

Camp des maîtres: une première mémorable !par Florence Bourg
Déjà, la belle route qui mène au site du Camp des maîtres nous donne un avant-goût de ce qui nous attend à la Forêt Montmorency: neige à profusion et boisés à perte de vue! Invitée par deux passionnés (Francine Déry et Léon Simard, pour ne pas les nommer) à venir me perdre dans la nature pour vivre quatre jours de sport intensif, l'expérience en a valu la chandelle...

Pour une première, ce fut un weekend exceptionnel. Tout d'abord, l'accueil à la Forêt Montmorency est chaleureux, simple et amical. On dispose de petites chambres d'où l'on peut surveiller à loisir la faune et l'accumulation de neige... Celle-ci n'a pas manqué et nous en avons profité au maximum. Dès le premier soir, un cours d'étirement est offert par des professionnels et cette séance est vite devenue un

incontournable: le r.-v. quotidien de toutes les jambes qui ont bien chauffé. Les repas pris en communauté donnent le ton : ici, le mot d'ordre # 1 est convivialité! Chacun apporte sa petite bouteille de vin ou d bière – excellent pour la récupération! S'il paraît qu'au départ, les participants hésitaient un peu à en apporter, depuis les esprits se sont débridés et, finalement, le petit verre de la fin de la journée est à l'image du mot d'ordre # 2: socialiser! Ah et il faut mentionner tout de même que les repas sont excellents. Les menus sont concoctés par une spécialiste en diététique sportive (Pierrette), que j'avais déjà croisée lors d'un camp de vélo de montagne. Elle s'y connaît en la matière et sa présence aux camps nous laisse penser qu'elle est à l'écoute des besoins des premiers intéressés, sportifs que nous sommes.

Et le ski dans tout ça? C'est tout de même le mot d'ordre # 3. On a l'occasion d'aligner

beaucoup de kilomètres. Enfin pour ma part, n'étant pas une skieuse invétérée assidue aux compétitions, mais avec un bon entraînement de fond et un bon cardio, je me sentais d'attaque pour une loppet à la fin du camp. Il y a même un service sur place de prêt de skis démo Fischer. Les cliniques de ski de fond dispensées chaque jour offrent variété (classique, patin), professionnalisme et amusement et m'ont bien fait progresser – même si mon professeur m'a surnommée la déphasée!

Et le party! Est-ce comme cela tous les ans? Ils sont infatigables, ces maîtres! L'organisation avait mis les bouchées doubles pour le 15e, mais le président semblait dire que la soirée dansante avec DJ deviendrait un classique. Le feu de camp, avec des fondeurs qui s'improvisent chansonniers et des glissades au clair de lune, fut aussi une bonne partie de rigolade. Un bon moyen de désamorcer le stress de la

course du lendemain pour certains. J'ai beaucoup aimé m'impliquer dans l'organisation de cette compétition en ouverture de la saison, présentée en avant-première à la Forêt Montmorency. Les coureurs étaient également enchantés et nous ont donné l'envie de nous surpasser, ce que j'ai fait le dimanche avec une dernière sortie intense!

L'équipe du camp s'évertue à nous surprendre et nous gâter à tout va avec des tirages de prix et de massages chaque jour. Ne voulant rien manquer, j'ai finalement testé le massage donné par l'un des deux massothérapeutes présents sur place pendant toute la fin de semaine. Ce n'était pas un luxe, quel bienfait!

Avec du recul, je me demande comment le camp des maîtres 2006 pourra accoter l'édition 2005. Tout était parfait, l'ambiance délicieuse, le ski un régal. Merci à tous pour votre enthousiasme contagieux et ces quatre

jours de bonne glisse — et de survie pour
supporter certains boute-en-train (je ne parle
pas de Charles, non, non !).

Février 2006