



**MONIQUE KAVELAARS**

**Weapon/Arme:** Épée

**Born/Né:** 20/03/71, Appin ON

**Residence/Résidence:** Toronto ON

**Hgt/Taille, Wgt/Poids:** 165 cm, 54 kg/5'6", 120 lbs

**Occupation:** Account manager/Gérante de comptes

**Coach/Entraîneur:** Daniel Levavasseur

**Club:** Toronto Fencing Club



Monique has been competing for years...just not always as a fencer. A former pentathlon competitor and Miss Teen Canada 1989, Monique has managed to transfer her poise and grace onto the fencing mat. Growing up in a family full of beauty queens, she and two of her sisters held the "throne" of Miss Teen London and competed for the title of Miss Teen Canada. Don't be fooled through, Monique is not your average beauty contestant, having experienced a great amount of success in the fencing world.

Monique began fencing at seventeen years of age in pursuit of her pentathlon dreams. She began with horseback riding when she was only five years old and in her competitive nature she signed up for her clubs tetrathlon competitions. She was very successful and was recruited for modern pentathlon when she was seventeen...the additional discipline was fencing. She admits to not liking the sport at first and thinking of it as a teenager to be "uncool," but her fear of losing made her take it seriously. Six months into her fencing career she was invited to compete at the Ontario Games in the fencing category alone.

Monique is now a proud member of Canada's women's epee fencing team that will be competing at the 2004 Athens Olympics. This is the first time Canada has qualified a women's epee team for the Olympics, adding to the excitement of the qualification. Monique has done well under pressure in the past, winning a silver team medal at the 1999 Pan-Am Games in Winnipeg. Her talent will lend well to the Canadian team experiencing a successful tournament.

How does one prepare themselves for a major competition??? One way she gets psyched up to duel is by getting the crowd involved. In the past she and her teammates have accomplished this by making homemade shakers for the crowd, by simply putting rocks in water bottles. Not only does the noise pump her and her teammates, it also helps to knock their opponents off their feet.

Monique credits her twin sister and best friend Ingrid with a lot of her success, someone she recognizes as the most influential person in her life. Monique often finds herself asking, "what would Ingrid do" when she faces difficult times and as her biggest supporter Ingrid is always there to help. Similarly, Monique is the biggest supporter of Ingrid's acting career and admires the dedication, commitment and discipline that has propelled her career.

Monique is a busy woman, not only is she a high performance athlete, she also has some acting experience. Monique has landed roles in big movies such as "National Lampoon's Senior Trip" and the TV series "Jeremiah" alongside her sister Ingrid and former 90210 star Luke Perry. Furthermore, while training for the Olympics later this summer, Monique has managed to find time to get married. Her husband is very familiar with the time devotion of an athlete's career, since he himself is a professional hockey player who spent 4 years with the Atlanta Thrashers organization and will play in Sweden next season.

Monique prend part à des compétitions depuis des années... et non seulement dans le sport de l'escrime. Elle est une ancienne compétitrice du pentathlon et Miss Teen Canada 1989. Monique a réussi à transférer son assurance et sa grâce dans l'escrime. Ayant grandi dans une famille pleine de reine de beauté, elle-même et deux de ses sœurs ont détenu le trône de Miss Teen London et ont compétitionné pour le titre de Miss Teen Canada. Ne soyez pas surpris pour autant, Monique n'est pas une participante moyenne de beauté; elle a expérimenté un grand succès dans le monde de l'escrime.

Monique a commencé l'escrime à l'âge de 17 ans en poursuivant ses rêves en pentathlon. Elle a commencé par l'équitation quand elle avait seulement 7 ans et dans sa nature compétitive, a signé pour des compétitions dans des clubs de tetrathlon . Elle a obtenu des grands résultats et elle a été recrutée pour le pentathlon moderne à l'âge de 17 ans ... la discipline additionnelle a été l'escrime. Elle admet ne pas avoir aimé ce dernier sport en premier lieu et pensait que cela n'était pas dans le vent pour une adolescente; mais sa peur de perdre à fait qu'elle a pris ce sport très au sérieux. Six mois après le début de sa carrière en escrime, elle a été invitée à compétitionner aux Ontario Games dans la catégorie d'escrime seulement.

Monique est maintenant heureuse d'être membre de l'équipe des femmes du Canada en escrime- épée qui compétitionnera aux Jeux Olympiques d'Athènes. C'est la première fois que le Canada se qualifie avec une équipe de femmes pour les Olympiques, ajoutant ainsi à l'excitation des qualifications. Monique a bien réagi sous pression dans le passé, gagnant une médaille d'argent pour l'équipe aux 1999 Pan-Am Games à Winnipeg. Son talent conduira certainement l'équipe du Canada à un tournoi gagnant.

Comment quelqu'un se prépare t'il pour une compétition majeure ??? Une manière de se préparer mentalement à un duel - voici le secret de Monique : elle s'assure la participation de la foule. Dans le passé, elle ainsi que les autres membres de l'équipe ont accompli ceci en faisant des boissons fouettées maison pour la foule et ce, simplement en mettant des roches dans des bouteilles d'eau. Non seulement le bruit obtenu en brassant ces bouteilles, les a t'elles stimulées, mais a réussi à dérouter leurs adversaires.

Monique donne crédit à sa sœur jumelle et meilleure amie, Ingrid, pour plusieurs de ses succès. Elle reconnaît sa sœur comme la personne l'ayant le plus influencée dans sa vie personnelle. Monique se demande " que ferait Ingrid ? ", lorsqu'elle rencontre des temps difficiles et sa sœur étant son plus grand support, elle est toujours là pour l'aider. De façon similaire, Monique est la plus grande personne à influencer Ingrid de sa carrière d'actrice et à admirer sa dédicacion, son engagement et sa discipline qui lancent sa carrière en avant.

Monique est une femme affairée, non seulement dans sa performance en tant qu'athlète, mais elle a également de l'expérience comme actrice. Monique a détenu des rôles dans des grands films : " National Lampoon's Senior Trip " et dans la série télévisée " Jeremiah " avec sa sœur Ingrid et Luke Perry qui était la vedette dans l'ancienne production de " 90210 ". En plus, en même temps qu'elle s'entraîne pour les Olympiques plus tard cet été, Monique a trouvé le temps de se marier. Son époux est très familier avec le temps à consacrer à son sport dans la carrière d'une athlète, puisque lui-même est un professionnel dans une équipe de hockey; il a passé 4 ans avec l'organisation des Atlanta Thrashers et jouera en Suède la saison prochaine.

<b>Year</b>	<b>Event</b>	<b>Location</b>	<b>Place</b>
2004	World Cup / Coupe du monde	Havana, CUB	16th
2004	Goteborg Cup / Coupe du Goteborg	Goteborg, SWE	24th
2003	World Cup / Coupe du monde	Havana, CUB	27th
2003	World Cup / Coupe du monde	Tunis, TUN	15th
2003	World Cup / Coupe du monde	Moedling, AUT	22nd
2003	Ipswich Cup / Coupe du Ipswich	Ipswich, ENG	24th
2002	National Championships / Championnat national	Saint John, CAN	1st
2002	World Cup / Coupe du monde	Havana, CUB	31st
2001	National Championships / Championnat national	Saskatoon, CAN	3rd
1999	Pan Am Games / Jeux panaméricains	Winnipeg, CAN	2nd Team
1999	National Championships /Championnat national	Edmonton, CAN	8th
1999	World Cup /Coupe du monde	Ipswich, ENG	29th
1999	North American Cup /Coupe nord-américain	Louisville, USA	7th
1998	Commonwealth Championships/Championnat du Commonwealth		5th Indiv
1998	World Cup Team Zonal /Coupe du monde par équipe	Havana, CUB	1st Team