



PRÉSENTE

# BOURSES D'ÉTUDES JEUNES ATHLÈTES

15<sup>E</sup> ÉDITION

## PORTRAIT D'UN ATHLÈTE

### DAVID LA RUE



titres de champion canadien senior au 1000 m et au 1500 m, ainsi que celui de champion du monde junior, tout en obtenant d'excellents résultats scolaires, est une grande source de motivation pour moi.

#### Quelles qualités as-tu développées grâce à ton sport ?

Le sens de l'organisation, la discipline et la persévérance. Je n'apprendrai à personne que, dans un parcours sportif, il y a des hauts et des bas. Lorsque c'est plus difficile, il faut être résilient, proactif, et garder la tête haute pour remonter la pente. Le développement de ces qualités me permet de bien réussir dans mon sport et m'aide aussi énormément dans mes études et dans les autres sphères de ma vie.

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

J'ai habituellement une ou deux séances sur glace par jour et le reste se déroule hors glace afin de développer d'autres habiletés. Je fais notamment du vélo de route à basse intensité, de la musculation, des entraînements intensifs sur vélo et de la course, sans oublier les étirements et exercices de physiothérapie en fin de journée. J'ai eu de la chance,

puisque mes sites d'entraînement habituels sont restés accessibles la majorité du temps durant la pandémie.

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

Je lui dirais que le plus important est d'avoir du plaisir dans ce qu'il fait. Selon moi, les athlètes qui réussissent à atteindre les plus hauts niveaux sont ceux qui ont le plus de plaisir à pratiquer leur sport. Une fois qu'on retire du bonheur dans la pratique, il est beaucoup plus facile de mettre les efforts nécessaires afin de gravir les échelons. Cette philosophie s'applique aussi aux études. Si l'on veut performer dans quelque chose, il faut aimer ce que l'on fait.

#### Qu'est-ce qui t'a poussé à étudier en administration des affaires ?

Au cégep, j'avais choisi d'étudier en sciences de la nature, profil santé, afin de m'ouvrir un maximum de portes à l'université. Cependant, vers la fin de mes études collégiales, j'ai constaté que j'adorais les sciences, mais que j'avais aussi d'autres champs d'intérêt que je désirais explorer. J'ai donc décidé de m'inscrire à l'université en administration des affaires, pour mieux comprendre les interactions entre les individus, les entreprises, les lois et l'économie mondiale.

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

L'aide aux personnes en situation d'itinérance. Je trouve que personne ne devrait vivre une telle situation, peu importe son passé. J'ai toujours été reconnaissant du contexte social dans lequel j'ai grandi et ce n'est pas vrai que tous naissent avec des chances égales. Il est donc important d'essayer de limiter ces inégalités. De mon côté, je tente de faire ma part en remettant aux plus démunis de la nourriture, de l'argent et des vêtements.



### Profil

**Âge:** 22 ans  
**Sport:** Patinage de vitesse longue piste  
**Classification:** Excellence  
**Établissement scolaire:** Université Laval  
**Moyenne scolaire:** 4,3/4,3  
**Programme d'études:** Baccalauréat en administration des affaires  
**Objectif sportif:** Remporter une médaille aux Jeux olympiques de 2022

### Performances remarquables

#### 2020

Championnats quatre continents  
 Niveau : International  
 Résultat : 4<sup>e</sup> place (1000 m, 1500 m et Team sprint)

#### 2019

Coupe du monde senior  
 Niveau : International  
 Résultat : 3<sup>e</sup> place (Team sprint)

#### 2019

Championnats canadiens senior  
 Niveau : National  
 Résultat : 1<sup>e</sup> place (1000 m et 1500 m)

### Questions en rafale

#### Ta pire gaffe en compétition ?

Lors du 5000 m aux Championnats du monde junior, j'ai oublié de changer de couloir. Je me suis donc retrouvé à patiner dans le même couloir que mon rival, ce qui m'a amené à être disqualifié...

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

Power, de Kanye West.

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

Souper au restaurant, sur une terrasse.