



Bonjour,

Je m'appelle Samuel Laforest-Jean. J'ai 18 ans (2008). Je fais du biathlon depuis plus de 7 ans. C'est le sport dans lequel j'ai choisi de performer parce c'est un sport qui demande concentration et performance. Mais aussi parce que j'ai été initié très jeune au ski de fond. Je suis un gars d'hiver.

J'ai toujours fait du sport incluant le vélo, le baseball, le badminton, le cross country, la course. Je suis très déterminé dans tout ce que j'entreprends. Je suis le gars qui n'abandonne pas.

J'ai joint l'équipe Québec de biathlon en septembre 2007 et je suis l'athlète ayant eu la meilleure amélioration cette année. Mes entraîneurs sont très confiants parce que j'ai une volonté et une détermination qui attire le respect.

Et j'ai déjà de belles réussites dans mon bagage. J'ai obtenu une médaille d'or à Vancouver en mars dernier au championnat canadien. Mais j'ai aussi obtenu le trophée Myriam Bédard au sein des cadets de l'armée canadienne. Soit le meilleur jeune biathlète de tout le Canada dans une compétition ayant eu lieu à Québec cette année.

Je poursuis des études au Cégep François-Xavier Garneau en sciences de la nature tout en enchaînant 15 heures d'entraînement par semaine toute l'année. Et je réussis bien autant l'un que l'autre.

Pour poursuivre mes buts qui sont de joindre l'équipe canadienne, de faire compétition au niveau mondial et représenter le Canada, j'ai besoin de votre encouragement. J'ai bon espoir d'être des jeux olympiques de 2014 avec la volonté que j'ai et votre appui.

**SAMUEL LAFOREST-JEAN****ATHLÈTE****RENSEIGNEMENTS PERSONNELS**

Âge	<b>19 ans (1990-01-17)</b>
Étudiant	<b>Cégep FX Garneau – Dec science naturel (en cours)</b>

**RÉSULTATS SPORTIFS 2008-2009**

4 ieme position	Champion Coupe Québec # 4 Mass 01-03-2009
1er position	Champion Coupe Québec # 4 Sprint 28-02-2009
1 <sup>er</sup> position	Champion Coupe Québec # 3 sprint 01-02-2009
3 ieme position	Champion Coupe Québec # 3 Individuel 31-01-2009
1er position	Champion Coupe Québec # 2 Poursuit 04-01-2009
1er position	Champion Coupe Québec # 2 Sprint 03-01-2009
2ieme position	Champion Coupe Québec # 1 Mass 21-12-2008

2 position

Champion Coupe Québec #1 Sprint 20-12-2008

#### RÉSULTATS SPORTIFS 2007-2008

- |   |  |
|---|--|
| * 1 <sup>er</sup> position (Médaille d'or) course relais          | Vancouver (Wesler) – Championnat canadien de biathlon - Mars |
| * 8 et 9 <sup>e</sup> position en individuel et sprint            | Vancouver (Wesler) – Championnat canadien de biathlon - Mars |
| * 1 <sup>er</sup> position individuelle et relais –               | Québec - Championnat national de biathlon des cadets - Mars  |
| * 1 <sup>er</sup> position poursuite et équipe patrouille         | Québec – Championnat national de biathlon des cadets         |
| * 4 <sup>e</sup> position cumulatif des courses des coupes Québec | Québec et Estrie – Coupe Québec – Janvier à Mars             |
| * 2 <sup>e</sup> position – Course 10 km – Catégorie 16 à 19 ans  | Québec – Marathon des deux Rives - Août                      |

#### RÉSULTATS SPORTIFS 2006 - 2007

- |  |  |
|--|--|
| * 2 <sup>e</sup> position (Médaille d'argent) – Individuel et sprint             | White Horse (Yukon) – Championnat national de biathlon des cadets - Mars |
| * 2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> position – Course relais et équipe patrouille | White Horse (Yukon) – Championnat national de biathlon des cadets - Mars |
| * 2 <sup>r</sup> position – Individuel et sprint                                 | Québec - Championnat provincial de biathlon des cadets – Février         |
| * 15 <sup>e</sup> position – Course 10 km  | Québec – Marathon des deux Rives - Août                                  |

#### RÉUSSITES

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| * 1 <sup>er</sup> position ex quo                         | Champion Coupe Québec année 2008-2009 |
|   | Cumulatif des points pour la saison   |
|   | *                                     |
| * Prix de l'athlète s'étant le plus amélioré en 2007-2008 | * Décerné par l'ACBQ                  |

- \* Prix de la découverte de l'année
- \* Récipiendaire du trophée Myriam Bédard
- \* Récipiendaire Coupe Mayer
- \* Décerné par l'ACBQ et Club courcelette
- \* Québec 2008 – Décerné par l'Armée canadienne  
- Meilleur athlète de biathlon au Canada parmi les cadets
- \* Québec 2008 – Décerné par l'Armée canadienne  
– Meilleur athlète de biathlon au Québec parmi les cadets



### PERFECTIONNEMENT

- \* Cours d'instructeur en biathlon
- \* Cours d'instruction avancée – Parachutisme
- \* Cours d'instruction avancée – Leadership avancé
- \* Cours de chef instructeur aventurier – Leadership intermédiaire
- Valcartier (Québec) – 2008 – 10 h
- \* Formation officielle d'instructeur de biathlon reconnue par l'Association canadienne de biathlon
- Trenton (Ontario) – 2007 – (six semaines)
- \* Formation officielle de parachutisme reconnue par les Forces armées canadienne
- Allemagne – 2006 – (six semaines)
- \* Formation leadership dans le cadre des cadets de l'armée royale du Canada
- Cap Chat (Gaspésie) – 2005 - (six semaines)
- \* Formation instructeur aventurier (Canot, kayak,

- \* Cours de chef instructeur de base
  - \* Cours d'escalade
  - \* Camp d'immersion anglaise
  - \* Camp d'écologie
- escalade, vélo, etc)
- Valcartier (Québec) – 2004 - (six semaines)
- Ancienne-Lorette – 2003 – (5 h )
- \* Formation en assureur d'escalade
  - \* Été 2000 (trois semaines)
  - \* Port au Saumon (Charlevoix) – Deux semaines





### OBJECTIFS ACADÉMIQUES

Le biathlon prend beaucoup de place dans sa vie, certes, mais Samuel ne relâche pas la portion "école" de sa vie. Présentement en science nature, il compte bien finir ce programme pour aller à l'université en physique ou en mathématiques. Il maintient une note convenable au-dessus de la moyenne. C'est donc en tant qu'athlète professionnel ou en tant que chercheur scientifique qu'il dirige ses aspirations.

### OBJECTIFS SPORTIFS

Après avoir eu une médaille d'or au championnat canadien lors d'une première expérience, il croit avoir des chances de pouvoir faire les olympique et peut-être aussi tôt que ceux de 2014, c'est du moins son but. Il lui reste 5 ans et demi pour parfaire ses techniques et maîtriser le circuit des compétitions mondiales. D'ailleurs en décembre prochain (2008), il y aura les sélections pour les championnats du monde junior et il compte bien être de la partie et donner le meilleur de lui-même.

Il espère avoir droit à votre appui pour l'aider à continuer à performer dans ce sport merveilleux afin d'atteindre l'objectif de toute une vie, les olympiques.

### AUTRES QUALIFICATIONS

\* Secourisme d'urgence (mars 2007)

Permis de conduire (été 2008)

### PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Monsieur Laforest-Jean est étudiant au Cégep François Xavier-Garneau en sport étude. Il combine des entraînements intensifs en complétant un DEC pré-universitaire en sciences naturelles avec le but de poursuivre des études universitaires scientifiques mais aussi d'atteindre un niveau de performance sportive internationale.

Il a surtout œuvré au sein des cadets de l'armée canadienne depuis l'âge de 13 ans soit maintenant cinq (6) et est actuellement adjudant au Corps de cadets 2600 de Rochebelle. M. Laforest-Jean s'est démarqué en attirant sur le Corps de cadets, les médias, par ses performances sportives à l'échelle canadienne. Il s'est, pendant trois années consécutives, rendu aux compétitions nationales de biathlon dans tout le Canada, respectivement en Ontario, au Yukon et à Québec en 2008. Il est devenu récipiendaire en 2008, du Trophée Myriam-Bédard pour le meilleur cadet à l'échelle nationale en biathlon au sein des cadets. Un seul cadet dans tout le Canada se mérite ce trophée chaque année. Il est aussi qualifié tireur émérite i.e. qu'il tire plus de 90% les cibles de précision lors des compétitions de tir.

Monsieur Laforest-Jean possède une très grande discipline personnelle. Il s'entraîne depuis des années physiquement et personnellement. Cette année, l'entraînement est près de 15h semaine dans son sport. Avec ses performances il a joint les rangs des athlètes reconnus de l'ACBQ (Association des clubs de biathlon du Québec) et a participé au Championnats canadiens de biathlon à Vancouver en mars 2008. Il considère son entraînement aussi sérieusement qu'un travail à temps plein. Sa rigueur et son implication attire sur lui le respect de ses entraîneurs. Sa rigueur et les objectifs qu'il se fixe sont le moteur de réussite de toutes ses réalisations personnelles.

Monsieur Laforest-Jean maîtrise son anglais oral, ayant été immergé dans les milieux anglophones dans les deux dernières années.

En dernier lieu, Samuel Laforest-Jean est aussi membre du Club de biathlon Courcellette de Québec depuis 2005.

<b>«Réalisation # 2</b>
-------------------------

Employeur :	<b>Association des clubs de biathlon du Québec (ACBQ)</b>	Période :	<b>Septembre 2007 à .. (15 h semaine d'entraînement)</b>	
Emploi :	<b>Athlète</b>	Fonctions/efforts :	<b>Athlète en biathlon</b>	<b>10 mois</b>
			<b>Moniteur en biathlon</b>	<b>1 mois</b>

A l'automne 2007, M. Laforest-Jean est devenu athlète officiel en relève au sein de l'équipe québécoise de biathlon. Pour conserver sa place au sein de l'équipe il doit garder une forme physique exemplaire et s'entraîner au minimum 15h semaine. Les entraînements sont sous surveillance et sous la supervision d'un entraîneur pour plus de 10 h semaines et cinq heures personnels. Les performances de M. Laforest-Jean n'ont cessé d'étonner ses coachs étant donné sa progression rapide parmi les 18 athlètes qui composaient l'équipe en septembre 2007. Il s'est classé 5<sup>e</sup> et a atteint l'objectif de se rendre à Vancouver, subventionné par l'Association. Il a remporté une médaille d'or en équipe. Il a aussi assuré la surveillance d'entraînements de jeunes en formation dans la même discipline pendant toute la saison. Cela consistait à :

- Accompagner les jeunes dans la pratique des techniques de biathlon (ski de patin et de tir)
- Motiver les jeunes aux dépassements.

Environnement technologique : **Internet**

Références **Madame Martine Albert – Entraîneur chef – Club Courcellette, ACBQ**

<b>«Réalisation # 1</b>
-------------------------

Employeur	<b>CC2600 de Rochebelle</b>	Période :	<b>Septembre 2002 à mai 2008 (un soir semaine et 80% des fins de semaines de septembre à mai)</b>	
Emploi:	<b>Membre du CC2600 de Rochebelle</b>	Fonctions/efforts :	<b>Cadet (2002)</b>	<b>10 mois</b>
			<b>Lance-caporal (2003)</b>	<b>10 mois</b>
			<b>Caporal (2004)</b>	<b>5 mois</b>
			<b>Caporal-chef (2004-2005)</b>	<b>5 mois</b>
			<b>Sergent (2005)</b>	<b>10 mois</b>
			<b>Adjudant (2006-2008)</b>	<b>20 mois</b>

De 2002 à 2008 M. Laforest-Jean a œuvré au sein du corps de Cadets 2600 de Rochebelle. Il y a participé activement en y effectuant les tâches dévolues aux cadets selon leur grade. Entre autre, en tant que caporal-chef, sergent et adjudant il a formé et géré une équipe d'une douzaine de recrues chaque année. Il a, de plus, obtenu la seconde plus haute note provinciale et a ainsi été nommé pour la médaille du Major-général Howard lors de la Certification nationale d'étoile qui permet aux cadets d'obtenir des postes rémunérées au Centre d'instruction des cadets à Valcartier. Il a pu ainsi obtenir des échanges internationaux. C'est ainsi qu'il a reçu une formation avancée en Allemagne, en immersion anglaise complète, en leadership avancée. Cela lui a permis d'ouvrir ses horizons et devenir un meilleur citoyen en s'intéressant aux autres cultures. Il a aussi appris des rudiments d'Allemand pendant ce voyage. Au cours de ces années de cadets, M. Laforest-Jean a également obtenus plusieurs récompenses témoignant de son excellence et de son engagement au sein de son unité.

Grâce à ses performances physiques extraordinaires, M. Laforest-Jean a effectué une formation en parachutisme à l'été 2007 au sein des cadets. Cette formation et sa réussite sont reconnues par les Forces armées canadiennes. M. Laforest-Jean a été reçu en seconde place parmi 48 jeunes de la région de l'est du Canada qui participaient à cet entraînement.

M. Laforest-Jean s'est aussi impliqué, en tant que photographe et cinéaste, pour le Corps des cadets, lors des différentes activités auquel il participait.

En tant qu'adjutant, en 2007-2008, en plus d'être responsable du groupe de 12 cadets recrues, il est en charge de la « garde » du drapeau canadien pour son corps de cadets.

De 2004 à 2008, il est rédacteur et journaliste en fournissant plusieurs articles à chaque édition de l'Album souvenir du CC2600.

Environnement technologique: **Internet; WORD**

Références : **Commandant Bacon-St-Jean – Commandant de 2004 à 2007 – CC 2600 de Rochebelle**  
**Commandant Vachon – Commandant de 2007 à 2010 – CC 2600 de Rochebelle**

