



PRÉSENTE

BOURSES D'ÉTUDES JEUNES ATHLÈTES

14^E ÉDITIONLE JOURNAL
DE MONTRÉALLE JOURNAL
DE QUÉBEC

PORTRAIT D'UNE ATHLÈTE

LAURA LECLAIR

C'est en plein cœur de sa communauté, à Chelsea, en Outaouais, que Laura Leclair a commencé à pratiquer le ski de fond, à l'âge de 5 ans. En 2017, la jeune fille a pris part à sa première Coupe du monde, une expérience à la suite de laquelle elle a découvert le chemin qu'elle devait prendre pour participer régulièrement à cette prestigieuse compétition. Après avoir été admise au Centre national d'entraînement Pierre-Harvey, situé près du Mont-Sainte-Anne, l'étudiante en administration des affaires a eu le privilège de s'entraîner avec les meilleurs skieurs au Canada, dont le médaillé d'or Alex Harvey.

Luc Weil-Brenner
Collaboration spéciale

Quelles qualités as-tu développées grâce au ski de fond ?

Je dirais d'abord la persévérance et la résilience. Mon parcours sportif a eu son lot de hauts et de bas, mais j'ai toujours su surmonter les obstacles et en tirer des leçons. Grâce au sport, je sais maintenant que je dois persévérer pour atteindre mes buts, peu importe les défis et les embûches que je rencontre. Je peux aujourd'hui exploiter ces qualités dans n'importe quelle sphère de ma vie, que ce soit sur le plan professionnel, scolaire ou social.

Comment se déroulent tes séances d'entraînement ?

Durant l'été, je me concentre davantage sur le volume, c'est-à-dire que je cumule plus de 20 heures d'entraînement par semaine, mais à faible vitesse. J'aime la diversité alors je fais notamment du ski à roulettes, du vélo de montagne et de la course à pied. L'automne, j'ajoute

plusieurs blocs d'intensité, puis, durant l'hiver, je participe à des courses presque toutes les fins de semaine.

Qui sont tes sources d'inspiration ?

Mes modèles sont mes coéquipières ! Chacune apporte quelque chose de très important à l'équipe. Elles me rappellent que les objectifs et les rêves sont plus près qu'on le pense, une d'entre elles ayant même réalisé son rêve olympique il y a deux ans. J'aime aussi m'inspirer de l'athlète américaine Jessie Diggins, qui a remporté une médaille d'or à la Coupe du monde à Québec.

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

Le sport représente d'abord la santé physique et mentale, ainsi que l'équilibre de vie en me permettant de calmer mon esprit et mes pensées. Ensuite, le ski de fond symbolise l'accomplissement puisque je m'efforce de donner le meilleur chaque jour, que ce soit lors de mes entraînements ou de mes compétitions.

Que trouves-tu le plus difficile lors des compétitions à l'étranger ?

Devoir m'adapter aux éléments que je ne peux pas contrôler. J'aime avoir une routine bien établie et, lorsque celle-ci est modifiée, je dois travailler fort pour que ce changement ne m'affecte pas négativement. Ainsi, au fil du temps, j'ai trouvé différentes façons de maintenir une routine familière à l'étranger, au moyen de petits gestes qui font toute la différence, comme une simple machine à expresso portative que j'apporte avec moi.

Quels ont été tes plus grands défis sur le plan scolaire ?

Les travaux d'équipe. Souvent, je suis des cours à distance alors je dois faire équipe avec des quasi-inconnus. Cela demande



beaucoup d'organisation, de patience et de compréhension afin de livrer un travail à la hauteur des demandes du professeur. Un autre défi est la coordination des examens lorsque je suis en compétition. C'est parfois difficile de trouver un moment approprié pour les reprendre et cela demande toujours beaucoup d'efforts.

Quels sont tes objectifs professionnels ?

Après avoir étudié en sciences de la nature au cégep, j'ai décidé de changer de domaine lorsque je me suis inscrite à l'université. Je me suis alors dirigée vers l'administration des affaires. À travers les cours un peu plus généraux, j'ai développé une véritable passion pour les mathématiques. Étant une personne très cartésienne, je souhaite donc me diriger vers le domaine de la comptabilité.

As-tu le temps de t'impliquer socialement ?

Depuis maintenant trois ans, je suis ambassadrice de Fast and Female, un organisme qui a pour objectifs d'encourager les jeunes filles à être actives physiquement et d'assurer la représentativité des deux sexes dans tous les sports. En plus de participer à des activités qui réunissent plusieurs jeunes filles, j'ai l'opportunité de partager mon bagage sportif et personnel. Aussi, je suis mentor au sein du Comité des femmes de Ski de fond Canada. Pendant toute l'année, je parraine une jeune athlète dans son cheminement scolaire et sportif et j'essaie d'avoir une réelle influence dans sa vie.

Profil

Âge: 23 ans
Sport: Ski de fond
Classification: Excellence
Établissement scolaire: Université Laval
Moyenne scolaire: 4,0/4,3
Programme d'études: Administration des affaires
Objectif sportif: Participer aux Jeux olympiques de 2022

Performances remarquables

2019

Coupe nord-américaine
Niveau: International
Résultat: 5^e

2019

Jeux du Canada
Niveau: National
Résultat: 1^{re}

2019

Coupe Québec
Niveau: Provincial
Résultat: 1^{re}

Questions en rafale

Quel autre sport aurais-tu aimé pratiquer ?

Le kitesurfing.

As-tu un rituel, une superstition avant une compétition ?

Avant chaque course, je prends cinq grandes respirations.

Quelle est ta chanson préférée ?

Dance Monkey de Tones and I.

