



Conférence motivationnelle

adaptée à l'auditoire

(enfants, adolescents, adultes, professionnels, etc.)

Emmanuel
Boisvert

ATHLÈTE • CONFÉRENCIER

objectifs:

Motiver l'auditoire à se dépasser dans l'objectif d'atteindre ou de s'approcher le plus près possible de son rêve

Encourager l'auditoire à persévérer malgré les événements difficiles à surmonter

Faire de la prévention pour les traumatismes crânio-cérébraux

Contact et information



**Emmanuel
Boisvert**



Québec



418-999-4131



emmanuel.boisvert.2@ulaval.ca

À propos:

Candidat au MBA – Comptabilité et à la profession comptable (CPA)

Athlète de haut niveau en cross-country et en athlétisme
(10 000m – 30:21)

Capitaine de l'équipe championne canadienne de cross-country
et celle d'athlétisme du Rouge & Or (2016)

Victime d'un traumatisme crânio-cérébral en décembre 2013

Administrateur-bénévole de la Fondation Pier-Yves Bouchard
(Fondation venant en aide aux victimes de traumatisme cranio-cérébral sportif)



Un début prometteur:

Mon histoire commence, comme bien d'autres enfants, sur un terrain de soccer. Je n'étais certes pas le plus talentueux, mais l'amour du sport me poussait chaque jour à jouer avec le ballon rond. C'est ainsi que ma passion pour le soccer combinée à ma grande détermination ont fait de moi, quelques années plus tard, un bon joueur de calibre AA.

À 16 ans, je décide de me concentrer sur ma passion, la course. Je suis un ancien joueur de soccer qui transféra son éthique de travail ainsi que son plaisir de s'entraîner à l'athlétisme et au cross-country. Ma progression est excellente et constante. C'est ainsi que je suis devenu l'un des meilleurs coureurs canadiens juniors et universitaires.



“Tout ce qui monte redescend”

En décembre 2013, suite à une chute, je subis un traumatisme crânio-cérébral modéré. Je suis malheureusement hospitalisé pendant deux semaines et ne garde aucun souvenir de la première.

Les conséquences sont nombreuses. Je n'ai plus d'odorat, ni de goût. Le bruit, la lumière ainsi qu'écouter les gens qui m'entourent me donnent d'intenses maux de tête. Je n'arrive plus à me concentrer, je prends ou change de décisions de manière irrationnelle, je suis irritable et je ne ressens plus la moindre émotion. À cette longue liste de conséquences difficiles à comprendre s'ajoute la plus douloureuse à vivre pour un athlète, je suis alité. Sans jamais m'asseoir pendant une longue semaine, je suis coincé au lit avec une paralysie de Bell.

Le retour à des performances de haut niveau

Je courais en moyenne 120km par semaine l'automne précédent mon accident ayant même déjà atteint 195 km en une semaine! Cependant, je dois recommencer l'entraînement en alternant une minute de course lente avec une minute de marche pour un maximum de trois minutes de course. Être descendu si bas est assez difficile à accepter. La motivation est devenue de plus en plus difficile à conserver puisque, même en continuant de m'entraîner sérieusement, je ne me rapproche toujours pas de mon niveau de forme pré-accident. Même un an après mon retour à l'entraînement, je peine encore à atteindre les chronos que je réussissais à l'âge de 17 ans. Quoi qu'il en soit, je décide malgré les difficultés, les questionnements et les résultats peu motivants, de persévérer afin d'atteindre mon objectif, représenter mon pays, le Canada.

Histoire d'Emmanuel Boisvert

Au printemps 2015, je cesse de comparer mes chronos avec ceux d'avant et je retrouve le plaisir de me dépasser à l'entraînement. Enfin, à l'automne 2015, je termine 13e au championnat canadien universitaire. Les résultats en sont la preuve, je suis de retour à mon niveau de forme pré-accident et je suis prêt à continuer de repousser mes limites.

Deux semaines après le championnat canadien universitaire se déroule le championnat civil. Confiant suite à ma dernière performance, je décide de courir dans le peloton de tête. Je cours avec des athlètes ayant déjà représenté le Canada lors de compétitions internationales. Je termine 11e, à seulement une seconde du top 10. En d'autres mots, à une seule seconde d'être sélectionné sur l'équipe nationale. Être passé si près de mon but de représenter le Canada amène une grande déception, mais, très vite, je transforme cet événement crève-cœur en source de motivation. Aujourd'hui, plus que jamais, je suis déterminé à atteindre mon rêve.

Donner au suivant

À travers toutes ces épreuves, j'ai eu la chance de bénéficier d'un support exceptionnel. Puisqu'une grande majorité de gens n'a pas cette opportunité, j'ai décidé de donner de mon temps à la Fondation Pier-Yves Bouchard. Cette fondation vient en aide aux victimes de traumatisme crânio-cérébral sportif et s'implique dans la prévention de ce type de blessure.



Questionnement difficile d'un athlète de haut niveau

En tant qu'athlète de haut niveau, il vient un temps où la lourde décision de continuer à s'entraîner ou d'accorder moins de temps au sport frappe à notre porte. Dans un sport qui, en dehors du circuit universitaire, est très peu médiatisé au Québec et où le financement se fait rare ainsi que difficile à obtenir, plusieurs athlètes cessent de s'entraîner. Ils font le choix de se consacrer uniquement à la carrière de leur domaine d'études. Cela dit, pour un athlète d'endurance comme moi, le niveau optimal de performance est atteint au début de la trentaine. Je suis un athlète d'élite, à l'aube d'être sélectionné sur l'équipe nationale, et l'idée de m'entraîner à temps plein fait miroiter de très belles années de compétitions à venir!

