

Bonjour!



La saison d'entraînement s'achève, et la saison de course approche!!

J'ai pu mettre un très bon été d'entraînement. Début mai, j'étais de retour en salle de musculation. Peu après, nos entraînements de club ont recommencé! J'étais vraiment motivée à m'entraîner, et tous la course à pied que j'avais fait m'a causé une blessure d'usure dans le pied. J'ai fait beaucoup d'entraînements en vélo, et après un mois, j'étais revenue à 100%.

L'équipe du Québec a complété un camp de « testing » au mont St-Anne, qui nous a donné l'opportunité d'identifier nos faiblesses en ski à roulette. Nous avons aussi été évalués par un physiothérapeute à Québec.

Le prochain événement sur notre calendrier était le camp à Tremblant. Je n'ai pas pu participer à ce camp l'année passée, alors j'avais vraiment hâte de voir à quoi ça allait ressembler. Je n'ai pas été déçue! C'était une des plus grosses semaines d'entraînement que j'avais accomplie depuis longtemps, et j'ai pu finir le camp sans me mettre à terre. La qualité d'entraînement a toujours rester bonne. Ce camp était une chance pour moi de m'entraîner avec d'autres personnes de la province. C'est toujours un avantage d'être à un camp et pouvoir manger, s'entraîner et dormir sans avoir à se soucier de l'école, le travail ou d'autres distractions.

En août, je suis partie avec ma famille et mon copain (et coéquipier) en Nouvelle-Écosse. J'étais à Halifax pour les jeux du Canada l'hiver passé, mais cette fois-ci j'ai vu plein de nouvelles choses! J'ai fait du ski à roulette sur le « Cabot Trail » au Cape Breton, j'ai couru sur la plage et j'ai fait du vélo sur le bord de la mer. C'était parfois difficile d'entrer toutes les heures qu'il fallait, mais ce fut un super voyage! Je le recommande à tout le monde!

Avec le mois de septembre vient l'école, le recommencement de mon travail à ma piscine à Ottawa, et beaucoup, beaucoup de ski à roulette! C'est un temps de l'année où on peut presque sentir la neige qui arrive! De plus, j'ai commencé à planifier mon horaire de compétition pour cette année. J'essaie de faire tout ce que je peux pour être prête cet hiver et (gardant les doigts croisés) pour être prête à affronter ma compétition et me tailler une place sur l'équipe Canadienne au Championnats du Monde Junior, qui se déroulent en Turquie cet année. Je suis toujours nerveuse de mettre des objectifs comme celui-là en écrit, mais j'entre dans la saison avec la confiance qui vient avec un bon été d'entraînement de fait, et je peux seulement travailler le plus fort que je suis capable, ce qui arrivera, arrivera.

On part vendredi pour un autre camp au Lac Placide, NY. Ce camp de dix jours sera parfait pour entamer l'automne! Il permettra à l'équipe de mettre l'accent sur les intensités et la qualité des entraînements. Il est temps de se préparer à courser!

Je vous souhaite un super automne, et faisons un vœu collectif pour recevoir de la neige tôt, en grande quantité et s.v.p facile à farter!

Michelle Workun-Hill

Nakkertok/Équipe du Québec