



PRÉSENTE

BOURSES D'ÉTUDES JEUNES ATHLÈTES

15^E ÉDITION

PORTRAIT D'UNE ATHLÈTE FLORENCE BRUNELLE

Florence Brunelle a été initiée au patin par son père, alors qu'elle n'avait que 7 ans. Après avoir pratiqué le soccer, le basketball et l'athlétisme, Florence a renoué avec sa première passion, le patinage de vitesse sur courte piste, à l'âge de 13 ans. La jeune athlète s'est rapidement démarquée dans ce sport, en participant notamment au Championnat du monde junior et aux Jeux olympiques de la jeunesse, où elle a récolté deux médailles d'argent et deux de bronze. Après avoir rejoint l'équipe nationale, la patineuse de 17 ans a pris part au Championnat du monde où, dès sa première participation, elle a réussi à décrocher une 14^e place!



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

Depuis que je suis toute jeune, mes parents m'ont toujours encouragée à faire de l'activité physique. Le sport représente donc une partie très importante de ma vie. Même durant mes journées de congé, j'aime bouger. Le sport me permet de me sentir bien dans mon corps et dans mon esprit, en plus de me donner l'occasion de m'accomplir au quotidien.

Comment se déroulent tes séances d'entraînement?

Je m'entraîne dix fois par semaine sur glace. Ces entraînements d'un peu plus d'une heure me permettent de développer plusieurs éléments comme la vitesse, l'aérobic, la puissance anaérobie maximale ou bien la technique. Le tout est complété par de la musculation, du yoga, des relâchements, des entraînements de neuro-puissance, du vélo et de la course. Au total, je consacre environ 24 h par semaine au patin.

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

En ce qui me concerne, la pandémie a eu des effets bénéfiques. Cette situation imprévue m'a permis de prendre une

pause après une saison 2019-2020 très intense. La façon de nous entraîner durant les mois de mars à juin, l'an dernier, a évidemment été bien différente. Malgré tout, je me suis bien débrouillée et j'ai réussi à garder la forme jusqu'au retour sur glace. Lorsqu'il a été possible de recommencer à s'entraîner normalement, ma motivation est revenue rapidement, car j'avais des objectifs clairs et précis en tête.

Quelle est la personne qui t'inspire le plus dans ton sport?

Au cours de la dernière année, j'ai eu la chance de me rapprocher de personnes que je voyais comme des idoles auparavant. Le patineur de vitesse sur courte piste Charles Hamelin est d'ailleurs devenu mon mentor! Il m'aide beaucoup à relativiser. C'est aussi quelqu'un que j'admire pour son travail quotidien et sa capacité à conserver une grande force mentale malgré les hauts et les bas de la vie. Il contrôle ce qu'il fait, et je souhaite moi aussi un jour faire de même, mais à ma manière.

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

Les Amputés de guerre, dont je fais partie. Je suis née avec seulement deux doigts à la main gauche. Ce handicap a toujours fait partie de ma vie, et il a évidemment influencé la personne que je suis devenue ainsi que mes traits de caractère et ma personnalité. Lorsque j'étais plus jeune, j'ai vécu de l'intimidation en raison de ce handicap, et j'aurais souhaité être comme tout le monde. Tranquillement, en vieillissant, j'ai appris à m'aimer pour qui je suis et à être fière de moi. Il me reste encore du travail à faire à cet égard, mais c'est quelque chose qui s'améliore de plus en plus.



Profil

Âge: 17 ans
Sport: Patinage de vitesse sur courte piste
Classification: Excellence
Établissement scolaire: École secondaire Antoine-de-Saint-Exupéry
Moyenne scolaire: 84%
Programme d'études: Sport-études avec sciences
Objectif sportif: Se démarquer au sein de l'équipe nationale

Performances remarquables

2020

Championnat du monde junior
 Niveau: International
 Résultat: 2^e place

2020

Jeux olympiques de la jeunesse
 Niveau: International
 Résultat: 3^e place

2019

Coupe Canada # 1
 Niveau: National
 Résultat: 1^{re} place

Questions en rafale

Quel autre sport aurais-tu aimé pratiquer?

J'aurais sans doute continué à jouer au soccer, un sport que j'ai pratiqué durant une bonne partie de mon secondaire.

Les chansons qui te donnent de l'énergie avant une compétition?

Power, de Hardwell, et *In Your Eyes*, de The Weeknd.

As-tu un talent caché?

Je joue du ukulélé depuis presque deux ans et je commence à m'en sortir vraiment bien!