

Des nouvelles de Katherine Stewart-Jones – Équipe du Québec

Les vacances ont passé trop vite! Il reste seulement qu'une semaine et c'est le retour en classe. Mais je peux affirmer que je me suis pas ennuyé cette été! En juin, un camp d'entraînement à Owl Rafting avec Nakkertok, en juillet un camp d'entraînement à Mont Tremblant avec l'équipe du Québec et Nakkertok et un voyage de canot camping avec ma famille à Temagami et finalement, en août, plus récemment, un camp d'entraînement à Jéricho, Vermont.

Ce dernier a été, à mon avis, un grand succès. J'ai eu la chance de m'entraîner avec le reste de l'équipe du Québec et avec CNEPH. La plupart du temps on s'est entraîné sur une base militaire dans un centre de biathlon, donc on pouvait souvent entendre des bruits de canons! On s'entraînait sur des pistes de ski qui étaient pavé pour le ski à roulette. La boucle avait quelques descentes apiques avec des tournants difficiles qui, au début étaient épeurantes mais vers la fin très amusantes. Quelques personnes on même pris des chutes!

La deuxième journée du camp, notre entraînement d'après-midi était une randonnée/jogging en montagne. À peu près 2 minutes après que nous avons décidé de tourner de bord, j'ai glissé sur une roche et j'ai tombé sur mon genou! Deux coachs on fait le reste de la randonnée avec moi, et ça nous a pris tellement longtemps que, rendu dans le parking, il n'y avait plus personne. Heureusement, mon genou était correct pour le reste du camp, c'était juste un bleue. Nos autres entraînements constituait de ski à roulette le matin et de jogging ou de la musculation l'après-midi. Un matin nous avons été faire du ski à roulette sur une route peu fréquentée par les voitures et à la fin nous avons monté une côte très apique sur le bord d'une montagne. Elle nous a pris 35minutes à monter!

Bref, ce camp a été une très bonne expérience puisque j'ai eu la chance de m'entraîner avec mes compétitrices et aussi j'ai reçu de très bon de conseils pour améliorer ma technique. J'ai déjà hâte au camp l'année prochaine!

