

## DU VÉLO DE MONTAGNE AU SKI DE FOND ET VICE VERSA !

Étant une athlète qui combine deux sports de compétition au niveau national depuis quelques années déjà, les changements de saison représentent pour moi un défi intéressant.

Cet automne, j'ai débuté mon entraînement de ski de fond plus tard qu'à l'habitude, soit à la fin du mois d'octobre en raison de ma participation aux Championnats du monde de vélo de montagne qui se déroulaient en Australie au début septembre. Il faut savoir, aussi, qu'après ma saison de vélo, je me dois de prendre un repos complet, de plus ou moins 3 semaines avant de recommencer mon entraînement pour le ski de fond. C'est alors que je peux enfin retourner au ski à roulettes et à la course à pied. Les mois de novembre et décembre marqueront mes premiers entraînements de haut du corps ainsi que mes premières sorties sur neige.

Les premières compétitions de la saison pourraient être très déstabilisantes si je ne me préparais pas mentalement à accepter la difficulté de pousser la machine comme à mon habitude. À mon âge, la plupart des filles arrivent sur la ligne de départ avec un bon volume d'entraînement spécifique alors que moi je viens tout juste de faire mes premières intensités sur des skis. Ainsi, on oublie les résultats et on vise une progression en cours de saison. Pas l'idéal pour le ski, quand on sait que les qualifications pour les Championnats du monde junior sont au début du mois de janvier. C'est donc avec déception que j'ai manqué ma chance lors des courses NorAm au Mont-Sainte-Anne, en ressortant avec une 7<sup>e</sup> place comme meilleure position.

Malgré tout, je reste souriante et continue de croire que la forme finira par se pointer plus tard. Vient alors la mi-janvier, je dois déjà commencer à inclure du vélo stationnaire à mon plan d'entraînement afin de ne pas trop perdre les jambes en prévision de ma prochaine saison de vélo. Entre les courses de ski, l'école et le vélo, je prends la décision d'aller aux Championnats canadiens avec comme objectif de remporter une épreuve même si cela risque de retarder ma préparation pour le vélo.

Après plusieurs semaines d'entraînement, c'est le temps de partir pour Thunder Bay en Ontario afin de participer aux Championnats canadiens. Une fois sur place, on teste nos skis, on pratique nos échanges de relais et on fait les parcours. La première course est un relais par équipe. Ma coéquipière Anne-Marie et moi sommes les championnes canadiennes en titre et nous souhaitons répéter notre succès. Comme de fait, nous obtenons notre deuxième titre consécutif. De plus, je ressors de ces Championnats canadiens avec 3 titres individuels : un en poursuite, un au 10km skate et un autre au sprint skate ainsi qu'une médaille de bronze à la longue distance classique. J'obtiens également la première place au cumulatif de l'ensemble des courses. D'excellents résultats un peu inattendus considérant ma forme en début de saison ! Je ne pouvais demander mieux !

Puis vient le retour au Québec, avec une dernière compétition en Coupe Québec qui mettra un point final à cette belle saison de ski. Mon cycle recommence avec un court repos de deux semaines avant de repartir en Californie pour des compétitions internationales en vélo de montagne. Encore une fois, avec très peu de volume spécifique...

Annuellement, je dois faire plus de 450 heures d'entraînement et près de 35 courses. Cette charge d'adrénaline et le challenge de conjuguer les deux sports dans mon quotidien me gardent déterminée et passionnée.

La question qui m'est souvent posée : quel sport préfères-tu? Je réponds que j'adore les deux sports et je suis convaincue que je les pratiquerai encore pendant très longtemps.

Oui, mais pour réaliser ton rêve olympique, lequel choisiras-tu ? Pour l'instant, c'est un jour à la fois, car cette formule me convient très bien, j'ai le mental et le physique en santé et surtout, j'ai énormément de plaisir tous les jours !