

Camp d'entraînement régional de ski de fond Saguenay—Lac-St-Jean 2014

Saguenay, 1^{er} octobre 2014 – Du 26 au 28 septembre dernier, 22 athlètes fondeurs du Saguenay—Lac-St-Jean, d'âge pee-wee à juvénile, ont participé au premier camp d'entraînement régional de ski de fond organisé au Saguenay—Lac-St-Jean. Le camp s'est tenu au Centre de ski de fond Le Norvégien et au Centre national d'exposition du Mont-Jacob, situés dans l'arrondissement de Jonquière à Saguenay.

Au cours de la fin de semaine, les athlètes ont parfait leurs connaissances et habiletés en ski à roulettes, par le biais de parcours d'habiletés et de circuits à relais, en plus de pratiquer leur technique de montée en gravissant la montée sinueuse du Mont-Jacob.

Les athlètes ont aussi été initiés au *ski striding* et au *ski bonding*, le tout dans une ambiance dynamique et amicale. La température était au rendez-vous avec des 28°C, du soleil et les merveilleuses couleurs automnales.

Les athlètes ont également été initiés aux arts, en ayant l'opportunité de visiter les coulisses du théâtre *La Rubrique* et de côtoyer des artistes tels Gatien Moisan.

Une nutritionniste sportive a également offert un atelier aux participants et a répondu à leurs questions sur les besoins nutritionnels des sportifs, les choix à faire pour avoir une alimentation équilibrée et axée sur leurs objectifs en période d'entraînement et en compétition. Un succès! Les athlètes sauront faire eux-mêmes leurs boissons de récupération.

Pour certains athlètes, ce camp leur a permis d'essayer le ski à roulettes pour la première fois et de connaître d'autres athlètes de la région à l'extérieur des sites de compétition habituels. Une belle occasion pour eux d'échanger et de tisser des liens.

Les athlètes, entraîneurs et accompagnateurs étaient ravis de leur expérience. Une deuxième édition est à prévoir...peut-être même dès cet hiver!

-30-

