



PRÉSENTE

BOURSES D'ÉTUDES JEUNES ATHLÈTES 17^E ÉDITION

4^E FINALISTE | PATINAGE ARTISTIQUE

MARIE-JADE LAURIAULT

LE JOURNAL
DE MONTRÉAL

LE JOURNAL
DE QUÉBEC



Reportage promotionnel

Marie-Jade Lauriault a commencé à pratiquer le patinage artistique à l'âge de 5 ans, à Sainte-Anne-des-Plaines. En 2014, la jeune athlète a rencontré Romain Le Gac, son nouveau partenaire de patin qui est devenu plus tard son époux. Durant sept ans, le couple a patiné sous le drapeau de la France lors de nombreuses épreuves sportives, dont les championnats du monde de 2017, 2018, 2019 et 2020 ainsi que les Jeux olympiques de 2018. Suite à de longues réflexions portant sur la volonté de redécouvrir la signification qu'avait le sport à leurs yeux, Marie-Jade et Romain ont finalement fait le choix de représenter le Canada, à partir de la saison 2021.

Luc Weil-Brenner

Collaboration spéciale

Quelle est ta plus grande réalisation au niveau sportif?

Les Jeux olympiques de 2018 ont été sans contredit l'une des compétitions les plus mémorables de ma carrière. Nous avons eu la confirmation de notre sélection seulement deux semaines avant la date de départ. De plus, nous avons dû surmonter des problèmes administratifs pour obtenir mon passeport français, condition ultime pour y participer. Toutes ces épreuves nous ont amenés à savourer pleinement ce mois olympique. Nous avons pu profiter du site avec notre famille qui s'était même déplacée pour l'événement.

Quels ont été tes plus grands défis en patinage artistique?

La saison 2019-2020 fut difficile. L'annulation des mondiaux à Montréal, les difficultés financières et la gestion d'une commotion cérébrale nous ont obligés à retourner vivre chez mes parents. Choisir de représenter le Canada impliquait de ne pas faire de



compétition pendant un an (règles de l'ISU) et d'abandonner toute forme de financement, tout en continuant de s'entraîner afin de maintenir un bon niveau de performance. Nous avons pourtant choisi d'aller de l'avant. Le désir de se dépasser et l'amour du sport nous ont poussés vers le Canada.

Quel est ton objectif sportif ultime?

Moi et Romain avons pour objectif de participer aux Jeux olympiques de 2026 sous le drapeau canadien et de concourir pour le podium. Ce rêve d'olympisme et de médaille semble un peu loin encore, mais c'est en le visant que nous nous en approcherons le plus.

Comment se déroulent tes séances d'entraînement?

Nous nous entraînons 5 jours par semaine sur glace. Pour une journée type, c'est environ 2 heures hors de la glace et 3 heures sur la glace. L'entraînement hors glace peut inclure de la danse, du yoga, de l'entraînement cardiovasculaire et même des cours de théâtre. Au total, c'est environ 30 heures par semaine en plus des rendez-vous chez les intervenants médicaux, la préparation mentale et le temps de récupération.

Quelles sont les aptitudes requises pour la pratique de ton sport?

Les deux qualités de mise dans la pratique d'un sport sont l'adaptabilité

et la résilience. Ces deux valeurs permettent de faire face aux épreuves et de retirer plus de chaque occasion d'apprentissage. Comme nous pratiquons un sport en duo, la communication est un aspect important au quotidien. De plus, le fait que le patinage soit un sport jugé demande de l'ouverture d'esprit, mais aussi d'accepter que l'opinion de chacun n'arrive pas à un point commun.

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

C'est une façon saine d'organiser mes idées. Lorsque je reviens d'une course, j'ai toujours l'impression que mon cerveau a éliminé les connexions non nécessaires et qu'il m'est plus facile de mettre de l'ordre dans mes priorités. C'est pour moi devenu mon quotidien, même en dehors du patinage. J'essaie de trouver d'autres activités qui m'intéressent pour que, lorsque je ne consacrerai plus ma vie au sport de haut niveau, j'aie tout de même envie de bouger.

Quels sont tes objectifs professionnels?

Les cours de psychologie au cégep m'ont vraiment intriguée et j'ai commencé à m'intéresser aux métiers qui touchaient à cet aspect dans le monde du sport. Lorsque le moment est venu d'entrer à l'université, j'ai choisi l'UQAM, car elle était une des seules à offrir le baccalauréat en psychologie à temps partiel, ce qui est une condition essentielle à mon parcours. Plus j'avance dans ce cheminement et plus j'ai la certitude d'être au bon endroit. C'est vraiment intéressant d'essayer de comprendre les comportements humains et de voir la multiplicité de facteurs qui peuvent les influencer. J'aime croire que le sport de haut niveau peut être pratiqué dans le respect de son corps et de sa santé mentale.

PROFIL

Âge: 26 ans

Sport: Patinage artistique

Classification: Excellence

Établissement scolaire: Université Laval

Moyenne scolaire: 4,0/4,3

Programme d'études: Kinésiologie

PERFORMANCES REMARQUABLES

2022

Skate America

Niveau: International

Résultat: 3^e

2022

Défi de Patinage Canada

Niveau: National

Résultat: 1^{re}

2022

Championnats québécois d'été

Niveau: Provincial

Résultat: 1^{re}

QUESTIONS EN RAFALE

As-tu un rituel avant une compétition?

Bien organiser ma valise. J'aime m'assurer que j'apporte un bout de la maison avec moi, des pantoufles par exemple.

Ta pire gaffe en compétition?

Quand j'étais plus jeune, j'ai mis ma robe à l'envers! Je l'ai remarqué au moment de l'échauffement, quand il a fallu l'attacher. Disons que ce n'était pas très confortable, mais, aujourd'hui, je trouve ça très drôle!

Quel est ton plus beau souvenir de voyage?

Notre voyage au Japon au temps de l'éclosion des cerisiers. C'était magique!

