

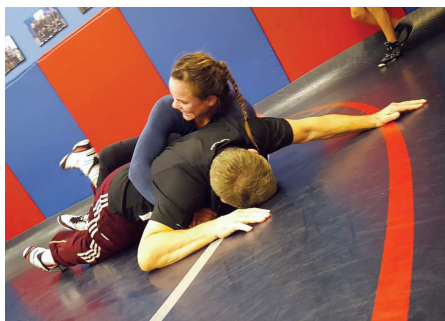


PRÉSENTE

BOURSES D'ÉTUDES JEUNES ATHLÈTES

16^e ÉDITION

PORTAIT D'UNE ATHLÈTE LINDA MORAIS



Comment se déroulent tes séances d'entraînement ?

Je m'entraîne deux fois par jour, six jours par semaine. Le samedi est ma journée de repos. Au Club de lutte de Montréal, nous faisons plusieurs entraînements d'intensité variée pour permettre au corps de se reposer. Au final, je suis seulement sur le tapis de lutte trois à quatre fois par semaine. Lors de mes autres entraînements, on peut me trouver dans la salle de musculation, dans la piscine, sur des appareils d'entraînement cardiovasculaire ou en train de courir à travers la ville.

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

Je considère le sport comme étant essentiel afin de maintenir une bonne santé physique, en plus de contribuer à une bonne santé mentale, surtout après une longue période de confinement due à la pandémie. Il est important de se mettre en action et d'avoir des objectifs. C'est pourquoi j'essaie de trouver de la motivation en pensant chaque jour à mes objectifs, qu'ils soient à moyen ou à long terme.

Quels sont tes objectifs professionnels ?

Je suis en train de terminer une maîtrise en éducation à l'Université de Montréal, dans le but d'enseigner les sciences aux

élèves du secondaire. J'ai toujours voulu devenir enseignante, comme plusieurs membres de ma famille. De plus, je trouve que c'est au secondaire qu'on peut avoir une grande influence sur la trajectoire des jeunes. Mon objectif est d'aider les jeunes à identifier leurs rêves et leurs objectifs, et à les poursuivre. À travers mon métier, j'essaierai aussi d'encourager les jeunes à participer aux activités sportives, notamment pour le sentiment d'appartenance qui se développe à travers le sport.

Quels ont été les effets de la pandémie sur ta carrière sportive et tes études ?

La pandémie m'a aidée à apprécier davantage les autres sphères de ma vie. Durant quelques mois, il était interdit d'accéder à la salle d'entraînement, donc j'ai pu passer beaucoup de temps avec ma famille, en Ontario. C'est un luxe que je n'aurais pas eu autrement. J'ai aussi pu me concentrer sur mes études. À cause des restrictions liées à la COVID-19, la majorité de nos compétitions ont été annulées, ce qui m'a permis de m'inscrire à mon stage en enseignement, qui demande beaucoup de temps et d'énergie.

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

Je soutiens la cause des femmes dans le sport. Je trouve important que les femmes prennent leur place, surtout dans les sports typiquement masculins. J'aimerais aussi voir une plus grande diversité à travers le sport, car je trouve que plusieurs disciplines sont genrées. Selon moi, tout le monde devrait avoir des chances égales de réaliser ses rêves.



Profil

Âge: 28 ans
Sport: Lutte olympique
Classification: Excellence
Établissement scolaire: Université de Montréal
Moyenne scolaire: 3,49/4,3
Programme d'études: Maîtrise en éducation, enseignement au secondaire, option science et technologie
Objectif sportif: Participer aux Jeux olympiques de 2024

Performances remarquables

2021

Pan-American Championships
 Niveau: International
 Résultat: 2^e

2021

Championnat du monde
 Niveau: International
 Résultat: 7^e

2021

Canada Carding Event
 Niveau: National
 Résultat: 1^{er}

Questions en rafale

As-tu un rituel avant un combat ?

J'ai la même routine de préparation: j'écoute la même chanson (*Living on a Prayer*, de Bon Jovi), je fais les mêmes étirements et je répète les mêmes phrases.

Le moment le plus farfelu que tu aies vécu en compétition ?

J'ai oublié mes souliers de lutte et j'ai dû emprunter ceux de mon coéquipier, qui a des pieds plus grands que les miens. J'ai donc trébuché souvent pendant la journée...

As-tu un plaisir coupable ?

Les croustilles au ketchup!