



PRÉSENTE

BOURSES D'ÉTUDES JEUNES ATHLÈTES

15^E ÉDITION

PORTAIT D'UNE ATHLÈTE ANN-SOPHIE BACHAND



Profil

Âge: 16 ans
Sport: Patinage de vitesse sur courte piste
Classification: Excellence
Établissement scolaire: École secondaire De Mortagne
Moyenne scolaire: 86,4%
Programme d'études: Sport-études
Objectif sportif: Participer aux Jeux olympiques

Performances remarquables

2019-2020

Invitation senior
 Niveau: International
 Résultat: 10^e place

2019-2020

Coupe Canada # 2
 Niveau: National
 Résultat: 2^e place

2020-2021

Élite # 1
 Niveau: Provincial
 Résultat: 1^{re} place

Questions en rafale

Quel autre sport aurais-tu aimé pratiquer ?

Le soccer. Plus jeune, je suivais toujours mes grandes sœurs sur les terrains de soccer, et j'ai ensuite pratiqué ce sport en parallèle avec le patin.

As-tu un rituel avant une compétition ?

Je mange TOUJOURS du spaghetti le soir précédant la première journée de compétition!

As-tu un plaisir coupable ?

J'adore aller magasiner de nouveaux souliers!



et une bonne forme générale sont évidemment importantes. Mais l'aspect tactique l'est tout autant, surtout en compétition. Un petit changement dans sa technique peut faire gagner quelques centièmes de seconde qui peuvent faire une énorme différence. Par ailleurs, le patin m'a appris qu'il faut travailler fort pour atteindre ses objectifs et que rien n'est impossible lorsqu'on y met les efforts. Mon sport m'a également aidée à développer une bonne éthique de travail, mon autonomie et mon sens de l'organisation, des qualités qui me sont aussi utiles dans le sport que dans les autres sphères de ma vie, comme à l'école.

Quel a été ton plus grand défi sur le plan sportif ?

Sans hésitation, la nécessité de m'adapter à la pandémie. J'ai dû revoir ma façon de m'entraîner, car je suis souvent seule pour le faire. Et qui dit solitude, dit motivation à la baisse... Heureusement, ce qui aurait pu me décourager a plutôt eu l'effet inverse. J'ai décidé que c'était le moment parfait pour me concentrer sur mes objectifs, et ce, sans pression!

Quelles sont les personnes qui t'inspirent au quotidien ?

D'abord, les gens qui gravitent autour

de moi, que ce soit mes parents, mes entraîneurs, ma famille ou mes amis. Mais mes grands-parents Germain et Raymonde occupent une place de choix sur cette liste! Depuis mes débuts dans mon sport, ceux-ci m'ont toujours encouragée à poursuivre mes rêves. Comme ils habitent au Lac-Saint-Jean, mon grand-père a dû apprendre tôt à maîtriser les logiciels de webdiffusion pour assister à mes compétitions, ce qui représentait tout un défi! Sourire en coin, il me dit souvent que c'est de lui que provient ma passion pour le patinage de vitesse car, plus jeune, il s'élançait sur la rivière du Tremblay, à Roberval, avec ses patins « à deux lisses »!

Quels sont tes objectifs professionnels ?

Bien que mon choix de carrière ne soit pas précisément défini (je suis encore au secondaire), je me suis inscrite en sciences de la nature, profil santé, au cégep de Maisonneuve pour cet automne. Le sport m'a amenée à m'intéresser à plusieurs domaines connexes, dont la nutrition et la physiothérapie. Je souhaiterais donc travailler dans un secteur lié à la santé ou au sport. Mes études sont très importantes pour moi, car elles me procurent une forme d'équilibre. Même si je veux vivre ma carrière de patineuse au maximum, je trouve tout aussi essentiel d'avoir un plan de vie après celle-ci.

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

La lutte contre la pauvreté. Depuis mon arrivée à Montréal, j'ai pu constater la dure réalité de plusieurs personnes qui vivent des situations difficiles. Pour contribuer, je tente d'offrir des denrées durant les Fêtes, des vêtements encore en bon état... et un sourire à qui veut bien le recevoir! Chez moi, nous préférons donner plutôt que vendre! C'est notre façon de redonner au suivant.

Originaire de Sherbrooke, Ann-Sophie Bachand a dû quitter sa ville natale et sa famille en 2019, afin d'aller s'entraîner au Centre régional canadien d'entraînement de Patinage de vitesse Canada, situé à Montréal. L'année suivante, Ann-Sophie grossit les rangs de l'équipe de développement national et elle figure maintenant parmi les meilleures patineuses sur courte piste au pays. Malheureusement, la pandémie a empêché la jeune athlète de 16 ans d'amorcer sa carrière internationale. Or, toujours aussi déterminée, celle-ci compte bien se reprendre dès que la situation sera revenue à la normale!

Luc Weil-Brenner

Collaboration spéciale

D'où vient ta passion pour le patinage de vitesse sur courte piste ?

Je me suis inscrite au Club de patinage de vitesse de Sherbrooke en 2011, alors que je n'avais que 6 ans. Ma passion pour ce sport s'est vite manifestée, et j'ai progressivement senti le besoin de me surpasser. Je me fixais continuellement des objectifs très précis que je réalisais, à mon plus grand bonheur! En plus du patin, je pratiquais alors le soccer. Étant donné que la pratique simultanée de ces deux sports devenait de plus en plus difficile, j'ai décidé, en 2018, de concentrer mes énergies sur le patinage de vitesse. Mes efforts ont été récompensés, puisque j'ai été invitée à rejoindre l'équipe nationale de développement à la suite de mon excellente saison 2019-2020!

Quelles sont les aptitudes requises pour pratiquer ton sport ?

En patinage de vitesse sur courte piste, l'endurance musculaire, la force physique