

## De la voie de garage à la voie rapide : Cynthia Appiah, athlète de l'Équipe Toyota, surmonte de multiples obstacles pour devenir une athlète d'élite en bobsleigh



*Chaque athlète qui participe aux Jeux paralympiques ou aux Jeux olympiques effectue un parcours unique sur son chemin vers le sommet. Les athlètes d'élite qui représentent notre pays au plus haut niveau ont presque tous en commun le talent, un excellent encadrement et des années de travail acharné. Mais ils ont aussi souvent dû surmonter des obstacles apparemment impossibles à franchir pour se créer des opportunités. Voici l'histoire de Cynthia Appiah.*

Cynthia Appiah, une athlète de bobsleigh d'Équipe Canada, se souvient très bien des difficultés qu'elle a rencontrées en grandissant. Ce sont ses souvenirs qui lui donnent envie de réussir aujourd'hui et d'encourager d'autres jeunes femmes et athlètes à suivre la voie de leurs rêves, quelle que soit leur situation.

« J'ai beaucoup souffert pour arriver là où je suis aujourd'hui. En plus de surmonter les préjugés raciaux qui prévalent dans le sport ou de trouver la confiance nécessaire malgré les conditions dans lesquelles j'ai grandi, il a fallu que je trouve les moyens de financer mon entraînement au niveau olympique. »

Deuxième d'une famille de quatre enfants issue de l'immigration ghanéenne, Cynthia se souvient que le sport a toujours fait partie de la vie de sa famille, même si celle-ci ne disposait pas des ressources financières nécessaires pour pratiquer toute une série d'activités, et encore moins pour envisager de devenir une athlète de classe mondiale.

Animée par la volonté d'exceller dans le sport, Cynthia est tombée sur l'athlétisme, un choix abordable pour ses parents, mais moins intéressant que le soccer, son sport préféré à l'époque.

La piste est devenue une passion pour laquelle elle s'est entraînée dur et s'est révélée particulièrement douée, ce qui lui a valu une bourse d'études à l'Université de York. Mais une visite de l'organisme Bobsleigh Ontario a éveillé son intérêt. Consciente que son expérience en athlétisme lui avait permis d'acquérir des aptitudes supplémentaires, elle a décidé de s'engager sur une nouvelle voie pour devenir une athlète de classe mondiale.

Grâce à des bases solides au lancer, au lever et à la course, Cynthia a rapidement orienté son entraînement vers le bobsleigh dans le rôle de freineuse. Mais des années à manquer des événements familiaux, la pression financière du sport et la déception d'être reléguée comme remplaçante quelques semaines avant les Jeux olympiques d'hiver de Pyeongchang 2018 ont failli anéantir son rêve de concourir pour l'Équipe Canada.

Au lieu de cela, elle s'est accrochée et a poursuivi la quête de son objectif, cette fois en tant que *pilote de bobsleigh*. Elle s'est concentrée sur le monobob, qui exige des athlètes non seulement qu'ils poussent, mais aussi qu'ils dirigent un bob à grande vitesse et dans des virages serrés. Il s'agit d'un poste hautement qualifié qui nécessite généralement au moins huit ans d'entraînement avant de pouvoir concourir au niveau olympique. Mais, canalisant toutes les aptitudes acquises dans ses sports précédents, elle a réussi l'exploit de condenser huit années d'entraînement en seulement quatre. À présent, son objectif est de participer aux Jeux olympiques de Beijing 2022 avec l'équipe canadienne.

Cynthia consacre également du temps à partager sa propre histoire pour aider à inspirer d'autres jeunes Canadiens – en particulier ceux issus de milieux socio-économiques défavorisés – grâce à son travail avec les programmes *Classroom Champions* et *Fast and Female*.

« Je veux partager mes succès pour encourager d'autres jeunes qui ont la même histoire que moi à briser ces stéréotypes négatifs, et pour les pousser à essayer de réussir même lorsqu'ils sont désavantagés dès le départ. »

Aujourd'hui athlète de l'*Équipe Toyota* et en passe de représenter le Canada aux Jeux olympiques d'hiver, Cynthia se remémore son histoire avec une immense fierté. Elle est restée cette jeune fille qui vivait dans un logement social et qui a dépassé ses objectifs même lorsqu'elle manquait de confiance en elle. Mais aujourd'hui, elle sait qu'elle mérite ce qui lui arrive.