

Bonjour à tous!

Mon travail de l'été, comme vous vous en doutez bien, consiste à être une athlète à plein temps. Travail très bien rémunéré quand on tient compte des voyages avec l'équipe partout au Canada et notre satisfaction après de nombreux efforts soutenus. Donc bref, c'est notre job!

Ma job à moi cet été a débuté un peu différemment. Mon père avait un gros projet de traverser le Canada à vélo. Je l'ai accompagné pour une partie du voyage, donc nous avons quitté Vancouver le 30 juin sur nos vélos. Il est maintenant arrivé au Québec, mais il lui reste tout le parcours jusqu'à Halifax à parcourir. Il le fait pour Rêves d'Enfants et nous amassons des dons. (Vous pouvez encore le faire sur [www.julesrancourt.com](http://www.julesrancourt.com)!!!!!!) J'ai fait la section Vancouver-Calgary avec lui, pour ensuite retourner à mes occupations. Donc un bon camp d'entraînement dans les rocheuses pour un total de 400 km parcouru, avec du ski à roulettes, de la course à pied et de la musculation à travers tout ça! Ouf!!



De plus, lundi passé, soit le 23 juillet, 7 athlètes de l'Équipe du Québec dont moi ont pu bénéficier d'une visite au Stade Olympique pour des tests physiques et des rencontres avec la nutritionniste et le psychologue. Les tests étaient bien difficiles. Le test cardio était le test navette, ou encore le test Léger-Boucher, ou encore le bipbip. Appeler le comme vous voulez, il fera toujours aussi mal! Les tests musculaires étaient pour savoir où on en était rendu à cette période de l'année au niveau puissance et force. Une journée bien remplie et très instructives!! Nous sommes sortis du stade «crinqués» au max et prêts à pousser davantage!

À bientôt!!