CAMP D'ÉQUIPE QUÉBEC 2014 EN ALLEMAGE
RÉCITS D'UNE BELLE AVENTURE!

Vendredi 15 août – Jour 2 - par Stephen Novosad, coordonnateur technique SFQ et entraîneur

Du 14 au 26 août 2014, sept membres de l'Équipe Québec ont profité de la neige plus tôt qu'à l'habitude lors d'un camp d'entraînement dans le tunnel de ski d'Oberhof, en Allemagne.

Le camp en Europe a d'abord été conçu pour offrir aux athlètes de l'équipe une opportunité de vivre une expérience de voyage et d'entraînement à l'étranger et d'expérimenter toutes les considérations qui y sont associées. Il représente également une occasion d'emmagasiner un volume d'entraînement assez important tout en devant s'adapter pour optimiser les performances, la récupération et le confort lors d'un dépaysement de ce type.

L'Allemagne nous offre plusieurs défis tant au niveau de la langue (qu'aucun membre de l'équipe ne maîtrise), des variations de nourriture, des coutumes que du décalage horaire.

Oberhof est un village sportif qui accueil des évènements du coupe du monde en ski de fond et en biathlon. Les infrastructures nous offrent un environnement bien adapté à l'entraînement avec le hall de ski et un vaste réseau de pistes de ski à roulettes.

Durant notre séjour, les participants doivent identifier et travailler à atteindre des objectifs de développement personnel d'athlète, soit des éléments qui peuvent influencer grandement leur progression ou leurs performances lors des compétitions : concentration à l'entraînement, intensité appliqué à l'effort, routine de récupération, discipline alimentaire, etc. Ils vont également cibler des éléments techniques personnels qu'ils travailleront spécifiquement.

Sophie Carier-Laforte, Alexis Morin, Simon Lapointe, Nicholas Pigeon, Émilie Stewart-Jones, Katherine Stewart-Jones et Andrée-Anne Théberge partageront avec vous leurs perspectives tout au long du voyage.

Samedi 16 août – Jour 3 - par Simon Lapointe

La température des derniers jours à Gatineau m'a rappelé que l'automne arrive bientôt et que l'été tire à sa fin. Déjà! J'ai l'impression qu'il vient de commencer! Avec les nombreux allers-retours Gatineau-Québec pour aller m'entrainer avec mes coéquipiers et l'équipe du CNEPH, je n'ai pas eu le temps de voir l'été passer.

Je me retrouve donc, ici, à Oberhof en Allemagne pour les derniers jours de volume de l'été. Après un long voyage d'environ 22 heures, Stephan, Keiran, mes coéquipiers de l'Équipe du Québec et moi sommes arrivés dans un super hôtel à 700 mètres du tunnel réfrigéré pour le ski de fond.

Aujourd'hui, nous avons eu la chance de pouvoir skier 1h30 en skate et j'ai sincèrement été impressionné par l'installation. Mon euphorie de pouvoir skier en plein mois d'août a surement influencé mon jugement mais les conditions de neige, la température, le dénivelé, tout était parfait! Demain, nous y retournerons pour quelques heures encore de ski classique.

Pour ma part, j'ai pris quelques jours de repos actif avant le camp et j'ai bien fait car je me sens en forme et prêt pour le camp.

Dimanche 17 août – Jour 4 – par Nicholas Pigeon

Une deuxième journée d'entraînement dans le Hall de ski à Oberhof, cette fois-ci une séance technique en style classique. Nous avons partagé les installations ce matin avec des membres de plusieurs équipes nationales dont l'Allemagne, la République Tchèque et l'Autriche.

Nicholas Pigeon partage sa perspective de cet entourage chevronné et du camp jusqu'à présent :

Ce camp d'entraînement, c'est plus que des heures à ajouter dans nos journaux d'entraînement. C'est un rappel du beau sport que nous pratiquons. On se tanne jamais de skier avec les meilleurs au monde de ski de fond ! De voir l'élégance des gars qui sont allés aux Jeux olympiques pendant qu'ils skient en intensité nous fait voir ce que pourrait devenir l'équipe du Québec. Nous avons les meilleurs entraîneurs et l'excellent soutien qu"ils nous offrent contribue à faire de nous des « machines de ski » ! Les grands objectifs que nous avons pour la prochaine saison rendent ce camp d'entraînement encore plus précieux pour nous tous. Et s'il y a une chose que j'apprécie vraiment ici, ce sont les repas qu'ils servent : ils sont géniaux!

Lundi 18 août - Jour 5 - par Emily Stewart-Jones

Aujourd'hui, c'est la 5e journée de notre voyage. C'est difficile à croire que ça fait déjà 4 jours que nous sommes en Allemagne, surtout que la plupart d'entre nous ne sommes pas encore complètement adaptés au décalage horaire. Pendant les 10 jours que nous passons ici, nous avons tous beaucoup d'heures d'entrainements à l'horaire afin de pouvoir profiter pleinement de cette opportunité.

Tandis que les heures d'entrainements s'accumulent, le manque de sommeil se fait sentir de plus en plus, donc c'est tout à fait normal que nous nous sentions fatigués. De mon côté, je vois cette difficulté comme une préparation pour mes futurs voyages en Europe pour des compétitions internationales d'importance. Je crois qu'à chaque fois que je visite l'Europe, j'apprends davantage et que quand que ça comptera vraiment, je serai prête.

Comme à Québec, il fait assez froid ici. On dirait quasiment l'automne avec des températures qui ne montent jamais plus haut que 14˚C. On a enfin eu un peu de soleil durant l'entrainement en après-midi hier et le beau temps est resté avec nous aujourd'hui. Hier après le souper, nous avons pris une marche en ville à la recherche d'un magasin qui vendait du gâteau pour la fête de Simon. Au centre-ville Oberhof, il y avait un trottoir avec des empreintes de mains de différents athlètes allemand de sports d'hiver et on a retrouvé le nom de Axel Teichman! J'étais aussi agréablement surprise de voir une pâtisserie. Elle était fermé mais je me suis promis d'aller y faire un tour plus tard dans la semaine pour essayer une pâtisserie typique de l'Allemagne, bien que j'ai aucune idée de quoi il s'agirait.

Après avoir trouvé un petit café-bar et avoir chacun choisi notre morceau de gâteau, j'ai sorti mon petit bout de papier sur lequel j'avais écrit la chanson de bonne fête en allemand. Ensuite, au grand plaisir des Allemands dans le magasin, nous l'avons chanté à Simon. C'est comme ça que ça se dit:

zum Gebursag viel Gluck
zum Gebursag viel Gluck
zum Gebursag liebe Simon
zum Gebursag viel Gluck

Essayez-le et vous allez sûrement comprendre à quel point ça sonnait mal aux oreilles des Allemands!

Mardi 19 août - Jour 6 - par Katherine Stewart-Jones

Nous sommes arrivés à Oberhof en Allemagne, il y a 6 jours, pour un camp d'entrainement sur la neige dans un tunnel réfrigéré.

Durant les premiers entrainements dans le tunnel, nous avons fait plusieurs séances de technique pour retrouver le ``feeling`` de la neige. Ces séances étaient assez courtes car nous avons dû nous ajuster au décalage horaire et récupérer du long voyage.

Bien que nous ayons passé beaucoup de temps dans le tunnel pour profiter du 1.3 km de neige, nous avons aussi eu l'opportunité de nous aventurer sur les pistes de ski à roulettes. Il y a environ 10km de pistes qui sont réservés uniquement pour les skieurs et les biathlètes! Les pistes sont assez techniques avec des descentes et des montés abruptes ainsi que des virages serrées. J'étais donc très étonnée que la plupart des Allemands ne portent pas de casque!

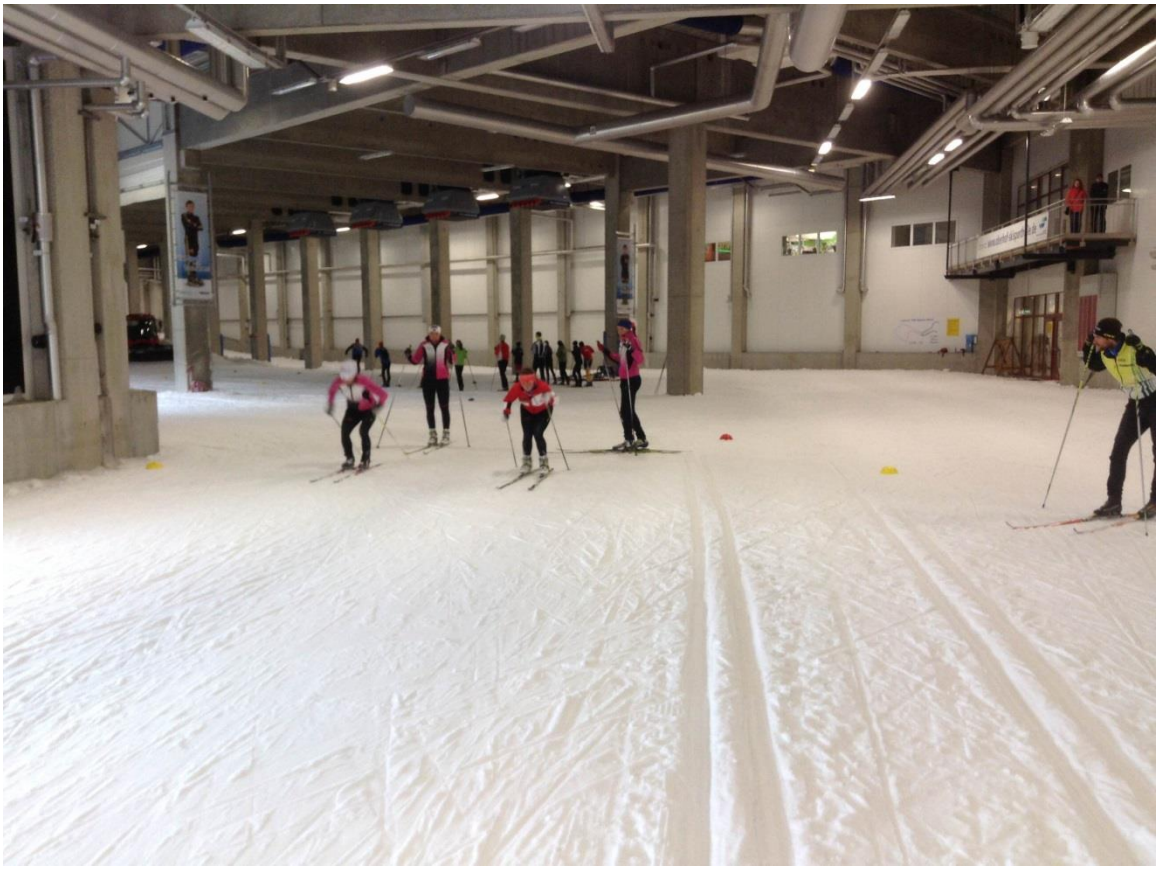
Aujourd'hui nous avons fait notre premier entrainement en intensité sur la neige. C'était une belle opportunité pour mettre en pratique tous les points techniques sur lesquels nous avons travaillé durant les derniers jours. Le reste du camp s'annonce très bien car demain, nous profiterons d'une journée de repos pour aller visiter la ville de Nuremberg.

Mercredi 20 août - Jour 7 - par Alexis Morin

La moitié des jours que nous devions passer à Oberhof sont maintenant derrière nous. Ces derniers jours, la température s'est améliorée et il en va de même pour l'adaptation de tous au décalage horaire. Certains ont eu plus de difficulté à s'y faire mais maintenant, tout le monde est prêt à profiter de la belle température pour faire de bons entrainements, tant dans le Ski Halle que dans les piste de rollerski qui, soit dit en passant, sont exceptionnelles.

J'ai pour ma part été en mesure de faire beaucoup d'heures sur skis et à pied jusqu'à date, en raison de mon adaptation rapide au changement d'heure. Nous optimisons notre temps dans le tunnel, alors pendant que nous y sommes, le focus est mis principalement sur la technique et les intensités. Ça ne nous empêche cependant pas de regarder skier les skieurs de la Coupe du Monde, notamment Tim Tscharnke que l'on voit presque chaque jour.

C'est très motivant de voir que la technique et les bonnes sensations de ski reviennent rapidement, autant en classique qu'en skate. Une fois la technique révisée, nous avons été en mesure de faire des bonnes intensités et d'autres seront au programme d'ici notre départ. D'ici là, on profite au maximum des installations exceptionnelles qui se trouvent à portée de main et des bons repas qui nous sont servis à l'hôtel. (J'en profite un peu plus que les autres semble-t-il... Ceux qui me connaissent bien n'en seront pas surpris!)



Jeudi 21 août – Jour 8 - par Sophie Carrier-Laforte

Aventures de touristes

Appareils sortis et vêtus de nos plus beaux habits, nous avons quitté l'hôtel ce matin avec le ventre remplit de crêpes (gracieuseté Nicolas Pigeon). La première destination de notre journée fut Bamberg, une ville qui date des années 900, selon *Wikipédia*. Nous avons visité son île qui a la forme d'une grande colline. Contrairement à plusieurs autres villes d'Allemagne, Bamberg n'a pas été bombardée pendant la Deuxième Guerre mondiale. Elle a donc conservé une allure médiévale. Au sud de la petite île de Bamberg, il y a plusieurs petites boutiques et une infinité de bars. Dans cette ville, pendant la journée, les rues ne sont pas trop achalandées. Ce qui laisse présager une vie nocturne assez active… La cathédrale de Bamberg, située au sommet de la colline était très imposante. Son architecture inhabituelle avec quatre tours à la place de deux, ne nous permet pas d'identifier la face avant et la face arrière du bâtiment. Nous en avons profité pour prendre quelques photos :

Vers midi, nous sommes partis de Bamberg pour se rendre à notre prochaine destination : Nuremberg, une ville médiévale ayant héritée d'infrastructures de l'époque de la Seconde Guerre mondiale. Le stade des rallyes nazis et le tribunal international des crimes de guerre en sont deux bons exemples. Malheureusement pour nous, nous n'avons pas eu le temps de tout faire, de tout visiter… Difficile d'être des athlètes à pieds ;). Nous sommes plutôt restés dans le village touristique, où il y avait un gigantesque centre commercial, de petits commerces et plusieurs sites historiques datant du Moyen-Âge. Toutefois, nos deux coaches courageux ont pris le métro et le train pour se rendre au stade des rallyes nazis, ce qui était un plan ambitieux, car ni l'un ni l'autre ne parlent/comprend la langue locale (l'allemand). Ils sont revenus bredouille de contenu historique, mais ont une histoire cocasse de plus à raconter, en poche.

D'une perspective plus *sucrée*, Andrée-Anne et moi, une des équipes du jour, on s'est gâtées. Lors du dîner, en compagnie d'Emilie et Katherine, j'ai dévoré mon premier dessert de la journée. Après avoir rodé autour de diverses cathédrales et après avoir visité le château impérial (qui nous a offert une vue imprenable sur le reste de la ville), nous avons savouré notre deuxième dessert... Un petit quelque chose typique de l'endroit.☺ Vers 4h50, 10 minutes avant le regroupement des troupes, notre troisième dessert pour finir notre journée en beauté : une EXCELLENTE crème glacée. Sur le chemin du retour, en se trompant de direction, nous avons eu la grande chance de faire l'aller-retour dans un tunnel de plus de 7km, passant en plein milieu d'une montagne. La radio ne fonctionnait pas, mais heureusement, elle a été remplacée par la voix PRESQUE divine d'Emilie qui nous a chanté plusieurs *hits* comme «*My heart will go on*». Bref, ce fut une belle expérience.

Vue du Château Impérial

Schneeball #deuxième dessert

Vendredi 22 août – Jour 9 - par Andrée-Anne Théberge

Après avoir passé une belle journée dans la ville de Bamberg et Nuremberg, nous devions retourner au froid sur nos skis. Il était 9h et tout le monde skiait dans le tunnel pour s'échauffer avant les intensités. Nous avions de 4 à 6 intervalles qui commençaient en zone 3 et qui se terminaient avec une simulation de qualification de sprint. Pour ma part, je me sentais super bien même si la veille, je n'avais pas récupéré totalement. En effet, il était impossible d'aller là-bas sans goûter aux irrésistibles pâtisseries typique de la place et sans marcher toute la journée afin de visiter le plus d'attractions possible. Cet après-midi, vers 14h, quelques heures après le dîner, nous étions déjà repartis vers le tunnel. Au programme, il y avait une séance de sprints et du ski classique pour les gars et skate pour les filles.

Plusieurs d'entre nous avons à nous entraîner seuls lorsque nous sommes chez nous. Le fait d'être ici avec des athlètes de notre âge, nous permet de skier, de faire des intensités et des vitesses avec les meilleurs skieurs du Québec et même du Canada. En plus, le fait d'avoir deux entraîneurs qualifiés qui prennent le temps d'analyser la technique de chacun et qui prennent des vidéos de nous pour qu'on voit nos points à améliorés fait en sorte qu'on s'améliore davantage et qu'on pourra rapporter certains points techniques à travailler à Québec. Avoir une opinion différente de notre coach respectif est toujours intéressant.

Voici deux photos de notre terrain de jeux et une photo des filles dans la ville de Bamberg.

Résumé de Kieran Jones - entraîneur

It's day 10 of our European training camp. And you can tell. Bodies are tired. Gear is sweaty. Conversation is reduced to 'food'.

With just one training day, and a couple of travel days remaining before a return to reality (regular workdays for Stephen and I, university and CEGEP for the athletes) our time left is going to be short but good, with a cultural trip to Paris on the way home.

But wow – the quality of training.

Regardless of who comes to Oberhof in the summer, the overwhelming response is that the training here is world class. Read any blog or website regardless of nationality, and that's the impression you get immediately.

And I have to say – it's pretty accurate.

First, and most important, the Ski Hall, or tunnel as its commonly known. The centerpiece of the training town is a massive fridge, with 1200 meters of double-wide skiing. Attached to that is the Oberhof cross country and biathlon stadium (which hosts World Cups, and a Tour de Ski stop on occasion in the winter) where the rollerski track starts and ends from. Between the biathlon and cross country loops, it covers a lot of territory in the German forest – our first loop took us around 35 minutes to complete, and we didn't even ski all of the interior loops.

Add to that a 200 km gravel trail called the 'Rennsteig' which winds through the town just minutes from our hotel door. That trail is intersected by dozens of smaller trails that loop through the area so numerous and in so many different directions that you could easily find yourself lost in your running shoes. So lost that you end up working out in an East German outdoor strength facility that is mostly just pull-up bars and wire balance beams.

Finally, the big piece of quality is always rest and recovery. We've been served three meals a day by a funny Italian chef who makes quality German meals. The tunnel is a short 2 minute drive. Our rollerskis and runs have been straight out the hotel door. Virtually no time has been wasted in transit, and our off-day featured two cultural stops that allowed everyone to decompress mentally and physically.

As a coach, it's been great. The athletes have been focused, worked hard, and made technical gains. I've had time to go through technique video, talk and learn about different athletes, and even been able to stay reasonably active as well. We still have 3 and a half months until the race season – but with that touch of snow, I'm already getting excited, and that overcomes the end of August fatigue.