pandémie ?

Les entraînements de groupe.

As-tu un plaisir coupable ?

Le chocolat à la menthe!