Cette semaine est la première depuis la fin Juin ou j'ai eu la chance de relaxer dans le confort de ma propre maison, mais je m'en plains pas! Le mois de Juin a été très occupé avec les études, les examens et le bal des finissants. Ce n'était donc pas facile de trouver le temps pour m'entraîner! Le matin après mon bal, le 28 juin, j'ai pris la route avec Dominique, Zeke et Simon afin de nous rendre à Lac Placide pour un camp d'entraînement avec l'équipe du Québec. Les premiers jours d'entraînement je ne me sentais pas à mon 100% puisque j'étais en manque de sommeil. Par contre, après 11 heures de sommeil, 3 jours d'affilées, je me sentais en meilleur forme! La plupart des jours, on s'est entrainé le matin et l'après midi. Les entraînements constituaient d'un mélange de ski à roulette, de randonnées et de musculation. À la suite de nos entraînements, on allait se baigner, faire le tour du village, manger de la crème glacé au Ben and Jerry's et prendre des siestes. La dernière soirée au camp, moi et Leilani n'avons presque pas de nourriture pour faire le souper donc nous avons marché au dépanneur pour acheter des œufs et avons inventé un repas qui ressemblait à un mélange de pâtes et d'une omelette!

Le superbe souper à moi et Leilani

À mon retour, j'avais une journée pour me reposer chez moi avant de partir à nouveau! J'allais passer les 3 prochaines semaines dans mon village préféré dans les montagnes, Canmore. Le but ultime de ce voyage c'était bien sûr de m'entraîner avec le centre d'entraînement World Cup Academy mais aussi de visiter mon frère qui fait parti de ce centre. C'est donc après avoir pris l'avion toute seule pour la première fois que mon frère est venu me chercher à l'aéroport de Calgary et que l'aventure a commencé! Dès le premier jour, je me suis senti comme si je faisais réellement parti de l'équipe car mes coéquipiers et le coach, Chris Jeffries, m'ont accueilli très chaleureusement. J'étais presque choqué par la différence entre l'entraînement à Canmore et l'entraînement que je faisais chez moi. À Canmore il n'est pas rare, en fait, il est probable de rencontrer quelqu'un d'autre en ski a roulette lorsque tu t'entraîne tandis que à Gatineau il arrive souvent de te faire klaxonner par une auto! De plus, quand je faisais de la musculation au gym, j'ai souvent vu des membres de l'équipe nationale s'entraîner en

même temps! Bref l'atmosphère d'entrainement était assez différente. Lorsque les sujets de conversation sont composés à 90% du ski (l'autre 10% appartient au tour de France) il est presque inévitable de toujours pensé à ce dernier. Ainsi, mon séjour d'entrainement là bas, m'a permis de me concentrer entièrement sur l'entrainement et la récupération. En fait, j'ai pris l'habitude de prendre une sieste à presque chaque jour, de prendre des bains de glace (très froid et très peu apaisant) et de m'étirer! Durant les trois semaines, ce qui m'a plu le plus c'est le temps passé sur le glacier, the Haig! J'ai fait un yo-yo camp, c'est-à-dire, j'ai monté sur le glacier pour 4 jours, j'ai redescendu pour une semaine, puis j'ai remonté pour un autre 4 jours. Pour se rendre jusqu'au camp qui est composé de deux dortoirs et d'un bâtiment pour manger et cuisiner, on devait faire une randonnée d'environ 3 heures.

Le camp

Durant la randonnée jusqu'au camp

Avant même d'avoir été sur le glacier, plusieurs personnes m'avaient parlé de leur expérience sur celui-ci, puis cela m'a donné l'impression que c'était une place rustique. Je dois avouer qu'ils avaient un peu raison. L'eau ne fonctionnait pas toujours ce qui nous a obligé de se baigner dans de l'eau extrêmement froide du lac, les toilettes puaient, puis les lits n'étaient pas très confortables. Mais, malgré ce que vous pouvez penser, ce n'était pas du tout désagréable! Je crois même que sans ces petits inconvénients, l'expérience aurait été beaucoup moins intéressante.

Le lac ou ont s’est baigné!

À chaque matin, on devait faire une autre 40 minutes de hiking pour se rendre au centre de ski. Ce centre de ski est en fait une petite tente avec une boucle de ski en zigzag situé a environ 2700m d’altitude! Puis, à toute les fois que j’ai été skier, il a fait soleil et les conditions étaient formidables! J’ai peut-être seulement été chanceuse, mais après cette première expérience sur le glacier, j’aimerais presque déménager pour habiter dessus!

Les 3 semaines passées dans l’ouest ont passé trop vite mais je suis quand même heureuse de retourné à la vie normale!

Merci Canmore, grâce à toi, ma motivation a doublé!

Katherine