

# CWSF 2017 - Regina, Saskatchewan



## Léa Drolet-Roy

### Visualise ta voie

**Challenge:** Health

**Category:** Intermediate

**Region:** Québec et Chaudière-Appalaches

**City:** Quebec, QC

**School:** Collège Saint-Charles-Garnier

**Abstract:** L'objectif de mon projet est de développer un programme de visualisation pour l'escalade et d'en évaluer l'efficacité parmi un groupe de grimpeurs de Québec. J'ai recruté 19 grimpeurs et j'ai utilisé un devis randomisé-croisé. En comparant l'amélioration des temps requis pour grimper la voie d'escalade avec et sans visualisation, j'ai conclu que la visualisation permettait aux grimpeurs d'améliorer leur temps de 15% de plus.

### Biography

En plus des sciences, je suis passionnée par l'escalade. Je suis d'ailleurs dans le club compétitif d'escalade de Québec depuis 4 ans. J'ai été très heureuse d'apprendre que l'escalade sera aux Jeux Olympiques de 2020. Puis, j'ai appris que 99% des Olympiens utilisent la visualisation pour améliorer leurs performances sportives. J'ai alors décidé de développer un programme de visualisation spécifique à l'escalade et d'en évaluer l'efficacité parmi les grimpeurs de Québec. L'an dernier, j'ai gagné une médaille de bronze à l'Expo-sciences pancanadienne avec un modèle mathématique qui a prédit la proportion de la population minimale à vacciner afin d'empêcher une future épidémie d'Ébola. Le meilleur conseil que je pourrais donner aux élèves qui souhaitent faire un projet, c'est d'être passionnés par leur projet. Pour mes études postsecondaires, je vais assurément me diriger vers les sciences. J'aimerais trouver une carrière qui combine mes intérêts pour les mathématiques, le sport et la santé.

### Awards

### Value

Excellence Award - Intermediate - Gold Medal Sponsor: Youth Science Canada	\$250
Western University Scholarship Gold Medallist - \$4000 Entrance Scholarship Sponsor: Western University	\$4 000
Total	\$4 250