

Un dernier camp avant la neige!

Une quarantaine d'athlètes des clubs Fondeurs-Laurentides, Montériski et Skibec ont participé du 28 au 30 octobre dernier à leur dernier camp d'entraînement sur terrain sec à Mont-Tremblant.

Le camp a débuté avec une sortie de ski à roulettes en skate sur la piste multifonctionnelle. Au menu, des ateliers en sous-groupe pour travailler l'équilibre avec des exercices sans-bâton et aussi du vidéo pour l'analyse en soirée. Une petite séance de stretching a complété cette première journée de camp.



Membres de l'Équipe du Québec présentes : Caroline Drolet, Stéphanie Drolet et Cendrine Browne

La journée de samedi s'est amorcée sous une froide température de -5C avec du ski à roulettes classique. Inutile de dire que les pointes ne piquaient pas sur l'asphalte dur comme du béton. Après un bon échauffement, les athlètes ont attaqué le plat de résistance avec trois longues montées d'environ 15 minutes chacune. Chaque montée comportait une portion d'alternatif et une autre en double poussée. Un entraînement difficile suivi d'un bon dîner pour reprendre des forces. En après-midi, un autre deux heures de ski à roulettes, cette fois-ci en skate, était prévu sur le chemin du Nordet, une route tranquille et idéale pour faire de la distance.

En soirée, les athlètes se sont déguisés pour fêter l'Halloween. Ils ont ensuite participé à quelques jeux en plus d'avoir droit à des bonbons!

Dimanche c'était la tant attendue course d'entraînement individuelle en skate. Les juvéniles et plus jeunes avaient leur propre parcours sur la multifonctionnelle. Une nouveauté cette année, le parcours pour les Juniors et les Seniors était sur la route nouvellement pavée pour le Ironman de l'an prochain. Un beau 8,6 km vallonné, les athlètes n'avaient qu'une seule préoccupation, celle de skier le plus vite possible!

Un autre camp productif, il ne manque plus que la neige!



Stéphanie Drolet – Skibec Nordique et Équipe du Québec