

Journal d'un papi sous le soleil

Jour 12-13 : Finir fort

Leçon importante aujourd'hui. Leçon donnée par Nicholas Perron lui-même. Dans tous les aspects de la vie, il est important de « finir fort ». Que ce soit en natation, où ce n'est pas nécessairement celui qui lance le plus rapidement qui l'emporte, à l'école, alors que 65% de la note totale s'obtient dans la dernière semaine, ou encore au jour le jour, terminer en puissance est une faculté essentielle. Et comme toutes les facultés, elle s'entraîne.

C'est ce que nous nous affairons à faire en cette fin de camp. C'est, à plus petite échelle, ce que je tenterai de faire dans ce journal.

Alors que j'écris ces lignes, vous l'aurez deviné, sur le bord de la piscine réchauffée par un soleil plombant, il nous reste seulement trois items au menu. Un entraînement dans la piscine demain matin, un power Yoga tout de suite après et finalement un circuit « du combattant » (nom donné par Phil, qui en est le créateur) samedi avant de monter dans l'autobus et se diriger vers la maison.

Revenons maintenant ensemble sur les deux derniers jours qui furent très éprouvants. Hier, nous avons eu droit à deux entraînements de grande qualité dans la piscine. Sprint au matin, aérobic maximale le soir. Séance d'abdos et dodo. Probablement la plus dure journée du camp, avec l'accumulation de la fatigue et la grande difficulté des deux entraînements. Malgré cela, les performances se sont montrées à la hauteur et même plus!

Ce matin, nous étions divisé en spécialité; profil long, brasseurs, profil court. Je n'entrerai pas dans les détails, mais il s'agissait d'entraînement généraux plus ou moins difficiles selon votre profil. Dans mon cas, c'était un 6000m plutôt aisé. Une musculation du haut du corps plus tard, et nous nous préparons à souper.

J'aimerais terminé cette entrée en remerciant tous les lecteurs de mon journal depuis le début du camp. L'écrire me fait plaisir, et savoir qu'il est lu me fait tout aussi plaisir. Mention spéciale à Sarah-Lee Hevey, qui est sans doute la plus assidue de tous mes lecteurs et qui me donne constamment des commentaires des plus pertinents.

Si, comme elle, vous désirez me faire part de vos commentaires, vous connaissez mon nom, et Facebook étant ce qu'il est, vous saurez assurément me trouver.

Pour ceux qui l'ignore, je signerai formellement cette entrée.

Vôtre,

Pascal-Hugo C.Cantin

Je suis Charlie.