

Cendrine Browne – Équipe du Québec



Les courses approchent à grands pas! Nous avons tous vraiment hâte que la neige tombe pour enfin pouvoir retrouver nos skis... Mais afin de préparer ce moment, nous devons faire de la musculation pour de renforcer les muscles qui nous seront utiles en ski, nous devons faire de longues sorties de ski à roulettes et faire des intensités. Pour me préparer à la saison qui approche, j'ai connu un été très rempli: 10 jours à Vancouver à m'entraîner au parc olympique, 1 semaine à Québec avec le centre national, 1 semaine de camp à Jéricho avec l'Équipe du Québec ainsi que le centre national... Bref, un

été bien chargé! En ce moment, le cégep prend également une grande part de mon temps, étant étudiante à temps plein. Le défi présentement est de concilier les études et le sport. Sur ce sujet, un sport-études vient d'être inauguré à mon Cégep, soit le Cégep de Saint-Jérôme. Jeudi dernier, lors de la conférence de presse, j'ai donné un discours sur le sport que nous pratiquons ainsi que sur les études, auxquelles j'accorde une grande importance. À la toute fin, j'ai même eu droit à mes toutes premières entrevues sur mon expérience en tant qu'athlète. C'était stressant, mais c'était une bonne expérience.

Plusieurs camps d'entraînements s'en viennent. Nous allons en profiter pour faire beaucoup de volume de ski à roulettes. Je suis très motivée pour la saison qui s'en vient et j'ai vraiment hâte de voir de la neige. La préparation est très importante à ce temps-ci de l'année donc c'est le temps de s'appliquer lors des entraînements dans le but d'avoir une bonne saison!