

Camp d'entraînement de l'Équipe du Québec à Fort Kent, Maine

Mercredi, 9 juillet

Fort Kent, c'est à cinq minutes de l'autre côté de la frontière mais c'est beaucoup de voyage pour la gang de l'Outaouais qui a étalé ça sur deux jours en faisant beaucoup d'autobus. Pour la gang de Mont-Tremblant, le réveil s'est fait à 3 heures du matin pour être au rendez-vous de 6h15 à Trois-Rivières. Heureusement que ça valait le détour! Ensuite il ne restait plus que la gang de Québec que nous avons ramassée en passant. C'est ainsi que le 15 places de Gilles Fortin avec sa longue remorque et la camionnette de Luc partaient vers les États-Unis.

Nous sommes arrivés pour l'heure du lunch, Étienne nous a rejoint ainsi que le gros groupe d'athlètes américains. Nous nous sommes installés et nous avons fait connaissance avec notre coloc. En effet, nous étions jumelés dans les chambres avec un américain.

La chaleur était vraiment suffocante et c'était très humide mais nous étions bien décidés à partir pour notre premier entraînement. Au programme : deux heures de ski à roulettes en skate. Après à peine 20 minutes, nous étions déjà à cours d'eau mais nous allions bientôt être rafraîchi par la pluie. Tout d'abord, par quelques gouttes et puis l'averse a atteint une force surprenante, d'ailleurs les garçons qui avaient enlevé leur gilet n'ont pas vraiment apprécié la force des gouttes de pluie qui pinçaient la peau ... La visibilité était restreinte, des lacs se formaient sur la route et dans nos bottes.

Après le souper, nous avons visionné des vidéos de la Coupe du Monde mais pas très longtemps puisque la chaleur était insoutenable dans une petite pièce avec environ 50 personnes. Le reste de la soirée a été occupée à faire connaissance avec les américains. Certains d'entre eux essayaient d'apprendre quelques mots en français et Christophe et Étienne leurs apprenaient n'importe quoi ... vraiment très drôle!

Jeudi, 10 juillet

Certains ont eu droit à un réveil de la part de leur colocataire. Vers 7h30, nous faisons notre jogging matinal avant le déjeuner. Par contre, ça n'allait vraiment pas pour Noémie. Elle tremblait malgré la chaleur, elle était tout blanche et sans force. Elle a eu droit à un tour à l'hôpital en compagnie de Michelle et Julie. Elle a même eu la chance d'avoir un soluté. Pour les autres le départ était donné pour une longue sortie de ski à roulettes en classique. À peine cinq minutes du début, il y avait une côte qui eu raison de la jambe gauche de Caroline. En fait, j'ai chuté au bas de la côte après une perte de contrôle de mes skis. De toute façon, ça faisait juste changer le mal de place. Toutefois, je vous rappelle que le ski à roulettes est un sport dangereux et qu'à haute vitesse, tomber sur de l'asphalte n'est pas sans douleur. La première heure d'entraînement était sur un parcours montagneux et pour le reste de l'entraînement, la route longeait un lac.

En après-midi, certains faisaient une heure de course et d'autres 1h30 sur les sentiers au sommet de la montagne. Pour ce qui est de Noémie, elle allait beaucoup mieux mais elle a continué à se reposer.

Vendredi, 11 juillet

Encore une fois, nous sommes allés jogger le matin. Tout de suite après le déjeuner, nous sommes allés à la montagne pour l'entraînement de ski-striding. Une demi-heure de réchauffement avant les intervalles. Pas assez de temps pour digérer avant ces intensités de sorte que le déjeuner d'Étienne est ressortit. Par la suite, nous avons une séance de musculation au gym.

Nous avons tous eu un chandail en souvenir du camp et nous avons pris une photo du groupe avant de partir pour notre entraînement de cet après-midi. C'est-à-dire 1h 45 de ski à roulettes en skate avec des séquences vidéos prises par Anthony à partir de la camionnette. Nous avons également fait de la technique en montée avant de retourner au campus de l'Université pour souper.

Samedi, 12 juillet

Debout à 7 heures pour être prêts à partir pour notre échauffement de course à pied. Après le déjeuner, nous partons pour une séance de deux heures de ski à roulettes en classique. Nous faisons de la technique dans une petite côte avant de continuer sur la route où nous avons eu droit à un massage de pieds, en fait, la route en asphalte était très mauvaise.

En fin d'après-midi, après que certains aient fait environ une heure de course à pied sur les sentiers au sommet de la montagne, nous nous préparons pour le tournoi d'Ultimate Frisbee. L'excitation était palpable du côté des Américains qui sont très doués à ce jeu. Les deux équipes québécoises se sont faites blanchir à leur premier match. Nous nous sommes fait dominer tout au long du tournoi et nous avons hâte de leur montrer notre valeur lors de la course de ski à roulettes de demain.

Dimanche, 13 juillet

Dernier jour du camp, la fatigue se fait ressentir, c'est très silencieux au déjeuner. La météo est incertaine pour notre course de ski à roulettes de 5km pour les filles et de 10 km pour les gars (deux fois la boucle). Après nos défaites d'hier (au Ultimate Frisbee), nous avons hâte de montrer nos talents de skieurs! Vers 10 heures, le départ des gars est donné suivi cinq minutes plus tard par celui des filles. Le parcours est assez exigeant et la participation est impressionnante pour une course d'entraînement. Benjamin a largement dominé chez les gars suivi par Mathieu et Étienne. Les filles ont offert de belles performances.

Après dîner, nous reprenons notre longue route en étant satisfaits des heures cumulées durant la semaine tout en ayant hâte de retrouver notre lit. Certains...et certaines s'ennuieront sans doute des Américains...

Fin de l'aventure

Au nom de l'équipe, je tiens à remercier Gilles Fortin pour tout ce qu'il a fait pour nous durant le camp.

Caroline Drolet et les filles de L'équipe du Québec