Cela fait 2 mois que l'entrainement a recommencé et je suis plus motivée que jamais pour la saison de ski 2012-2013. J'entame ma première année avec l'Equipe du Quebec et j'ai très hâte aux camps d'entrainements pour m'entrainer dans différentes régions avec d'autres athlètes de mon calibre. C'est toujours plus intéressant de partir et de découvrir des nouveaux endroits pour s'entrainer!

Le mois de juin a été particulièrement occupé avec l'entrainement, le travail et un cours d'été en mathématiques. Je finis l'école ce vendredi, le 6 juillet et ensuite je suis officiellement en vacances! J'ai participé a différentes courses a pieds dont la Spartan Race, une course à obstacles de 5km à Mont-Tremblant.

Je reviens tout juste de mon premier camp d'entrainement au Lac Placid. Même si j'ai manqué le match de soccer de l'Espagne vs. l'Italie et que je me suis fait confisquer mes tomates canadiennes aux douanes américaines, c'était un camp d'entrainement à refaire!

J'adore me retrouver en grand groupe d'entrainement. Plusieurs entraineurs, 60 athlètes, des kilomètres et des kilomètres de route devant nous. Je sens l'énergie et la motivation du groupe et j'ai hâte a chaque entrainement, a chaque journée, a chaque nuit et je ne veux pas que le camp se termine.

Pour ce premier camp, nous avons fait de longues heures en ski a roulettes sur des routes différentes chaque jour, ce qui faisait changement des pistes cyclables près de chez moi dans ma colline monteregienne de Saint-Bruno! Nous avons aussi profité des routes magnifiques de Lac Placid pour faire une sortie de vélo de route de 50km. Dans ce cas, le paysage était aussi magnifique que l'état de la route. Nous avons monté le mont Giant pendant 2h et le dimanche, nous avons grimpé le mont Algonquin. Pendant cette longue randonnée, au 10e kilomètre, j'ai entendu un "crack" qui venait de ma cheville. Me disant que ce n'était rien de grave, j'ai couru/marché les 8 derniers kilomètres. J'ai quand même réussi à suivre le groupe, mais a l'arrivée, après 4h45 de randonnée, le volume de ma cheville avait doublé. La glace a été mon meilleur ami pour le reste de la soirée et l'est encore!

Le dernier entrainement était un duathlon: 3km de course a pieds et une montée de 1.5km en ski a roulettes skate, mais mon entorse a la cheville m'a empêché de le faire. J'ai tout de même profité de la baignade après chaque entrainement et j'ai pu visiter le village de Lac Placid! C'est certainement un des plus beaux endroits pour l'entrainement.

Pour le reste de l'été, du ski a roulettes, course a pieds, musculation, vélo, camps d'entrainement, travail, vacances en famille sur le bord de la plage en Caroline du Nord et beaucoup de plaisir!