

Une belle expérience de l'autre côté de la frontière

Une fin de semaine de courses sur le circuit nord-est américain

Alors qu'il y avait une fin de semaine de relâche dans le circuit de compétitions québécois, je suis allée voir comment se passent les courses de ski de fond chez nos voisins du sud.

Ma sœur Stéphanie, est partie en Italie pour participer aux Championnats du monde juniors et ainsi vivre une première expérience de compétition internationale.

Je me suis dit pourquoi ne pas faire quelque chose de semblable. Connaissant quelqu'un du Québec qui est partie étudier aux États-Unis, je lui ai demandé s'il y avait des courses au calendrier NENSA pendant la fin de semaine alors qu'il n'y avait rien de particulier chez nous. Elle m'a répondu qu'il y avait la Finale de la Coupe NENSA (New England Nordic Ski Association). J'ai donc décidé d'aller dans le New Hampshire avec mon père pour vivre ma première expérience en compétition hors du Canada bien que j'aie déjà eu l'occasion de courir contre des américaines lors de Coupes Noram.

Vendredi, 22 février 2008

Nous sommes arrivés à Hanover NH en début d'après-midi et nous sommes partis à la reconnaissance du site et du parcours. La course prévue demain est une boucle de 5 km en skate avec un départ individuel aux 30 secondes. Le parcours est très beau et vraiment différent de ce à quoi j'ai l'habitude. C'est très vallonné et extrêmement exigeant; dans le fond, c'est le type de parcours que j'aime. Je suis en forme et j'ai vraiment hâte à demain.

Samedi, 23 février 2008

Mon départ est prévu aux alentours de midi en ce beau samedi chaud et ensoleillé. Contrairement à ce qu'il y a au Québec, le premier départ est donné à 11 heures et non à 9 heures. Ce sont les femmes toutes catégories confondues et selon le classement NENSA qui s'élancent d'abord. N'ayant aucun classement, je pars dans les dernières. Donc, nous n'arrivons pas trop tôt sur le site et nous espérons qu'il reste de la place dans le stationnement et oui, il en reste une pour la seule équipe du Canada...

Je m'échauffe sur le parcours (c'est une chose qu'on peut faire en tout temps en autant que tourne dans le bon sens). J'observe les autres coureurs et je suis

surprise d'entendre de la musique en français, deux raps. Vers midi, l'annonceur m'appelle : « Caroline Drolet from Quebec » et puis silence, il a vraiment été surpris et gêné de poursuivre de peur de mal prononcer les mots français (c'est lui-même qui me l'a dit).

Enfin, je prends le départ. Je pars rapidement pour avoir de la vitesse dans la descente qui est à 50 mètres de la ligne. Par la suite, je conserve ma cadence après moins d'un kilomètre, je rattrape une première skieuse. Je maintiens un rythme élevé dans la première longue montée ou je rejoins une deuxième coureuse. Après, je récupère dans une descente avec quelques virages pour attaquer une suite de montées dans un espace dégagé. Puis, je retourne dans la forêt dans le segment que je préfère, c'est une succession de descentes et de montées, l'élan de la descente me permet de monter la côte, je me sens super bien.

Rendue au troisième kilomètre, il y a la montée la plus raide suivie d'un long faux-plat. La fatigue commence à se faire ressentir dans cette portion difficile mais je me dis que la fin est en descente, alors je maintiens le rythme.

Enfin il ne reste plus qu'un kilomètre, la première partie est très technique, d'abord un virage à 180 degrés en descente et incliné puis une descente glacée avec des accumulations de neige et un virage en bas. Enfin, j'arrive à ma dernière montée, évidemment, je donne tout ce que j'ai et puis la dernière descente. J'arrive sur le plateau pour le dernier 500 mètres et je finis en force. Ainsi, je rattrape la skieuse qui était partie 1 minute et demie avant moi. Je suis vidée et je suis satisfaite de ma performance.

Finalement, je termine 17^e toutes catégories confondues et 8^e dans ma catégorie, je suis satisfaite de ma première expérience.

En après-midi, je teste mes skis de classique pour le lendemain et ensuite on fait le fartage de glisse à l'hôtel.

Dimanche, 24 février 2008

Nous quittons l'hôtel de bonne heure pour se rendre à un nouveau site de compétition qui est à une heure de route dans la ville de Plymouth, NH. C'est une journée aussi belle qu'hier. Au programme, un 7,5 km classique avec un départ de masse (sept couloirs au départ). N'ayant pas de points NENSA, je suis placée 79^e dans une masse de 105 skieuses, puisque toutes les catégories féminines partent ensemble, c'est-à-dire dans la onzième rangée.

Je fais une reconnaissance du parcours et ensuite je prépare mon fart d'adhérence et les conditions ne sont pas faciles, c'est comme au printemps là-bas. Un peu avant 11 heures, bien échauffée, je me présente dans la zone de départ et on m'assigne ma place. Puis, ils nous avertissent qu'il reste une minute avant le départ, mais il manque des filles, alors le départ est retardé de trois minutes. Enfin, le départ est donné.

En partant de la onzième rangée, ça m'a pris du temps à passer la ligne de départ, mais, je m'y attendais, mon objectif est de dépasser le plus de filles possibles. Il y a un long plat de 700 mètres avant de monter une petite butte abrupte où il y a quatre traces et de rentrer dans le bois où il n'y a plus que deux traces. Avec de la vitesse, la butte se monte facilement mais en haut, on embarque chacune sur les skis de celle en avant. Après, il faut laisser le temps de se séparer et de repartir dans un long faux-plat montant. On voit deux lignes de skieuses et il n'y avait aucun espace entre chacune, en fait, c'est comme un train. Arrivée, à la fin du faux-plat, il y a un virage sans traces et après cela, une petite descente. Donc, je commence mes dépassements. Par contre, après quelques uns, j'en tente un trop audacieux et je tombe. Aussitôt, je me relève encore plus déterminée. Je viens de terminer la première boucle et je retourne sur le plateau où il y a amplement d'espace pour dépasser et c'est ce que je fais. Je vois toujours les meneuses au loin donc ça m'encourage.



Par la suite, il y a une longue montée qui se fait en canard, j'encourage les filles qui sont en train de décrocher puisque je n'ai pas assez de place pour les dépasser. Le sentier est très étroit tout le long du parcours mais il y a des places plus larges donc je sais où attaquer. Par la suite, il y a une succession de montées et de descentes et c'est là que j'ai plus d'espace pour skier et enfin j'atteins une bonne vitesse de croisière puisque auparavant j'étais coincée dans les pelotons plus lents. J'ai une superbe glisse mais pas du tout de kick par contre l'élan des descentes me permet de monter les trois quarts de la côte. Plus le parcours avance, plus je vais vite. Finalement, j'arrive sur le plateau et je termine très forte.

Après la ligne, je vois que ça fait un moment que les meneuses sont arrivées et je suis déçue. Je n'ai pas pu donner tout ce que j'avais tout au long du parcours parce que dans la première moitié, j'étais contrainte par la masse et l'étroitesse

du parcours. Un 7,5 km, C'est court pour dépasser une soixantaine de personnes, j'avais réussi à en remonter 43 ...

Une expérience à la fois agréable et enrichissante. Le fait de courir sur de nouveaux parcours contre des adversaires dont le nom n'évoque rien est très motivant et formateur. Les équipes proviennent toutes de Collèges, les sites sont adjacents aux Campus et offrent des installations exceptionnelles. Il est donc très facile pour les jeunes américaines de combiner études et ski de fond. Au Québec, malgré l'implication de l'Alliance Sports-Études, de la compréhension de nos professeurs et du support de tous ceux qui nous entourent, il est très difficile de concilier ski et études.

Avant de partir, je regarde le départ des gars qui sont environ 130. C'est beau à voir aller surtout à l'entrée du bois. C'est ainsi que se termine ma fin de semaine au États-Unis et l'année prochaine, je vais être mieux placée au départ puisque j'ai maintenant des points NENSA. Une expérience à la fois