



RÉSUMÉ DU CAMP D'ENTRAÎNEMENT DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

par Jean-Baptiste Bertrand

Je pourrais vous décrire le camp de la semaine passée. Je pourrais vous parler des séances d'entraînement et des exigeants tests physiques que les 11 athlètes de l'Équipe du Québec présents ont passés. Mais c'est plutôt des gens que j'ai découvert que j'ai envie de parler. Parce que, comme « petit nouveau » à la fédération, j'avais d'abord envie de connaître les skieurs, les skieuses et les entraîneurs.

Ce qui m'a d'abord impressionné, c'est la capacité des athlètes à se pousser. À la fin du test Jean-Larose, un test de course surtout en montée, il leur fallait souvent plusieurs minutes pour récupérer, pour passer du mauve au rouge... J'étais entraîneur dans un autre sport, et je peux vous dire que j'aurais donné cher pour coacher une gang de jeunes adultes avec autant de cœur au ventre.

J'ai aussi vu beaucoup d'ouverture, tant dans mes échanges avec les entraîneurs que dans l'attention avec laquelle les skieurs recevaient le feedback des coaches. D'ailleurs, point à souligner : l'implication des entraîneurs durant ce camp. Presque tous les entraîneurs personnels des athlètes présents étaient sur place, sous le leadership de François Pépin et Charles Castonguay. L'objectif de fournir un encadrement individualisé aux skieurs a donc été atteint haut la main !

À tout le monde présent au Mont Sainte-Anne la semaine dernière, je veux dire que je ressors de ce camp énergisé et avec l'envie de développer mes liens avec vous. J'ai beaucoup de respect et d'admiration pour ce que vous êtes et pour ce que vous en faites.



Ski de fond Québec

450-744-0858

info@skidefondquebec.ca

www.skidefondquebec.ca