

Des nouvelles de Dominique Moncion-Groulx – Équipe du Québec

Encore une fois cette année l'été a passé très vite, même si c'était mon plus grand été à vie, à cause des vacances du cégep. Après deux semaines consécutives du mois d'août en camps d'entraînement, il était déjà le temps de retourner au cégep...

La première semaine de camp se déroulait au Mont St-Anne. C'était un camp avec le Groupe de développement national (*Talent Squad*) et le CNEPH. Le but était de nous montrer le fonctionnement, les endroits où se déroulent les entraînements et à quoi ressemble une semaine typique avec le Centre. Nous avons fait de la technique en skis à roulettes, des sprints, de la musculation et nous avons une séance d'intervalles pour terminer la semaine. Tout au long du camp on a pu bénéficier des bons conseils techniques de la part de Louis, Vincent et Charles autant en ski que pendant les séances de musculation, essayer de nouvelles choses (comme skier en arrière d'un miroir... c'est *cool*) et nous étions un beau groupe pour s'entraîner et avoir du plaisir à l'extérieur des entraînements. J'ai beaucoup appris et apprécié ma semaine au Mont Saint-Anne.



Le lundi de la deuxième semaine, on prenait la route vers Jericho au Vermont, pour la deuxième semaine de camp, cette fois avec l'équipe du Québec et le CNEPH. Nous sommes arrivés à l'hôtel en après-midi et on est allé courir à la base militaire sur les pistes de skis à roulettes. La majorité du temps on skiait à la base militaire. On voyait, à chaque matin, les gros camions d'armée et on entendait souvent des coups de feu. J'ai beaucoup aimé les séances de sprint que l'on a fait à quelques reprises durant la semaine. À chaque fois, il y avait plusieurs entraîneurs pour nous donner des conseils techniques et nous prendre en vidéo. À la fin de la semaine on a fait une course de 15 km en ski skate. Ouff! C'était très difficile puisque la semaine achevait et la fatigue commençait à se faire sentir, mais c'est toujours *cool* de faire une course, pousser fort et croiser la ligne d'arrivée. Les biathlètes nous ont même laissé essayer de tirer!

Ce fut donc un excellent dernier deux semaines de vacances et de camps d'entraînements. Tout le monde a apprécié et nous avons eu du *fun*, même Simon qui a cassé trois pôles!

