



PRÉSENTE

BOURSES D'ÉTUDES JEUNES ATHLÈTES

15^E ÉDITION

PORTRAIT D'UN ATHLÈTE JEAN-SIMON DESGAGNÉS



Profil

Âge: 22 ans
Sport: Athlétisme/cross-country
Classification: Excellence
Établissement scolaire: Université Laval
Moyenne scolaire: 3,96/4,3
Programme d'études: Médecine
Objectif sportif: Représenter le Canada aux prochains Jeux olympiques

Performances remarquables

2019
 Payton Jordan Invitational
 Niveau: International
 Résultat: 3^e place

2020
 Championnats d'athlétisme U SPORTS
 Niveau: National
 Résultat: 1^{re} place

2020
 Chasse au record
 Niveau: Provincial
 Résultat: 1^{re} place

Questions en rafale

As-tu un rituel avant une compétition?
 Manger des crêpes pour le déjeuner et boire un bon café!

Le moment le plus farfelu que tu as vécu?
 Devoir enfiler quatre couches de vêtements avant de prendre l'avion parce que ma valise dépassait la limite de poids permise!

As-tu un plaisir coupable?
 Les biscuits avec du lait. Je mange beaucoup trop de biscuits...



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'accomplir mes objectifs en faisant preuve de détermination. Mais le sport m'a surtout enseigné que tout est toujours plus facile dans la joie et le rire!

Comment se déroulent tes séances d'entraînement?

En plus de la musculation, une semaine typique est composée de deux séances d'entraînement d'intensité. Ce sont des activités très exigeantes: des répétitions courtes à une vitesse rapide ou encore de la course en continu où j'accélère le rythme. Le tout est complété par des sorties de jogging d'une durée de 40 à 100 minutes. Au total, je parcours en moyenne 110 km chaque semaine!

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

Le sport représente pour moi une source de libération, de bien-être, de relaxation, de dépassement et de plaisir! C'est à la fois un jeu, une passion et un mode de vie. L'entraînement constitue mon petit bonheur du jour, car il me permet d'être en communion avec mon corps et de faire disparaître toute trace de stress.

Quelles sont tes sources d'inspiration?

J'aime construire mon propre chemin en empruntant à chaque personne que je croise les qualités que je trouve admirables. Néanmoins, je considère que mes parents ont toujours été des modèles pour moi. D'abord, ils m'ont enseigné que le sport restait toujours un jeu, mais que ce n'était pas une raison pour s'imposer des limites. Au fond, ils m'ont appris à rêver à ce qui me passionne.

Quelle a été ta plus grande réalisation au niveau scolaire?

Je ne peux passer sous silence ma place au «Top 8 Académique de U SPORTS». Cette distinction récompense un étudiant et une étudiante par conférence canadienne (Québec, Atlantique, Ontario et Ouest canadien) en fonction de ses résultats scolaires et sportifs. Être sélectionné parmi ce groupe sélect a assurément constitué un honneur sans précédent.

Quels sont tes objectifs professionnels?

Mon premier objectif est de terminer mes études en médecine à l'Université Laval. J'aimerais ensuite amorcer une maîtrise de recherche avant mon entrée à l'externat et me spécialiser dans un domaine qui m'intéresse. Enfin, je souhaite continuer à faire du sport longtemps, tout en combinant mes études et mon futur emploi.

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

Une cause qui me rejoint énormément est celle de la persévérance scolaire à travers le sport que véhicule l'organisme Diplôme avant la médaille. La mission de cette organisation est de motiver les jeunes à persévérer dans leurs études en utilisant le sport comme levier. Pour y contribuer, je fais du tutorat auprès d'étudiants en difficulté qui pratiquent un sport au secondaire, et ce, une fois par semaine.

Résilience et optimisme. Voilà les deux mots qui décrivent le mieux l'attitude qu'a adoptée Jean-Simon Desgagnés depuis le début de la pandémie. Malgré l'annulation de la plupart des compétitions et des entraînements supervisés, le jeune athlète a continué à s'entraîner en solo afin d'être au sommet de sa forme lorsque la situation reviendrait à la normale. Cette discipline de fer a porté ses fruits puisque l'étudiant en médecine a non seulement réussi à progresser de façon spectaculaire au niveau sportif, mais il a aussi établi quatre records personnels l'été dernier!

Luc Weil-Brenner
 Collaboration spéciale

D'où provient ta passion pour l'athlétisme et le cross-country?

Mon parcours en athlétisme a débuté un peu tardivement. Initialement, j'étais plutôt un adepte des sports d'équipe. Au secondaire, j'étais membre d'une multitude d'équipes sportives, du basketball au football, en passant par l'ultimate frisbee. En arrivant au cégep, j'ai décidé de tenter ma chance en athlétisme et j'ai tout de suite adoré la dynamique de ce milieu. Le dépassement de soi, l'ardeur à la tâche et le fait de se fixer des objectifs toujours plus hauts sont venus charmer le sportif en moi. Je suis désormais membre du club de cross-country et d'athlétisme du Rouge et Or et de l'équipe canadienne, et je pratique ces sports avec beaucoup de passion et un plaisir constant!

Quelles qualités as-tu développées en pratiquant ton sport?

L'athlétisme et le cross-country m'ont appris à me fixer des buts qui pouvaient sembler inatteignables au départ, mais qui, avec du dévouement et du travail,