

Des nouvelles d'Émilie Stewart-Jones – Équipe du Québec

Après une saison de ski remplie de bonnes performances et un mois de repos, j'avais très hâte de recommencer mon entraînement de cette été. Mes buts étaient de m'entraîner du mieux possible; bien prendre mon repos, donner mon mieux à chaque entraînement et améliorer ma technique. De plus, Je planifiais faire plusieurs camps d'entraînement qui me donneraient la chance de m'entraîner avec de nouvelles personnes et à des lieux différents.

Par contre, au début Juin, pendant un pratique «fun and easy» que nous faisons lorsque nous sommes en repos, j'ai reçu un coup de pied sur le tibia. Ce n'est qu'une semaine plus tard que j'ai remarqué la gravité de ma blessure car je l'ai frappé une deuxième fois en jouant au frisbee. Ainsi, ayant de la peine à marcher, j'ai été à l'hôpital. Après 6 heures d'attente, ils m'ont annoncé que je n'avais rien de brisé mais que je devais arrêter mon entraînement pour 2 semaines. Mais, la réhabilitation de ma jambe a été beaucoup plus longue que deux semaines. Je n'arrêtais pas de faire des exercices que je ne devais pas ce qui ne faisait seulement retarder ma guérison. Pour deux mois, je me suis entraîné quasiment tout le temps tout seul avec le seul but de garder ma forme. J'ai commencé par la musculation, le kayak et le canot et au fur et à mesure que ma condition améliorait, j'ai ajouté le vélo de route et ensuite le ski à roulette avec des roues gonflables.

Au début août, ma famille et moi ont été faire un voyage de canot pour une semaine au nord de l'Ontario à Temagami. Tous les jours on pagayait pour 4 à 6 heures. J'ai vraiment apprécié ce voyage car je n'avais pas besoin de m'entraîner tout seul et j'ai pu passer beaucoup de temps en famille. Aussi, elle a vraiment aidé ma blessure à guérir et à mon retour j'ai pu courir pour ma première fois depuis deux mois!

Ensuite, en mi-août j'ai été à un camp d'entraînement à Jéricho au Vermont. C'était amusant parce que j'ai eu la chance de m'entraîner avec CNEPH et le reste de l'équipe du Québec. J'ai surtout aimé l'entraînement qu'on a fait de deux heures en ski à roulette sur les routes parce qu'à la fin on a monté une montagne très apique et c'était un bon défi.

Maintenant que la saison de ski commence dans à peine 3 mois, je pense souvent à mes buts que je me suis donné après la saison de ski précédente. Même si j'ai été blessé, j'ai encore l'intention d'atteindre ces objectifs et je suis prête à travailler encore plus fort pour les réussir. Mes plus grands objectifs se sont de gagner le cumulatif aux Nationaux dans la catégorie junior B, d'arriver dans le top six dans une course des essais des mondiaux juniors dans la catégorie junior A et de gagner le cumulatif des coupes Québec.