



Profils des 21 récipiendaires du Programme de bourses Cascades 2020

Lissa Bissonnette / canoë-kayak de vitesse

29 ans – Eastman

Soutien à la réussite académique et sportive 4000 \$

- > 11e au K4 500 m des Championnats du monde en août 2019
- > A aidé le Canada à se qualifier au K4 500 m en vue des Jeux olympiques de Tokyo
- > Étudie au baccalauréat en enseignement secondaire, concentration mathématiques, à l'Université du Québec en Outaouais
- > Lisa fait preuve d'une grande résilience, elle qui s'est initiée au kayak à l'âge de neuf ans pour vaincre sa peur de l'eau. Forte mentalement, elle se concentre sur les aspects qu'elle peut contrôler et s'efforce de ne pas trop appréhender une multitude de scénarios. Une place parmi les cinq premières nations aux Jeux de Tokyo et une médaille en Coupe du monde sont les objectifs qu'elle se fixe. La kayakiste veut travailler en combinant le sport et l'éducation avec l'idée d'aider les enfants dans leur cheminement, tant sportif que scolaire.

Frédérique Cardinal / ski alpin

20 ans – Magog

Soutien à la réussite académique et sportive 2000 \$

- > Médaillée d'argent en slalom dans deux courses sanctionnées par la FIS au camp Fortune en mars dernier
- > Médaillée de bronze en slalom géant dans une course de la FIS au mont Sainte-Marie en mars dernier
- > Étudie en 12e année à la Virtual High School en Ontario
- > Puissante, Frédérique aime la vitesse et analyse aisément les parcours. Gérant bien son stress, elle désire être plus constante en slalom, d'une manche à l'autre, d'une course à l'autre, et être plus stable au niveau de son corps. Elle veut se classer régulièrement parmi les 30 meilleures en Coupe Nor-Am et vise une place au sein d'un programme universitaire, puis de l'équipe canadienne. La skieuse envisage de poursuivre ses études à l'université dans un domaine lié à la santé ou à l'administration.

Angelo Chiara / escrime (sabre)

19 ans – Montréal (Ville-Marie)

Excellence académique 4000 \$

- > Médaillé de bronze aux Championnats panaméricains juniors en février dernier
- > 5e chez les juniors à la Coupe nord-américaine de Milwaukee, au Wisconsin, en novembre 2019
- > Étudie au baccalauréat en architecture à l'Université McGill et a maintenu une moyenne académique de 96 % à la dernière session
- > Angelo s'adapte bien techniquement aux changements de tempo ou de stratégie de ses adversaires. Il entend maintenant consacrer beaucoup d'attention à son exécution et à la vitesse de sa main. À court terme, il se fixe comme but de se classer parmi les trois meilleurs au pays. À plus long terme, il désire se tailler une place parmi les 12 meilleurs au monde. S'il rêve de participer aux plus grandes compétitions de son sport, le sabreur souhaite étudier à la maîtrise en architecture et travailler ensuite pour une firme.

Andrée-Anne Côté / natation artistique**22 ans – Saint-Georges (Beauce)****Soutien à la réussite académique et sportive 4000 \$**

- > Médaillée d'or en équipe aux Jeux panaméricains de Lima, ce qui a qualifié le pays pour cette épreuve en vue des Jeux olympiques de Tokyo
- > 7e en équipe aux Championnats du monde de la FINA en juillet 2019
- > Étudiait en sciences de la nature au Cégep Garneau
- > Andrée-Anne est un atout pour son équipe au moment d'exécuter des poussées acrobatiques en raison de sa puissance. Faisant preuve d'une belle constance, tant à l'entraînement qu'en compétition, elle travaille pour améliorer sa pointe de pied et peaufine sa préparation mentale afin de ne pas s'en faire outre mesure avec ce qu'elle ne peut contrôler. Elle a dans sa ligne de mire l'obtention d'une place au sein de l'équipe canadienne qui participera aux Jeux de Tokyo. La nageuse artistique ambitionne ensuite de continuer ses études en médecine.

Laurent Dumais / ski acrobatique (bosses)**24 ans – Québec (La Haute-Saint-Charles)****Soutien à la réussite académique et sportive 4000 \$**

- > Médaillé de bronze en simple à la Coupe du monde de Tazawako, au Japon, en février dernier
- > Médaillé de bronze en duel à la Coupe du monde de Shymbulak, au Kazakhstan, en mars dernier
- > Étudie en sciences humaines au Cégep à distance
- > Persévérant, perfectionniste et discipliné, Laurent exécute de bons sauts et a une belle capacité d'adaptation. Les petits détails techniques font une grande différence dans son sport et c'est à ceux-ci qu'il s'attarde lors de ses entraînements. Il aspire à monter sur le podium encore plus souvent en Coupe du monde, à se classer parmi les trois meilleurs au monde, à participer aux mondiaux de 2021 et aux Jeux olympiques de 2022. Le bossueur prévoit poursuivre ses études à l'université, d'abord en kinésiologie, puis peut-être en chiropratique.

Marc-André Fortier / vélo de montagne**23 ans – Victoriaville****Soutien à la réussite académique et sportive 4000 \$**

- > 62e aux Championnats du monde en août 2019 à sa première année dans la catégorie senior
- > Médaillé de bronze aux Championnats canadiens en juillet 2019
- > Étudie au baccalauréat en administration à l'Université Laval
- > Marc-André a du plaisir à s'entraîner beaucoup et s'illustre dans les parcours techniques, comportant un cap de roche abrupte par exemple. Il entend perfectionner sa préparation mentale afin d'afficher une meilleure attitude face à certains irritants. Son objectif ultime est d'être sélectionné pour les Jeux de Tokyo et souhaite pour ce faire obtenir un bon résultat parmi les Canadiens présents aux prochains Championnats du monde. Après sa carrière sportive, le cycliste aimerait étudier en aéronautique et devenir pilote d'aéronef.

Étienne Hébert / ski de fond**22 ans – Varennes****Persévérance 4000 \$**

- > A obtenu des 6e et 9e places en Coupe Nor-Am lors de la dernière saison
- > S'était qualifié pour la Coupe du monde de Québec, qui n'a malheureusement pas eu lieu
- > Étudie en sciences humaines, profil monde, au Cégep à distance
- > Confiant et positif, Étienne reste efficace et constant techniquement malgré la fatigue. Collaborant bien avec les autres athlètes, il veut peaufiner sa préparation mentale afin de rester motivé et de contrôler ses émotions. Après deux saisons en deçà de ses attentes, il entend bien rebondir et vise le podium dans les Coupes Nor-Am ainsi qu'une participation aux Championnats du monde en 2020-2021. Animé par le rêve olympique, le fondeur est intéressé par la psychologie en vue d'une carrière professionnelle dans le domaine sportif.

Jessica Klimkait / judo (57 kg)
23 ans – Montréal (Mercier - Hochelaga-Maisonneuve)
Soutien à la réussite académique et sportive 4000 \$

- > Médaillée d'or au Grand Chelem de Düsseldorf, en Allemagne, en février dernier et au Grand Prix de Zagreb, en Croatie, en juillet 2019
- > Médaillée de bronze au Tournoi des maîtres en décembre 2019 et deuxième au classement mondial
- > Étudie à l'Université Concordia en tant qu'étudiante libre
- > Jessica cherche toujours à se surpasser, se fixant constamment des objectifs. À l'entraînement, elle reste ouverte d'esprit pour de nouveaux apprentissages, mais toujours très concentrée. Elle souhaite améliorer chaque technique pour rester imprévisible pour ses rivales. Elle veut se développer tant comme athlète que comme personne et aspire à monter sur la première marche du podium des mondiaux et des Jeux olympiques. La judoka prévoit étudier en psychologie, puis devenir entraîneuse une fois qu'elle aura accroché son judogi.

Amélie Kretz / triathlon
26 ans – Sainte-Thérèse
Soutien à la réussite académique et sportive 4000 \$

- > A aidé le Canada à terminer 5e au Championnat du monde de relais mixte en juillet 2019
- > 6e à la Coupe du monde de Miyazaki, au Japon, en octobre 2019
- > Étudie au baccalauréat en thérapie du sport à l'Université Concordia
- > Amélie jouit de belles capacités cardiovasculaires et peut endurer un effort intense pendant une très longue période de temps. Elle concentre ses efforts à l'entraînement à l'augmentation de sa rapidité et de sa puissance sur de courtes distances. Elle est à la recherche d'un laissez-passer en vue des Jeux de Tokyo et veut monter sur le podium à ceux de Paris, en 2024. La triathlète compte terminer son baccalauréat en thérapie du sport et étudier à la maîtrise en physiothérapie.

Béatrice Lamarche / patinage de vitesse sur longue piste
21 ans – Québec (Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)
Soutien à la réussite académique et sportive 4000 \$

- > 21e au 1000 m des Championnats du monde en février dernier à sa première présence chez les seniors
- > A obtenu des 3e et 5e places au 1500 m dans le groupe B en Coupes du monde lors de la dernière saison
- > Étudie au baccalauréat en kinésiologie à l'Université Laval
- > Efficace dans ses coups de patin, Béatrice ne perd pas trop de vitesse en fin de course malgré la fatigue. Positive, elle ne se laisse pas décourager par de mauvais résultats. À l'entraînement, ses départs font l'objet d'une attention particulière de sa part. Pour la prochaine saison, elle se fixe comme objectif de participer aux Championnats du monde à nouveau, tandis que les Jeux olympiques restent son but à long terme. La patineuse de vitesse continue son parcours académique en kinésiologie et veut travailler dans le domaine de la santé.

Catrine Lavallée / ski acrobatique (sauts)
24 ans – Montréal (Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles)
Persévérance 4000 \$

- > 8e aux Coupes du monde de Shimao Lotus Mountain, en Chine, et de Deer Valley, en Utah, la saison dernière
- > A obtenu ces bons résultats malgré une blessure à une jambe et à un genou subie à son premier camp d'entraînement de la saison en Finlande
- > Étudie en sciences humaines, profil société, au Cégep à distance
- > Catrine s'illustre par ses atterrissages et la hauteur de ses sauts. Elle ne craint pas de faire des ajustements techniques pendant la saison, ce qui lui permet de progresser même pendant celle-ci. Elle parfait sa préparation mentale, pour mieux gérer ses attentes, et physique, afin de bien doser son énergie. L'exécution sans faille d'un triple saut périlleux arrière sur la neige, une médaille en Coupe du monde et une place parmi les six meilleures au monde sont ses prochains objectifs. La skieuse acrobatique aimerait devenir avocate ou psychologue.

Jacob Legault / snowboard (style libre)
16 ans – Saint-Bruno-de-Montarville
Soutien à la réussite académique et sportive 4000 \$

- > Champion canadien junior de slopestyle en mars dernier
- > Médaillé d'or en slopestyle à la Coupe Nor-Am de Sun Peaks, en Colombie-Britannique, en janvier dernier
- > Étudie en 4e secondaire au programme sport-études de l'École Augustin-Norbert-Morin
- > Jacob gère bien la pression et jouit d'une belle orientation spatiale, ce qui lui permet de se démarquer au niveau acrobatique. Il est à la recherche de plus de constance et d'un style encore plus distinctif. Le rêve d'une participation aux Jeux olympiques anime celui qui se fixe comme principal but de tout simplement poursuivre sa progression. Il désire continuer ses études, mais n'est pas fixé quant au domaine dans lequel il le fera.

Alexis Lepage / triathlon
26 ans – Québec (Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)
Soutien à la réussite académique et sportive 4000 \$

- > Dans les relais mixtes, médaillé d'argent aux Jeux panaméricains de Lima et 5e au Championnat du monde en 2019
- > Médaillé de bronze à la Coupe du monde de Chengdu, en Chine, en mai 2019
- > Étudie au deuxième cycle en sciences de l'administration - développement des personnes et des organisations à l'Université Laval
- > Alexis comprend bien la mécanique de ses mouvements et peut donc compter sur un bon contrôle moteur. Affichant une belle force de caractère, il souhaite augmenter son seuil de tolérance à la douleur et améliorer la gestion de ses émotions en course. Il aspire à devenir le premier athlète masculin québécois à se qualifier pour les Jeux olympiques en triathlon. Au terme de sa carrière sportive et de ses études, le triathlète veut s'impliquer dans divers projets d'entreprises en démarrage et auprès de sa fédération, en plus d'avoir sa propre compagnie.

Ann-Pascale Ouellet / cyclisme sur route
20 ans – Alma
Soutien à la réussite académique et sportive 2000 \$

- > Vice-championne canadienne sur route chez les moins de 23 ans en juin 2019
- > 2e au classement général du Grand Prix de Charlevoix en juin 2019
- > Étudie en sciences de la nature au Cégep Garneau
- > Ann-Pascale est particulièrement à l'aise dans les montées, qu'elle ne voit pas comme des obstacles, mais plutôt comme une façon de se démarquer de ses rivales. Elle perfectionne son explosion dans le but d'améliorer ses aptitudes pour le sprint. Elle souhaite faire sa place au sein du peloton senior sur la scène internationale et éventuellement s'y distinguer. La cycliste poursuivra des études en génie chimique à Polytechnique Montréal et désire travailler dans le domaine pharmaceutique.

Marjolaine Parent / racquetball
21 ans – Saint-Jacques
Excellence académique 4000 \$

- > Médaillée de bronze en double avec sa sœur Juliette aux Championnats canadiens de 2019
- > 10e en simple aux Championnats canadiens en mai 2019
- > Étudie au baccalauréat en kinésiologie à l'Université de Montréal et a maintenu une moyenne de 3,88 sur 4,3 (90 %) à la dernière session
- > Marjolaine possède un excellent service et ses bonnes capacités cardiovasculaires lui permettent de s'imposer dans les longs échanges. Elle peaufine sa préparation mentale afin de diminuer son anxiété de performance avant les matchs. Elle souhaite faire partie des équipes canadiennes aux compétitions d'envergure et se classer parmi les six meilleures de la catégorie ouverte. Au terme de ses études, elle désire travailler auprès d'athlètes, comme kinésiologue, nutritionniste ou massothérapeute.

Maxime St-Hilaire / tennis
17 ans – Lévis (Saint-Jean-Chrysostome)
Excellence académique 4000 \$

- > Demi-finaliste en simple au tournoi ITF grade 4 de Guatemala City en février dernier
- > A gagné son premier tournoi ITF en simple, une compétition grade 5 disputée à Montréal en septembre 2019
- > Étudie à distance en 5e secondaire à l'Académie les Estacades et a maintenu une moyenne académique de 90 % depuis le début de l'année
- > Maxime possède plusieurs atouts : son service, ses tactiques et son sens du jeu, en plus de sa défensive. Il entend peaufiner son approche mentale, améliorer sa constance dans ses matchs et perfectionner ses tactiques. Il a dans sa ligne de mire de se classer parmi les 250 meilleurs juniors au monde et de jouer éventuellement dans les tournois du circuit professionnel. Le tennisman aimerait étudier dans une université américaine, puis travailler dans le domaine des sciences ou des mathématiques.

Élodie Tessier / basketball en fauteuil roulant
24 ans – Saint-Germain-de-Grantham
Excellence académique 4000 \$

- > Médaillée d'or au sein de l'équipe canadienne aux Jeux parapanaméricains de Lima
- > A aidé l'équipe canadienne à se qualifier en vue des Jeux paralympiques de Tokyo
- > Étudie au baccalauréat en administration des affaires à l'Université du Texas à Arlington et a maintenu une moyenne de 4 sur 4 (100 %) à la dernière session
- > Vraiment rapide, Élodie sait neutraliser ses rivales au moment opportun lorsque son équipe est en attaque, est très constante quand elle effectue ses tirs en déplacement et excelle dans le jeu de transition. Elle souhaite améliorer encore plus sa vitesse sur le terrain ainsi que ses tirs. Elle se fixe comme objectifs de faire partie de l'équipe canadienne aux Jeux paralympiques de Tokyo et d'y remporter la médaille d'or. La basketteuse prévoit travailler dans son domaine d'études, soit l'administration des affaires.

Édouard Therriault / ski acrobatique (style libre)
17 ans – Lorraine
Soutien à la réussite académique et sportive 4000 \$

- > 15e du Big Air de Modène, en Italie, en novembre 2019, à sa deuxième Coupe du monde en carrière
- > A remporté le titre de meilleur *rider* à la compétition vidéo Summit Challenge 2020
- > Étudie à distance en 5e secondaire à l'Académie les Estacades
- > Édouard affiche une technique et un style bien à lui ainsi qu'une belle constance en compétitions. Il réagit bien au stress et reste positif peu importe les circonstances. Il parfait l'art de prendre soin de son corps, tant par des entraînements appropriés que par une nutrition adaptée. Plusieurs objectifs l'animent, dont montrer son savoir-faire au Dew Tour, aux X Games et aux Jeux olympiques ainsi que de faire un film de ski. Les domaines de l'immobilier, de la santé et de la nutrition l'intéressent pour ses futures études et son éventuel travail.

Josie Usereau / tennis
15 ans – Saint-Michel
Excellence académique 4000 \$

- > Finaliste en simple et en double aux Championnats canadiens des 14 ans et moins en septembre 2019
- > Triple championne québécoise en juillet 2019 : 14 ans et moins en simple et en double, 16 ans et moins en simple
- > Étudie à distance en 3e secondaire à l'Académie les Estacades et a maintenu une moyenne académique de 95 % depuis le début de l'année
- > Josie est rapide, puissante et portée vers l'attaque, mais elle reste aussi très polyvalente et adapte son jeu. Elle parfait sa préparation mentale, son jeu offensif et sa force musculaire à l'entraînement. Son prochain but est de remporter un titre canadien. Elle se fixe ensuite comme objectifs de se classer parmi les 20 meilleures juniors au niveau international et d'évoluer chez les professionnelles. Fascinée par le corps humain, la tennismaman veut rester dans le monde du sport après sa carrière, peut-être comme entraîneuse, physiothérapeute ou autre.

Elliot Vaillancourt / ski acrobatique (bosses)**21 ans – Drummondville****Excellence académique 4000 \$**

- > Premier au classement général des bosses de la Coupe Nor-Am la saison dernière
- > A fini 18e des bosses en parallèle à la Coupe du monde de Deer Valley, en Utah, en février dernier
- > Étudie en sciences de la nature au Collège Laflèche et a maintenu une moyenne académique de 84 % à la dernière session
- > Elliot est très persévérant, qualité qui lui a permis ces deux dernières années de réapprendre des facettes de son sport pour corriger certaines lacunes. Il entend accorder une attention particulière à sa préparation mentale afin d'améliorer sa gestion des imprévus dans les compétitions. À court terme, il désire finir la prochaine saison de Coupe du monde parmi les 16 meilleurs. À long terme, il vise la victoire dans les compétitions d'envergure, dont les Jeux olympiques. Le bosseur prévoit étudier à l'université en génie, peut-être en administration.

Audrey-Anne Veillette / hockey**19 ans – Drummondville****Recrutement universitaire 4000 \$**

- > Championne de la saison régulière collégiale division 1 du RSEQ avec les Titans du Cégep Limoilou grâce à une fiche de 23 victoires et 3 défaites
- > A marqué 18 buts et a obtenu 38 points en 26 matchs de saison régulière avec les Titans, terminant au deuxième rang des meilleures pointeuses du RSEQ
- > Étudie en sciences humaines, profil développement humain et société, au Cégep Limoilou et maintient une moyenne académique de 88 % pour la session d'hiver
- > Rapide, Audrey-Anne s'illustre tant à l'attaque qu'à la défensive et possède un bon sens du jeu. Elle excelle dans les moments importants et ses bonnes habitudes de vie lui permettent d'être constante. Maintenant, elle veut être davantage à l'écoute de son corps et bien gérer ses périodes de repos. Elle souhaite poursuivre son parcours au sein des programmes des équipes canadiennes, jusqu'à une participation aux Jeux olympiques. La hockeyeuse poursuivra des études en kinésiologie à l'Université de Montréal cet automne.