Andrée-Anne Théberge (21 août)

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.