PRÉSENTE

BOURSES D'ÉTUDES
JEUNES ATHLÈTES
16E ÉDITION

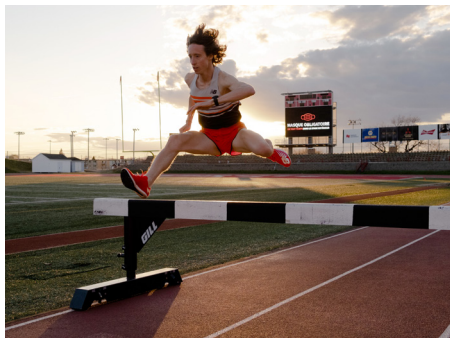
PORTRAIT D'UN ATHLÈTE
JEAN-SIMON DESGAGNÉS

Initialement adepte de sports d'équipe, Jean-Simon Desgagnés s'est converti à l'athlétisme au cégep, après avoir joué au basket-ball, au football et à l'ultimate frisbee au secondaire. Aussitôt fasciné par cet univers, le jeune athlète y a vu l'occasion de se dépasser et de se fixer des objectifs toujours plus hauts. Aujourd'hui membre du Rouge et Or de l'Université Laval ainsi que de l'équipe canadienne de cross-country/athlétisme, l'étudiant en médecine pratique ces sports avec une grande dose de passion et, surtout, un plaisir sans cesse renouvelé!

Luc Weil-Brenner
Collaboration spéciale

Quels sont tes plus grands défis sur le plan sportif?
L'un de mes plus grands défis est de m'assurer d'avoir une récupération optimale malgré un horaire chargé. En effet, bien que l'entraînement demeure la clé de la performance, la récupération, souvent négligée, vaut son pesant d'or. Arriver à conjuguer vie scolaire, engagement universitaire, sport et, surtout, sommeil et récupération efficace (alimentation, repos, étirements, exercices de renforcement) s'avère une gymnastique quotidienne complexe. Également, plus le niveau sportif est élevé, plus ce sont ces détails qui auront un impact sur la compétition et qui permettront de retrancher de précieuses secondes sur la piste.

Quels ont été les effets de la pandémie sur ta carrière sportive?
La pandémie a limité les voyages que je pouvais faire à l'étranger pour les compétitions. Il m'était notamment impossible de me rendre aux États-Unis pour courir afin de me qualifier pour



les Jeux olympiques sans faire de quarantaine au retour, ce qui nuisait grandement à l'entraînement. Tout compte fait, j'ai su adapter mes entraînements en conséquence et j'ai pu cibler des courses intéressantes malgré tout. Bien que je sois passé à seulement deux secondes du standard de qualification pour les Jeux, j'ai tout de même réalisé un record personnel. Ce processus différent m'a fait grandir comme athlète et m'a motivé à continuer dans cette voie.

Quelles qualités as-tu développées en pratiquant l'athlétisme?
L'athlétisme et le cross-country m'ont appris à me fixer des buts qui pouvaient sembler ambitieux ou même inatteignables au départ, mais qui, avec du dévouement et du travail, sont devenus réalisables. Que ce soit dans mes études ou dans tout autre projet que j'entreprends, je sais maintenant qu'il est possible d'atteindre mes objectifs en faisant preuve de détermination et d'ardeur à la tâche. Mais le sport m'a surtout enseigné que tout est toujours plus facile dans la joie, le rire et le plaisir!

Comment se déroulent tes séances d'entraînement?
Une semaine typique est composée de deux séances d'entraînement d'intensité. Ce sont des activités très exigeantes qui consistent en des répétitions courtes à vitesse rapide. Le tout est complété par des sorties de course en continu d'une durée de 40 à 100 minutes et des séances de musculation en salle axées sur la stabilisation, le renforcement et la récupération. Au total, je parcours en moyenne 110 km chaque semaine!

Quels conseils donnerais-tu à un jeune désirant pratiquer un sport de haut niveau?
Lorsque l'on pratique un sport de haut niveau, il faut avoir de hautes ambitions, parfois même des rêves qui semblent irréalisables, puis finalement les accomplir. Il ne faut pas remettre en doute les objectifs que l'on se fixe: il faut y croire sans cesse, puis, jour après jour, réaliser le travail nécessaire pour les atteindre. Bref, il faut adopter une vision, une mentalité et surtout un mode de vie motivants. Il s'agit d'un judicieux équilibre entre performances et bien-être.

Qu'est-ce qui t'a poussé à étudier en médecine?
C'est l'immensité et la diversité de ce domaine! Effectivement, il y a une omniprésence de plusieurs sphères scientifiques et relationnelles dans la pratique médicale. La curiosité scientifique qui est mise au profit des patients est l'aspect central qui me motive le plus. Je termine actuellement une maîtrise de recherche en immunologie et transplantation rénale. Je souhaite poursuivre dans ce domaine, en parallèle avec ma pratique clinique future.

Y a-t-il une cause qui te tient particulièrement à cœur?
La persévérance scolaire au travers du sport est une cause qui me rejoint énormément. Je trouve que les organismes qui font la promotion de la réussite à l'école par l'activité physique sont exceptionnels. Cette façon de faire permet aux jeunes de développer une appartenance envers leur sport et de les motiver dans l'atteinte de toutes sortes d'objectifs personnels.

Profil

Âge: 23 ans
Sport: Athlétisme/cross-country
Classification: Excellence
Établissement scolaire: Université Laval
Moyenne scolaire: 3,99/4,3
Programme d'études: Médecine
Objectif sportif: Représenter le Canada aux Jeux olympiques de 2024

Performances remarquables

2021
Ed Murphey Classic
Niveau: International
Résultat: 3e

2020
U Sports athlétisme
Niveau: National
Résultat: 1er

2021
RSEQ cross-country
Niveau: Provincial
Résultat: 2e

Questions en rafale

Quel autre sport aurais-tu aimé pratiquer?
Du ski acrobatique ou du vélo de montagne.

Le moment le plus farfelu que tu aies vécu en compétition?
Me faire questionner sur l'entretien de mes cheveux dans une entrevue post-compétition aux États-Unis!

Quel est ton plus beau souvenir de voyage?
Manger des chocolatines tous les matins lorsque j'étais en Europe!

LE JOURNAL DE MONTRÉAL · LE JOURNAL DE QUÉBEC · FDA · BOUTIQUE COURIR INFINIMENT SPORT · SPORTSQUÉBEC · TVA SPORTS