

Camp JUVENILE Chelsea 2012



Cette année, le camp annuel de Ski de Fond Québec destiné aux juvéniles, a été organisé à Gatineau, par Chelsea Nordiq. Ceci était une toute première expérience pour le club et le résultat fut très encourageant, le tout facilité par une température idéale.

En tant qu'athlète junior, j'ai eu l'occasion de participer comme bénévole, qui fut pour moi une expérience enrichissante. J'ai eu un immense plaisir à travailler avec ce groupe souriant!

Comme d'habitude, les athlètes ont eu un plaisir fou avec Maurice Sann (l'entraîneur Chef du Club Chelsea Nordiq) qui n'est jamais à court de jeux et qui participe toujours avec tant d'énergie aux divers entraînements. Il faut surtout souligner le progrès incroyable que Moe, un albertain, a fait dans la langue « québécoise »...
Bravo! ☺



qu'ils ont trouvés divertissants!

Le camp a commencé vendredi après-midi avec une sortie de ski à roulettes en direction du Parlement du Canada à Ottawa, dirigée par les juniors du Club. Avec trois trajets de 17, 14 et 6 km nous avons su plaire aux besoins de tous les athlètes. En soirée, Maurice a animé pendant une heure et demie, plus d'une trentaine de jeunes avec son imagination et une multitude de jeux,

Samedi matin, les athlètes, moi-même inclus, avons subi le test de musculation de Ski de Fond Canada, en plus de la course de 3000m sur piste. En après-midi, nous nous sommes rendus au centre de biathlon à Camp Fortune, pour s'initier au tir, faire du *ski striding*, jouer au Frisbee Golf et participer à une séance de relaxation!



Pour souper, nous nous sommes retrouvés au Centre Meredith, bien apprécié par tous, suivi d'une rafraîchissante tournée sur la glace de l'aréna. Finalement, on a eu droit à une intéressante conférence interactive de Sheila Kealy sur la nutrition des sportifs.

Pour terminer la journée, une petite promenade pour rejoindre les places réservées très haut dans les gradins du Parc de la Gatineau pour admirer, de loin... les feux du Casino du Lac-Leamy.

Dimanche matin, nous avons fait un entraînement de ski à roulette sur la Promenade de la Gatineau, mené par des athlètes de haut calibre du club XC Ottawa. Finalement, pour conclure le camp nous sommes allés nous rafraîchir au Lac Meech. Rien de mieux qu'une bonne baignade après un bon entraînement!

Enfin, pour leur part, les entraîneurs ont eu droit vendredi soir à une conférence avec un spécialiste du ski de fond, Wayne Johansen, qui se perfectionne dans le domaine technique de la préparation des skis (*fartage, hot box, stone grind...*)

Finalement, je tiens à dire un grand MERCI à Maurice Sann et Daniel Leclair qui ont pris à cœur l'organisation de cet événement ainsi qu'à tous les bénévoles qui ont consacré leur temps afin que ce camp se réalise.



Au plaisir de vous revoir sur les pistes de ski cet hiver,

William Dumas