



Pour ma part, le camp s'est super bien déroulé. Cela faisait près d'une semaine que je ne m'étais pas entraînée (à part de faire un peu de wakeboard) alors ça m'a permis de me remettre dedans tout en m'amusant. Au début, nous espérions recevoir près de 60 personnes mais finalement seulement une trentaine de personnes ont pu venir nous visiter. Par contre, je trouve que c'était à mon avantage d'avoir un plus petit groupe, car j'ai pu construire un lien plus proche avec mes compétitrices et coéquipières, Gabrielle Sarthou et Leanne Weller. Aussi, j'ai fait la connaissance de plusieurs jeunes athlètes qui sont autant déterminés que moi dans ce sport principalement de Montréal, Fondeur Laurentides et CNMSA.

La première journée, la plus part des participants étaient gênés les uns envers les autres sauf que dans la soirée, Moe nous a fait faire des activités de renforcement d'équipe. Des activités comme se mettre en ordre de grandeur ou selon notre mois de naissance tout en gardant le silence, nous on tous, je crois bien, aidé à nous mettre à l'aise avec les autres. C'était vraiment une bonne idée!! Le samedi matin, nous avons eu le test de conditionnement physique qui comprenait les tests de musculation et le 3000m sur la piste. Je crois que ça c'est bien passé pour la plupart. L'après midi de cette journée était remplie d'activités. Il y avait du biathlon, de la visualisation et du ski striding. Toutes les activités étaient hyper amusantes et j'ai appris beaucoup! Dans la soirée, on a eu une conférencière qui est venue nous parler de nutrition et comme surprise, vers 9h, nous sommes montés à un belvédère dans le parc de la Gatineau où nous avons regarder les grands feux d'artifice du casino du Lac Lemay. C'était vraiment un beau moment! Pour la dernière journée, du ski à roulettes classique ou patin était prévu. Comme nous n'étions que 3 filles juvéniles dernière année, nous avons eu la chance d'avoir une skieuse de haut niveau d'Ottawa comme coach. Pendant 2 heures nous avons skié toutes les 4 ensembles en se concentrant sur la technique, l'équilibre et quelques sprints. Étant un groupe juste de filles d'à peu près le même niveau, je crois que nous avons beaucoup appris de cet entraînement. Pour finir le camp en beauté, nous avons couru après la session de ski jusqu'au Lac Meech pour une petite baignade.

En bref, le camp d'entraînement juvénile de Chelsea Nordiq a été un grand succès. Je crois que tout les participants se sont bien amusés, se sont bien entraînés et nous étions fiers de les recevoir dans notre Parc de la Gatineau.

Laura

