

## Mon expérience au Jeux du Canada à Whitehorse en 2007

**Stéphanie Drolet**, St-Faustin-Lac Caré, Club Tremblant Nordique

NDLR - Stéphanie, jeune skieuse, a obtenu en 2006-07 une bourse de l'AMSF pour l'encourager dans sa carrière junior en ski de fond. L'AMSF décerne chaque année des bourses à un club et à un ou deux juniors pour encourager la pratique du ski de fond.

**P**our mon article, j'ai décidé de vous faire vivre, à travers ces lignes, mon expérience aux Jeux du Canada 2007 à Whitehorse au Yukon. En espérant que vous allez apprécier. Tout débuta un mardi après-midi de mars, assise en compagnie de mon entraîneur, nous faisons le bilan de ma saison et nous projetons la saison prochaine. Faisant la constatation que j'étais rendue trop âgée pour participer aux Jeux du Québec, je lançai, à la blague, qu'à la place je participerais aux Jeux du Canada.

### Mai 2006

J'apprends que les sélections pour les Jeux se feront les 16 et 17 décembre à la Forêt Montmorency. Seulement 5 personnes de chaque sexe seront sélectionnées pour aller à Whitehorse, site des Jeux 2007.

### 15 décembre 2006

Dame nature complique la tâche des organisateurs, ceux-ci, ont dû, à cause du manque de neige et des conditions météorologiques difficiles, modifier le parcours, enlevant par le fait même les parties techniques. Bien que déçue de ces modifications, je restai concentrée sur mon objectif, celui de me qualifier.

### 16 décembre 2006

Le matin tant attendu est enfin arrivé, l'heure de vérité de tout un été de préparation. En cette journée j'avais à effectuer un 7,5 km classique avec départ individuel; mon parcours consistait en une boucle de 5 km suivie d'une autre boucle de 2,5 km cette fois-ci. Étant allée reconnaître le parcours, j'étais confiante de bien performer.

Après un bon échauffement, mon entraîneur me donna quelques conseils et encouragements. J'étais fin prête pour ma course, étant la 10<sup>e</sup> à partir, j'avais quelques points de repères. Tout en m'installant dans la zone de départ, je regardai les coureuses partir devant moi; c'était maintenant rendu à mon tour, après avoir pris plusieurs bonnes inspirations tout en m'assurant que

mes skis plein de klister ne collent pas à la neige. Je m'élançai dans la course.

Après un premier 1,5 km plutôt ordinaire, je parvins à trouver mon rythme juste à temps pour attaquer les montées à fond et profiter d'une excellente glisse dans la descente menant au plateau de départ et ainsi récupérer un peu. Après que mon entraîneur m'eut donné des temps de référence, me plaçant en bonne position, c'est avec une énergie nouvelle que j'entrepris mon deuxième tour. Fidèle à mon habitude, j'augmentai la cadence et réussis même à dépasser deux filles parties devant moi, franchissant la ligne fière du travail accompli et anxieuse de connaître les résultats.

Mon effort de la journée me permis d'obtenir le 7<sup>e</sup> meilleur temps pour les sélections à quelques 3,4 secondes de la



**Stéphanie Drolet aux Jeux du Canada à Whitehorse en mars 2007.**

5<sup>e</sup> place. Rien n'était encore joué.

### 17 décembre 2006

Étant confiante de réussir à me qualifier, il fallait que «j'ouvre la machine» et garde un œil sur mes adversaires. Au menu : 10 km style libre avec départ de masse, 2 boucles de 5 km. Partant de la deuxième rangée, j'avais une bonne ligne de sortie. Comme nous étions un gros peloton, j'avais intérêt à connaître un bon départ pour conserver mes chances de participer aux Jeux du Canada.

Une fois le départ lancé, j'essayai d'éviter les chutes et les accrochages. Je réussis à bien me positionner dans le peloton, restant à proximité de mes concurrentes pour la sélection. Après un tour, j'étais en 4<sup>e</sup> position tout juste derrière la 3<sup>e</sup>. Puisant dans mes ressources lors de la montée qui me parue beaucoup plus longue que lors du premier tour, je devais maintenir le rythme jusqu'en haut afin de ne pas me faire rattraper par deux coureuses derrière moi, tentant une ultime poussée. Arrivée en haut je poussai le plus fort possible afin de prendre le maximum de vitesse pour la descente, tout en m'assu-

rant de ne pas tomber. Avec 100 m à compléter, je tentai de gagner le plus de secondes possibles afin d'améliorer mes chances de sélection. Ayant finalement franchie la ligne, je m'écroule de fatigue et constate que je suis complètement enrobée d'une couche de glace. Après être allée parler avec les autres skieuses, je pars effectuer mon «cool-down» tout en essayant de calculer mentalement mes chances.

Après de très pénibles heures d'attente, le comité de sélection annonçait finalement les athlètes qualifiés. Quelle fut ma joie lorsque j'appris que j'étais sélectionnée en prenant la dernière place disponible!!! Prochaine étape, Whitehorse, Yukon!

### 2 mars 2007

C'est par jour de tempête que l'aventure des Jeux du Canada débuta. Nous avons pu décoller après quatre longues heures d'attente à Montréal, direction Winnipeg où nous effectuons un court arrêt. Nous sommes maintenant repartis vers Edmonton où un buffet nous attendait. Malgré notre heure de retard, nous avons ainsi pu manger un petit morceau. Dernière étape, Whitehorse. Après un vol de près de quatre heures nous sommes enfin arrivés en terre yukonnaise, mais il nous faudra attendre un bon 2h30 dans l'avion avant de pouvoir débarquer. À notre sortie de l'avion, une température de -40 °C nous attendait. Une fois arrivés au Village des Athlètes, nous avons pu récupérer nos valises et nous diriger vers nos dortoirs. C'est donc épuisés vers 5h30 le 3 mars que nous avons pu dormir quelques heures.

### 3 mars 2007

Profitant d'une journée de repos pour récupérer du voyage et permettre à nos skis d'arriver, nous sommes allés visiter un peu la ville et les installations sportives où auront lieu les diverses compétitions. De magnifiques et somptueux paysages blancs s'offraient à notre vue. Nous avons également pu visiter le Village des athlètes, lieu où se tiennent la majorité des activités sociales.

### 4 mars 2007

Malgré la très froide température à l'extérieur, nous sommes allés reconnaître le parcours de la course de classique de demain. Vêtus de nombreuses épaisseurs, nous n'avons pas eu froid et nous avons pu skier dans d'excellentes conditions de neige sur un très beau parcours. Après cet exercice, nous sommes retournés au Village des athlètes pour aller manger un délicieux repas, la cafétéria étant ouverte pratiquement toute la journée et offrant une grande variété. Nous pouvions ainsi nous resservir autant que nous le désirions! En soirée nous avons eu notre première réunion nous informant des détails de la course du lendemain. Les gars partent vers 3h00 et les filles partiront vers 4h00, tout cela si la température indique au

(Suite page 6) - Jeux du Canada

## Jeux du Canada

(Suite de la page 5)

plus froid -20 °C et nous effectuerons un parcours légèrement raccourci.

### 5 mars 2007

Comme nous ne sommes pas habitués à partir à des heures tardives, nous sommes tous un peu plus nerveux dans notre préparation d'avant course. Partageant notre avant-midi entre la cafétéria et nos dortoirs, nous essayons d'optimiser notre alimentation et notre récupération. Nous sommes enfin dirigés vers le site de compétition vers 2h45 pour ne pas manquer le départ des gars. Tout en les observant dans leur course, je commençai mon échauffement et je testai mes skis pour m'assurer qu'ils étaient à mon goût. Nous partions aux 15 secondes, il risquait d'avoir un peu de circulation sur la piste, ce qui rendait les dépassements plus difficiles. Ma stratégie : me défoncer dans la première moitié du tour, la partie la plus difficile, ensuite maintenir un bon rythme dans la deuxième portion; même plan pour le deuxième tour. Une fois mon départ lancé, je m'efforçai d'appliquer ma stratégie, mais le froid rendait plus difficile la récupération dans la descente. Attaquant mon deuxième tour, m'étant un peu habituée au froid, j'espérais pouvoir augmenter la cadence et ainsi rattraper quelques coureuses parties devant moi. Après cet effort intense, j'étais contente d'arriver à la ligne d'arrivée. Plus que satisfaite de ma performance, je souhaitais obtenir un bon résultat. Retournant dans la salle de fartage après un petit «cool-down», les entraîneurs m'apprirent que je suis arrivée 10<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> meilleure Québécoise! Contente et motivée pour les sprints de demain.

### 6 mars 2007

Première étape, la qualification. Nous avions à effectuer deux tours de 600 m comprenant une montée et une descente. C'est en skiant le parcours les jambes lourdes et les skis comme du papier sablé que je pris conscience de la tâche ardue qui m'attendait, ayant comme objectif de terminer dans les 30 premières places afin de pouvoir participer aux vagues de l'après-midi. Profitant de skis très rapides et d'un regain d'énergie, je parvins à obtenir le 12<sup>e</sup> temps des qualifications. Deuxième étape, les vagues. Nous partions 6 par 6 et seulement deux accédaient à la vague suivante plus deux autres selon le meilleur temps de qualification de chaque troisième. Dans ma vague, j'avais le troisième choix, donc le 3<sup>e</sup> temps ne réussissant pas un bon départ, je parvins tout de même à rester accrocher dans le premier tour. Entamant le deuxième tour en quatrième position, je réussis à grimper

en troisième et presque à remonter la deuxième à la ligne d'arrivée. J'espère être l'une des deux «luckyloser». C'est confirmé! Je poursuis mon chemin, cette fois-ci, dans la demi-finale! Après une petite attente entre les vagues, me voilà repartie pour un autre sprint. Par contre, ce 1200 m fut très douloureux,



© Mathieu Laberge

### Stéphanie Drolet lors des sprints le 6 mars 2007.

je ne parvins qu'à terminer dernière non sans avoir tout donné, mes jambes me faisant souffrir. Il me reste une dernière chance : la finale B pour pouvoir améliorer mon classement. C'est partie pour la dernière course de la journée! Profitant d'une énergie nouvelle, j'ai ainsi obtenu la cinquième place, bonne pour une 11<sup>e</sup> place au cumulatif de la journée. Encore plus confiante que la veille, j'ai hâte aux deux dernières courses.

Afin de nous divertir un peu, nous sommes allés en soirée regarder des combats de boxe. C'était excitant et intéressant de les voir en vrai!

### 7 mars 2007

C'est par une magnifique journée ensoleillée que nous sommes allés reconnaître le parcours très sélectif du 10 km style libre, trois tours de 3 km et une petite boucle d'exhibition. La température s'étant adoucie, nous avons pu admirer longuement les beaux paysages s'offrant à nous et ainsi prendre quelques photos souvenirs. De retour au dortoir nous avons tous fait une petite sieste et envoyés quelques messages à notre famille et nos amis.

### 8 mars 2007

Aujourd'hui, départ de masse, placée sur la deuxième ligne en excellente position pour rivaliser avec les meilleures. Une fois le départ lancé, je me faufilai tranquillement vers l'avant afin de demeurer dans le groupe de tête, bataillant pour rester avec eux le plus longtemps possible. Je puisai dans mes réserves, mais au milieu du dernier tour je

fus incapable de tenir la cadence et dû faire une croix sur le peloton. En franchissant la ligne d'arrivée, j'étais super contente d'avoir pu terminer en 11<sup>e</sup> place et satisfaite d'avoir tenu tête aux meilleures filles présentes. Demain dernière épreuve au programme le relais.

### 9 mars 2007

Chaque relais est composé de deux skieuses en classique et deux autres en style libre. Moi, je partais la troisième en style libre. Toute l'équipe était consciente qu'on avait la chance de monter sur le podium au terme du relais. La première et la plus forte de notre quatuor s'élança pour sa boucle de 3,75 km. Nous entendions par l'intermédiaire de la commentatrice comment la course se déroulait. La première finissant sa boucle et transmettant le relais à la deuxième, notre groupe était à ce moment en quatrième place, un peu plus loin que je ne l'avais envisagée. Lorsque ma partenaire arriva pour me donner le relais, nous étions en cinquième place pas très loin derrière la quatrième. Prenant note de l'écart entre notre place et le podium, j'amorçai ma boucle; la fatigue de la semaine s'étant accumulée, je sentais mes jambes molles au début, mais le tout se re-plaçait juste à temps. Ayant réussi à m'accrocher à la fille en quatrième place nous avons pu remonter la troisième. Y allant d'un dernier effort, je parvins à la dépasser et m'emparer de la troisième place. Je passai le relais à la dernière membre de l'équipe avec une avance de 5 secondes sur la quatrième place. Priant pour que celle-ci maintienne le rythme pour nous offrir un podium... Je me dirige vers les autres membres de mon équipe. Finalement, nous terminerons quatrième place, laissant filer la troisième position à la concurrente du Yukon portée par ses supporteurs. Je suis déçue parce que nous sommes passées bien proche d'obtenir une médaille, mais je sais que chaque fille de l'équipe a donné son 100 %.

### 10 mars 2007

C'est aujourd'hui que s'achève mon aventure aux Jeux. Pour profiter des dernières heures à Whitehorse, nous sommes allés regarder les dernières compétitions des Jeux et sommes allés en ville pour acheter quelques souvenirs. La cérémonie de clôture tant attendue est enfin arrivée; nous avons eu droit à un beau spectacle de la part des artistes des trois Territoires. Le retour à la maison s'effectua sans embûches. Arrivée à Montréal, je mis rapidement la main sur ma valise mais mon sac à skis demeurait introuvable. Ce n'est que trois jours plus tard que je pus le récupérer. Une merveilleuse et inoubliable expérience qui vaut tous les efforts et sacrifices mis à l'entraînement. \*