



Symposium en santé 2-4avril 2022 à Québec

Panel d'athlète au symposium / Athletes panel at the symposium

Nathalie Chartrand

Travaille à la clinique de Physioactif Claude Robillard depuis le 1^{er} avril 1998, en tant que massothérapeute sportive et est reconnue comme thérapeute par l'INSQ.

Nathalie est également directrice générale de l'association sportive des aveugles du Québec (ASAQ) depuis 2006, auparavant agente de développement de 2001, à 2006, au sein de l'ASAQ.

Médaillée de bronze en goalball, Paralympiques de Barcelone 1992

Médaillée d'or en goalball, Paralympiques de Sydney, 2000

Ce dont Nathalie va parler :

J'ai perdu complètement la vue à l'âge de 20 ans. Le sport m'a sorti de mon handicap en réalisant mes rêves : participer aux paralympiques, voyager, apprendre l'anglais, devenir massothérapeute. Ce qui m'aura aussi permis de donner au suivant au sein de l'association sportive des aveugles du Québec ainsi qu'auprès de ma clientèle en masso, avec mes expériences de vie.



Nathalie Chartrand

Has worked at the Physioactif Claude Robillard clinic since April 1, 1998, as a sports massage therapist and is recognized as a therapist by the INSQ.

Nathalie has also been the Executive Director of the Quebec Sports Association for the Blind (ASAQ) since 2006, previously development officer from 2001 to 2006 with the ASAQ.

Bronze medalist, Goalball, Barcelona Paralympics 1992

Gold medalist, Goalball, Sydney Paralympics, 2000

What Nathalie will talk about:

I completely lost my eyesight when I was 20. Sport got me out of my handicap by making my dreams come true: to participate in the Paralympics, to travel, to learn English, to become a massage therapist. This will also have allowed me to give back to the next generation within the Blinds Sport Association of Quebec (ASAQ) as well as with my customers in massage therapy with my own life experiences.





René Cournoyer

René est un gymnaste de 23 ans avec plus de 15 ans d'expérience en gymnastique artistique. Il a commencé à pratiquer son sport à l'âge de 7 ans au club Gymnika à Repentigny. René s'est classé sur l'équipe nationale sénior alors qu'il n'avait que 16 ans, en 2013. Un an plus tard, il représentait le Canada aux Olympiques de la Jeunesse où il s'est classé pour deux finales et est passé à quelques dixièmes d'un podium. En 2015, il s'est qualifié pour les Jeux Panaméricains en tant que membre le plus jeune de l'équipe Canadienne. Il a ensuite participé à ses premiers Championnats du monde la même année en Écosse. En 2016, René s'est classé comme substitut pour les Jeux Olympiques de Rio juste derrière Scott Morgan, le seul représentant canadien à ces Jeux. Avec un objectif clair en tête, il a mené pendant le cycle olympique suivant, se démarquant à chaque apparition internationale.

Il fut ambassadeur aux Championnats du monde de Montréal 2017, médaillé aux Jeux du Commonwealth 2018 et aux Jeux Panaméricains 2019, finaliste aux Jeux Universitaires 2017 et aux championnats du monde 2018. René s'est finalement mérité son billet pour Tokyo aux derniers championnats du monde à Stuttgart en 2019 en tant que seul Canadien qualifié au cumulatif des engins.



René Cournoyer

René is a 23-year-old gymnast with over 15 years of artistic gymnastics experience. He started playing his sport at the age of 7 at the Gymnika club in Repentigny. René placed on the senior national team when he was only 16, in 2013. A year later, he represented Canada at the Youth Olympics where he placed for two finals and has passed within tenths of a podium. In 2015, he qualified for the Pan American Games as the youngest member of the Canadian team. He then competed in his first World Championships that same year in Scotland. In 2016, René placed himself as a substitute for the Rio Olympics just behind Scott Morgan, the only Canadian representative at these Games. With a clear goal in mind, he led the next Olympic cycle, distinguishing himself in every international appearance.

He was ambassador at the 2017 World Championships in Montreal, medalist at the 2018 Commonwealth Games and at the 2019 Pan American Games, finalist at the 2017 University Games and at the 2018 World championships. René finally earned his ticket to Tokyo at the last world championships in Stuttgart in 2019 as the only Canadian qualified in the all-around apparatus.

Jean-Sébastien Drolet

Je me présente Jean-Sébastien Drolet,

Je suis âgé de 42 ans, je suis un coureur d'ultra distance en sentier (Ultra-Trail), 50 Km et plus. Je suis également atteint de diabète de type 1 depuis l'âge de 5 ans et j'ai eu un diagnostic de la maladie de Crohn/colites ulcéreuses en janvier 2020, donc je vis avec ses 2 réalités 24/7 et ce combiné à mon entraînement intensif d'ultra marathonien.



Je n'ai pas toujours couru, plus jeune je n'osais pas pratiquer des sports d'endurance ou même tout type de sport par crainte de subir une hypoglycémie (manque de sucre). Il est certain que la façon de gérer le diabète et la technologie disponible étaient bien différentes dans les années 80 vs aujourd'hui. J'ai connu des hauts et des bas dans la gestion de mon diabète pendant plusieurs années. Au début des années 2000, l'arrivée de la pompe à insuline a révolutionné la façon de gérer le diabète de type 1. Pour ma part, j'ai eu accès à cette technologie en 2006. De là, cela a quand même pris près de 10 ans avant que je décide à me remettre à la pratique du sport. Tout à débiter par un défi lancé par mon grand frère qui participait à des courses à obstacle. J'ai accepté le défi et j'y ai pris goût, donc à partir de ce moment, j'ai commencé à m'entraîner sur une base régulière afin de mieux performer lors des courses officielles. En 2017, suite à un accident à mon pied gauche, je n'ai pu participer à une course prévue à mon calendrier. Par contre, une course en sentier avait lieu au même endroit 2 mois plus tard ce qui correspondait à la fin de ma convalescence. J'ai donc décidé de m'initier à ce moment à la course en sentier. À partir de cet instant, ce fut le coup de foudre avec cette discipline. J'ai ainsi commencé à augmenter les distances assez rapidement afin de me rendre à mon premier vrai ultra (+ de 50 km en sentier) après un an. À partir de ce moment-là, j'ai passé d'un loisir à une participation de niveau compétitive et je me suis entouré de professionnels du sport dont un entraîneur personnel, un chiropraticien spécialisé en pratique sportive et bien sûr d'une massothérapeute sportive. D'avoir ces professionnels près de moi, m'ont permis de mieux structurer mon entraînement et surtout de prévenir les blessures et d'améliorer ma récupération.



I'm Jean-Sébastien Drolet, 42 years old and an Ultra-Trail runner (50 km and above). I also have had Type 1 Diabetes since I was 5 years old and was diagnosed with Crohn's Disease / Ulcerative Colitis in January 2020 so I live with both 2 realities 24/7 and trying to manage these with my intensive training for ultra marathon runners.

I didn't always run, when I was younger, I dared not practice endurance sports or even any type of sport for fear of experiencing hypoglycemia (lack of sugar). Certainly, the way diabetes was managed and the technology available was quite different in the 1980s compared to today. I have experienced ups and downs in managing my diabetes for several years. In the early 2000s, the arrival of the insulin pump revolutionized the way to manage type 1 diabetes. For my part, I had access to this technology in 2006. From there, it took almost 10 years before I decided to get back to practicing sport. It all started with a challenge launched by my older brother who took part in obstacle course races. I accepted the challenge and got a taste for it, so from that point on, I started training on a regular basis to perform better in official races. In 2017, following an accident to my left foot, I was unable to participate in a race on my calendar. On the other hand, a trail race took place at the same location 2 months later which corresponded to the end of my recovery. So, I decided to start trail running at this point. From that moment, it was love at first sight with this sport. I started to increase the distances quite quickly in order to get to my first real ultra (more than 50 km on trail) after a year. From that moment, I went from a hobby to a competitive level participation and I surrounded myself with sports professionals including a personal trainer, a chiropractor specializing in sports practice and of course a sports massage therapist. Having these professionals near me allowed me to better structure my training and above all to prevent injuries and improve my recovery.