

# Frédérique Pérusse:

## Un numéro d'équilibre de haute performance

Par: Simone Cseplo

*L'excellence et le leadership étant au premier plan des valeurs de Biathlon Canada, nous avons lancé la « Série sur les femmes au biathlon ». Au cours des trois prochains mois, nous vous présenterons certaines des plus grandes athlètes, entraîneures, officielles et bénévoles qui nous soutiennent dans notre sport et qui nous aident à tisser les liens serrés qui unissent notre communauté. Suivez-nous sur les médias sociaux@biathloncanadaofficiel pour ne rien manquer des expériences que nous partageons ces femmes d'un bout à l'autre du pays.*



La combinaison du ski de fond et du tir exige une grande concentration et l'attention au détail — le défi d'équilibrer l'exercice de deux disciplines bien différentes. Frédérique Pérusse a, pour sa part, ajouté une autre dimension au défi en étant également une étudiante-athlète.

Cette native de 19 ans de la Ville de Québec est non seulement membre de l'équipe junior nationale et une médaillée des Jeux du Canada, mais termine des études collégiales en vue d'une carrière en médecine.

À 14 ans, Pérusse avait déjà concouru aux championnats de l'Union internationale du biathlon (UIB), aux championnats ouverts européens et à la Coupe du monde junior et benjamin. On ne peut qu'être très impressionné par l'ensemble de ses réalisations alors qu'elle vise rien de moins que d'exceller au biathlon aussi bien que dans ses études.

Pérusse explique que c'est son père qui l'a convaincue d'essayer le biathlon lorsqu'elle a délaissé le patinage artistique et qu'elle se cherchait un nouveau sport.

« Le biathlon ne m'attirait pas du tout et je ne voulais rien savoir de le pratiquer, » dit Pérusse. Je me disais « Je peux faire du Jack Rabbit et du ski de fond ». Mais, ensuite, je suis allée m'essayer au tir et à mon premier essai j'ai frappé les cinq cibles et ce fut le coup de foudre. »

Les muscles en feu, le cœur battant, et la concentration sur les cibles, les athlètes relèvent tout un défi — mental aussi bien que physique. L'aspect tactique du sport force les athlètes à parier sur eux-mêmes, à miser sur leurs propres moyens. C'est le haut niveau de physicalité et de stratégie qui fait que le biathlon est unique en son genre.

« Essayer le biathlon nous fait découvrir un sport tellement extraordinaire [...] l'essayer, c'est vraiment l'adopter, c'est tout simplement connaître le coup de foudre, tomber en amour », dit Pérusse à Biathlon Canada. « Les deux aspects du sport sont tellement différents l'un de l'autre et, pourtant, lorsqu'ils sont combinés, c'est l'harmonie totale. »

Participer à un sport de niche tel que le biathlon n'a pas toujours été facile pour cette athlète de l'équipe nationale. S'entraînant à Québec, Pérusse dit qu'elle aimerait bien être entourée d'autres biathlètes qui la pousseraient et la motiveraient, car elle sait que cette camaraderie l'encouragerait davantage.

« Une seule autre personne ferait une grosse différence et concourir à Québec serait bien différent, » explique Pérusse. J'adore participer à des camps d'entraînement alors que je peux m'entraîner avec un groupe de filles de mon âge. Ça, c'est quelque chose que je n'ai tout simplement pas à Québec. »

Bien que leur groupe soit très restreint, la COVID-19 a empêché Pérusse et ses coéquipières de s'entraîner ensemble. Pour demeurer positive, elle se remémore ses meilleurs moments dans le sport et ceux-ci l'aident à rester motivée.

Elle dit que les Jeux du Canada de 2019, où elle a remporté la médaille d'argent dans le relais féminin, sont parmi ses souvenirs les plus chers. Ce n'est pas la médaille qu'elle a rapportée de Red Deer, AB, qui font de ces Jeux son meilleur souvenir, mais bien d'avoir été avec d'autres filles du Québec. Concourir et travailler aux côtés de trois autres filles est ce que Pérusse chérit le plus.

« Les filles qui pratiquent le biathlon au Québec sont peu nombreuses. [Aux Jeux] nous étions quatre et nous avons réussi une bonne prestation. »

Faire partie d'une équipe représente beaucoup pour tout athlète, mais pour Pérusse ça devient encore plus spécial. Pérusse carbure à la pensée qu'à l'occasion de compétitions comme les Jeux du Canada — où des athlètes d'un bout à l'autre du pays ont la chance de se retrouver et de concourir — elle rencontrera d'autres filles avec qui former une équipe.

Avec la croissance de son sport, Pérusse espère que de plus en plus de femmes et de filles perdureront dans le biathlon et qu'elles continueront de dépendre les unes des autres pour le soutien et la motivation.

« Il y a quelques filles au Québec, parmi les 15 ou 16 ans, qui promettent et je vois ça d'un bon œil. Le message que je veux leur transmettre est qu'elles peuvent compter les unes sur les autres pour les encourager à persister. Personnellement, je n'ai pas connu ça alors elles doivent en profiter. C'est tellement fascinant de se voir progresser et de le faire avec ses amies et partenaires d'entraînement ajoute au plaisir ; c'est tellement encourageant et on est motivées par les succès les unes des autres. » Sachant à quel point il peut être difficile de garder un bon équilibre entre le sport et les études, Pérusse tient à ce que les filles réalisent qu'elles peuvent faire les deux. Elle est fière d'être, elle-même, une étudiante-athlète et veut démontrer aux plus jeunes filles que cela se fait, qu'elles doivent se soutenir et s'encourager entre elles.

« Personnellement, je vois les avantages. C'est très positif pour moi ; j'aime être une étudiante-athlète. C'est ce que je fais, ce qui me décrit. C'est un message important pour moi et pour les filles du Québec parce que ça ouvre énormément de portes. »

Pérusse espère que l'exemple qu'elle donne, en équilibrant les études et l'entraînement de haute performance, puisse inspirer d'autres jeunes filles à combiner les deux.

*Pour lire plus d'histoires comme celle-ci, visitez la section Femmes en biathlon sur la page [Développement du sport](#) sur notre site web.*