



Rêve, détermination et persévérance

Conférence CALM 2018





MATHIEU BILODEAU

CPA, OLY



- Né à Charlesbourg, Québec
- Olympien Rio 2016 – 50 km marche
- Médaille d'argent au Championnat du monde par équipe - 2016
- Championnat du monde d'athlétisme IAAF – 2015, 2017
- Champion canadien – 2016
- Triathlète Élite
- Comptable chez Deloitte
- Rêveur (persévérance)

Plan de la présentation

1

Mon sport

2

Mon rêve

3

Détermination
Hauts et bas d'un
athlète

4

Persévérance
Réussites

5

Conclusion

6

Questions
Eliud Kipchoge

1

Mon sport

LA MARCHE OLYMPIQUE



2

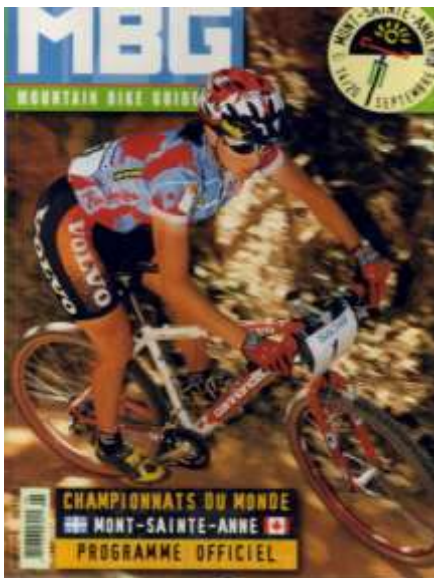
Mon rêve

LES JEUX
OLYMPIQUE
S



Rio 2016™





Championnats du monde
de vélo de montagne au
MSA 1998

- Sur place
- Collection
- Écouter en boucle les courses sur VHS

FAITS MARQUANT S

Compétition de
natation à la piscine
Sylvie-Bernier

- 400 m libre cr
- Déclencheur – Paroles
du père
- Désir



3

Détermination
Hauts et bas
d'un athlète

DÉTERMINATION

Les hauts et les bas
d'un athlète

LES HAUTS

- Passion
- Athlète à temps plein
- Support
- Moments inédits
- Invitation aux grandes compétitions

LES BAS

- Combiner le travail à temps plein avec l'entraînement
- Le soutien financier limité
- Horaire établi
- Blessures (2 fractures)
- Fatigue – volume
- Sacrifices – fêtes, nourriture





PROFESSIONNEL Modèle

1. Responsabilités
 2. Exemple pour le monde
 3. Porte-parole
(Marathons,
Commanditaires)
-
1. Conférencier
(École, CALM)

EXPÉRIENCES UNIQUES

- Étude en Australie – Diète sur les glucides et les gras de 2 mois
- Amis à travers le monde
- Voyages : Chine, Italie, France, Brésil, Australie, Pérou, Mexique, Angleterre, États-Unis
- Camps d'entraînement avec l'équipe nationale de France
- Vivre avec le champion du monde pendant plusieurs mois
- Vivre en France



Persévérance
Réussites

4

PERSÉVÉRANCE



Satisfaction – un sentiment inexplicable

Athlète de haut niveau n'est jamais satisfait à 100 %

Le désir de toujours être meilleur



RÉUSSITES
18 ans plus tard...



5

Conclusion



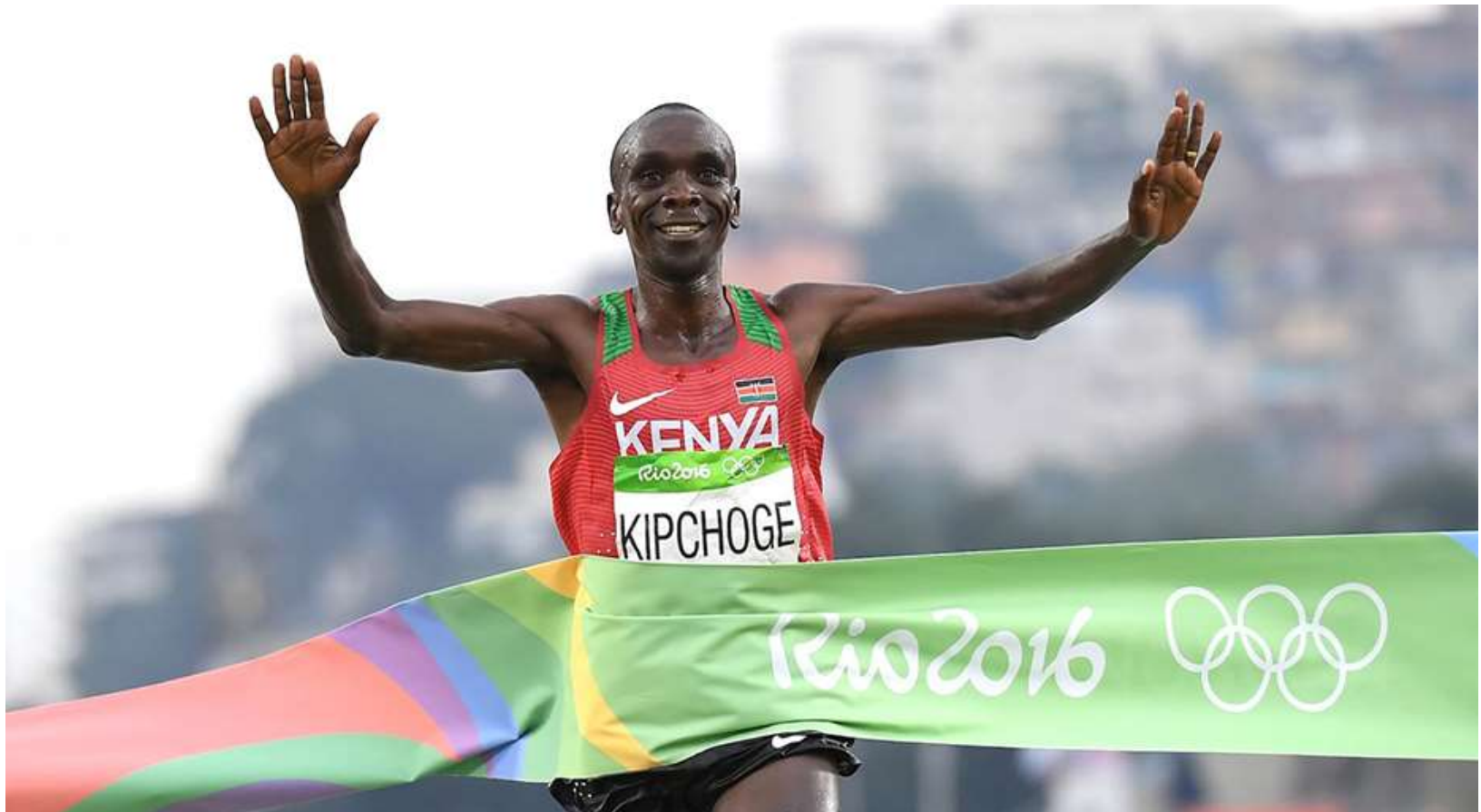
LE RÊVE
CONTINUE

6

Questions
Eliude Kipchoge

« L'être humain n'a pas de limite »

Athlète Kényan Eliud Kipchoge (coureur de fond)





Il suffit de vivre une vie simple, de se faire confiance et de travailler fort pour atteindre des objectifs dans tous les domaines imaginables

MERCI



STAC

4iiii
INNOVATIONS INC.

osmo
NUTRITION



COFFEE CLUB

athletics
alberta



GREAT BIKE NORTH

ASTRA
ATHLETICA



BRIKO



Courriel : mathieu.bilodeau@lifesportcoaching.com

FaceTime : Mathieu.Bilodeau@uqtr.ca

Site Internet : www.matbilodeau.com