L’Équipe du Québec en action…

Le début des activités pour l’Équipe du Québec avait lieu jeudi et vendredi derniers au Mont-Ste-Anne. En partenariat avec le Centre National d’Entraînement Pierre Harvey, l’ÉQ a chaussé les skis à roulettes pour un test de 3km en skate et un test de double poussée. Pour la plupart c’était les premières intensités de la saison, ils vous diront que ça ``décrasse``! Non seulement les tests avaient lieu sur le même emplacement utilisé par le CNEPH depuis plusieurs années mais cette année en collaboration avec Charles Castonguay, étudiant à la maîtrise à l’Université Laval en Kinésiologie secteur recherche/performance sportive, les tests apporteront une toute nouvelle dimension. En effet, Charles, également préparateur physique pour le CNEPH, travaille depuis le début de sa maîtrise à élaborer un test à l’aide de GPS qui aidera les athlètes et encore plus leurs entraîneurs à voir leurs points forts et leurs points à travailler dans différentes portions d’un dit parcours.

En plus des tests de ski à roulettes, les athlètes sont passés à la clinique de physiothérapie PhysioInteractive de l’Hêtrière pour des évaluations de leur posture.

De retour dans leur club respectif, les athlètes poursuivent l’entraînement jusqu’au prochain camp qui aura lieu au Mont-Tremblant du 4 au 10 juillet prochain. Mike Vieira et Nakkertok seront nos hôtes pour ce premier camp.

Bon début de saison à tous