



Cette année, en raison de la grève étudiante qui a touché plusieurs régions du Québec, la session d'hiver au Cégep de l'Outaouais a fini un mois plus tard qu'à l'habitude. Les deux dernières semaines de la session furent très éprouvantes avec toute l'étude et les examens. J'ai donc entamé mes vacances d'été avec impatience et un rhume/fatigue le 24 juin.

J'avais un horaire déjà bien chargé pour mes premières deux semaines de congé. J'ai commencé mon emploi d'été dès la fin de la session. Je suis sauveteur dans une piscine où je travaille 20 heures par semaine.

Le 28 juin, c'était déjà le temps de prendre la route avec Zeke, Simon, et Katherine pour le premier camp d'entraînement de l'année. Un camp qui se tenait au Lac Placid avec l'équipe du Québec et plusieurs clubs. C'est une très belle destination pour un camp d'entraînement les routes sont belles et variées et nous avons une multitude de montagnes pour faire des randonnées. C'était bien de s'entraîner avec différentes personnes chaque jour. Par contre, j'étais encore en train de récupérer de mon rhume et des heures de fatigue manquante, alors je ne me sentais pas toujours à 100% lors des entraînements. Nous avons surtout fait des longues heures de zone 1 en ski à roulettes et deux très beaux *hike* en haut du mont Cascades et Giant. Pendant mes trois jours au Lac Placid, la température était très chaude. C'était donc très plaisant d'aller se baigner dans un lac ou une rivière après chaque entraînement.

Le 30 juin, en fin de journée, moi et mon coéquipier Zeke sommes retournés à Gatineau. Nous devons retourner plus tôt, car nous avons un deuxième camp d'entraînement avec notre Club Nakkertok qui débutait 2 jours plus tard. J'ai donc pu relaxer à mon chalet sur le bord de la rivière une journée avant de reprendre le départ.

Le 2 juillet, 15 athlètes de Nakkertok, notre super coach Kieran et Guillaume/Peter (qui sont venus pour coacher) avons pris le départ pour se rendre au Mont-Tremblant pour un camp d'une semaine. Mont-Tremblant est un autre endroit que j'adore pour faire un camp d'entraînement. C'est près de chez nous, les routes sont super et il y a une grande variété. Nous étions hébergés dans un beau gros chalet sur le bord du lac des trois montagnes. Par contre, l'eau du robinet venait du lac. À première vue Zeke avait très peur que l'eau ne soit pas potable. Il n'a donc rien bu pour deux jours!

Chaque jour, on partait du chalet vers 8h pour se rendre au site d'entraînement. Le matin on faisait entre 2h et 3h30 soit de ski à roulettes, course ou randonnée. On revenait au chalet vers 12h, on allait se baigner, on mangeait et l'on se reposait avant notre deuxième entraînement qui débutait à 16h. En après-midi, on faisait entre 1h et 2h souvent c'était en vélo et une fois on a fait un entraînement de musculation et d'agilités.

Toute la semaine c'est très bien déroulé. Je n'étais plus malade! Je me sentais frais presque à chaque entraînement, j'étais prêt à me défoncer lors des sessions d'intensité et je récupérais bien après chaque entraînement. De plus, nos *coachs* (Kieran, Guillaume et Peter) nous ont

donné un très bon support tout au long de la semaine et on fait en sorte que le camp soit un succès encore une fois. Je crois que tous ceux qui étaient à ce camp furent bien contents de la qualité des entraînements dont nous avons pu bénéficier.

Mon prochain voyage sera à La Malbaie, à la mi-août, pour un camp d'entraînement avec l'équipe du Québec et mes amis du CNEPH ainsi que pour profiter de quelques jours de vacances en famille par la suite. D'ici là, la routine continue! Vive l'été et les vacances!



*Voici une photo que Zeke a prise au sommet du Mont-Tremblant.*

A+

Dominique