

CANADIAN
**SPORT
CENTRE**



CENTRE
CANADIEN
DU SPORT

ATLANTIC / ATLANTIQUE



**TOKYO
WE CAN**

How To Coach In COVID
.....

Bring on the Heat
.....

Safety First
.....

Watch This



**TOKYO
ON PEUT**

Être entraîneur durant la COVID :
comment faire?
.....

Vivement la chaleur!
.....

La sécurité d'abord
.....

Nous avons quelque chose
à vous montrer

How To Coach In COVID



What does it take to get to the Tokyo Olympic and Paralympic Games this summer? A dedicated coach is a major part of it, and they have their work cut out for them. This year brings new challenges, like finding training facilities, coordinating quarantine periods, accessing local coaches, and planning strategic flight routes.

Since the modern Olympics began in 1896, it has only been cancelled a handful of times due to war. The coronavirus

pandemic marks the first time that the Games have been temporarily postponed during peacetime. The Summer Olympics will run from July 23 to August 8, and the Summer Paralympics will begin August 24 and wrap up September 5.

Duncan Crawford, the head coach of the National Paralympic archery team, says he never thought he'd have to consider the logistics involved to compete during a pandemic. Because of everything it takes, he says that success is now

measured differently.

"You go from that ultimate focus on performance and preparation to — success is going to be measured in 'Can we get down there? Can we perform? What outcomes or objectives are we trying to achieve? Can we get everybody home safely?' Touchwood, so far, we're in that situation," he says.

In March, Crawford travelled to the Pan American Championships and Olympic/Paralympic Continental Qualifier in Monterrey, Mexico. On top of the extra planning, he also needed federal permission for the team to attend and compete on behalf of Canada.

Travel plans for the PanAm qualifier were complicated. The athletes, who came from across Canada, had to connect in Toronto, fly through Dallas, and eventually end up in Monterrey. His responsibility as a coach shifted from

technical preparedness to "How do we move these people about the country safely?"

Strategic airline selection, transportation from the residence to the venue, and masking protocols were other concerns. "The whole game has changed. The level of anxiety around health and wellness basically takes over that excitement around performance," said Crawford.

Travel itineraries aside, Crawford also worked collaboratively with regional, local, and personal coaches. Because athletes were largely unable to train together at in-person camps, they each had individualized training plans, a place to train, and access to coaching in their respective provinces. "We engaged local coaches a lot more than we would have in the past," he says.

Mike Butler, National Head Coach of Badminton Canada, says that his athletes have already lived through international travel and restrictions multiple times. "By the time Tokyo comes, there will be lots of protocols for that as well. Our athletes will be prepared and they won't be shocked by the restrictions."

They've travelled to world-ranking events in Denmark and Thailand, and to an Olympic qualifying event in Switzerland during COVID. So athletes can still train while they isolate, Butler says they found unique strategies upon return to Canada—like using an empty training facility.

Ultimately, he says he wants to distance athletes from the planning process. "We're trying to keep that part away from them as much as possible and focus on the training. And so far, so good," he says.

Since the pandemic has had a massive impact on training — and on the athletes who work so hard and for so long — getting to the Olympics will look and feel different this time around. And Crawford says that "being versatile and resilient and reminding yourself that the goal is the same," will go a long way.

Bring on THE HEAT



Like many others, the pandemic year had provided ample time to dissect her life. "COVID just brings you to overthink the little things that are bothering you," she says. "It's always been on my mind that obviously my disability is very subtle, it doesn't always show."

The article, "Para sport welcomes me - but do I belong?" came from conversations with her sports psychologist, who suggested she write down her thoughts about growing up with her right foot slightly smaller than her left—a condition that she never considered a disability—and later competing at the World level.

Now that she's full steam ahead, she's enduring an intense training regimen which she balances with school. A typical day for Frenette usually starts once the clock strikes 5 a.m. It's a whirlwind of training sessions (sometimes three per day), studying, and online classes. She's a third year pharmacy student at Dalhousie University.

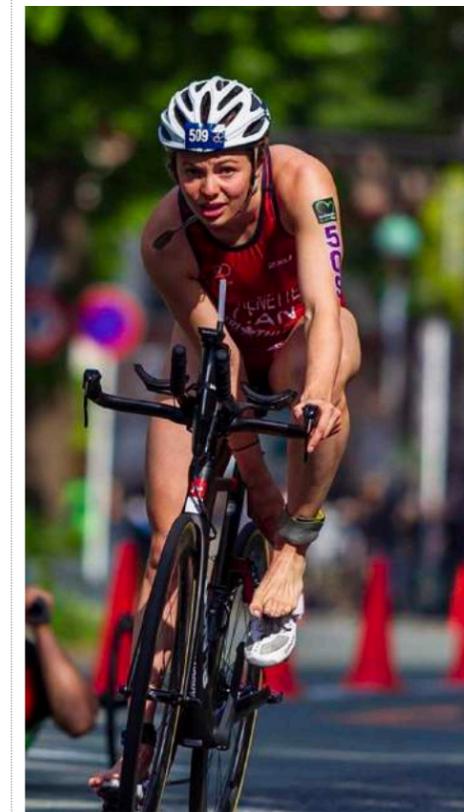
"It's always been very important to not put all my eggs in one basket," she says. "I find I perform better if I have a couple things juggling, and just putting the pressure off myself and knowing that I have a bit more than just the one thing."

Her Olympic training includes heat training, which is meant to simulate the conditions in Tokyo, a humid subtropical climate. "We went to Tokyo almost two years ago for the test event, and it is like, incredibly hot. More than I kind of anticipated," she says.

Usually, she would travel to warm destinations, like Hawaii, to train at heat camps. "But with COVID, we had to get a bit creative. So we've been doing it in a tent with a heater," she says.

With the help of Canadian Sport Centre Atlantic, Triathlon Canada set up a tent in Halifax. Though heat training is quite common in the sports world, there wasn't a facility in Halifax. Every few months, she does five-day intensive camps with all her workouts in the tent. "My coach, Craig, had a little spray bottle and kept spraying water so the humidity would go up," she says. "That's a big aspect too, because it's just so much harder to breathe when it's humid."

With the Paralympic Games on the horizon, she's embracing her place in para sport. Frenette is an inspiration for many who were touched by her article. "I heard from moms and parents of babies with clubfoot, which is the same thing that I have, who were like, 'Oh my gosh, I'm so worried about my child, but I'm excited to read about this.' Those messages were really great."



Safety First

What's the deal with the Olympic and Paralympic Games this summer? Well, they might look a little different this time around, but they're happening. Here's what to expect.

Who will be going?

More than 15,000 Olympic and Paralympic athletes from over 200 countries are expected to arrive in Tokyo for the Games. There will also be officials, coaches, support staff, and media. In an interview with the Toronto Star, Marnie McBean, chef de mission of Team Canada, said they are trimming back their mission team, with fewer staff and volunteers on the ground in Tokyo.

Will there be fans in the stands?

Not this year. In March, Tokyo organizers and the IOC announced that there will be no overseas spectators permitted. The worldwide COVID-19 pandemic is still a pressing concern, with the emergence of variant strains and international travel restrictions in place globally. "Based on the present situation of the pandemic, it is highly unlikely that entry into Japan will be guaranteed this summer for people from overseas," the organizer's statement reads. The decision whether local spectators will be permitted to attend is still being debated.

What's the plan?

A 33-page "playbook" was developed by Tokyo 2020 organizers, the International Olympic Committee (IOC) and the International Paralympic Committee. The playbook details the ins and outs of the safety precautions that will be in place. It includes

familiar COVID-19 guidelines like avoiding close physical contact, regular hand washing, covering your mouth to sneeze or cough, disinfecting surfaces, wearing a mask, and well-ventilated rooms.

"Your journey does not begin at the airport," the playbook reads. Travellers must monitor their health 14 days before they even head to Tokyo. Visitors will have to produce a negative test prior to departure for the Games and must provide another upon arrival. Upon arrival, travellers will not have to quarantine, but their activities will be restricted for their first 14 days in Japan, including no public transit, tourist destinations, or restaurants, bars, and stores.

Visitors are also required

to report their personal health each day via Japan's smartphone application for contact tracing and health reporting. Regular COVID-19 tests and temperature checks will be in place.

The playbook also cautions against unnecessary forms of physical contact like hugs, high-fives, and handshakes, and to refrain from singing or chanting — but clapping is okay.

Will athletes have to be vaccinated?

A vaccine is not required to participate in the Games, but when vaccinations are made available to the broader public, "the IOC calls for Olympic and Paralympic teams to be vaccinated" after priority groups.

How are the athletes handling these restrictions?

Athletes have been through a lot since the postponement of the Games in March of last year—cancelled competitions, uncertainty about the Games, and a lack of access to training facilities. But, athletes are also highly adaptable and resilient.

In April, Jacob Saunders and Oliver Bone of the Royal Nova Scotia Yacht Squadron were selected to represent Canada at the Summer Olympics. Saunders says the Canadian Olympic team has made a big effort to keep athletes informed about what to expect and how the Games will be different from previous years. "There's a lot of very strict rules we'll have to follow so that certainly makes the Games feel safe both for us and for the Japanese public."



Watch This



Olympic medalist and two-time world champion Mark de Jonge has an important relationship with time. At the 2012 London Olympics, he won his bronze medal by .031 seconds. For an Olympic athlete, time is everything. They train relentlessly to shave even fractions of a second off their race times. And, apart from being one of the best paddlers in the world, de Jonge also designs luxury watches.

As a professional athlete, he was travelling a lot, and paddling a lot. But they don't paddle all day. Many athletes choose to use their downtime to relax and watch Netflix. But de Jonge wanted to learn a new skill — computer aided design, a software used to prototype designs. "When I was away at training camps or competitions, in my spare

time, I would just be getting better at drawing watches on my computer."

With a background as a civil engineer, it wasn't a huge leap to start making his own watches. But, as de Jonge says, "it's one thing to design the watch, you can do that lying down on a couch between training sessions. But when it comes to making them, you get a little bit more involved."

He prototypes the watches, designs every element, and orders the parts from professional machining shops. In his basement workshop, he assembles the custom designed parts, tests the watch for waterproofness, and does quality control on the finished product.

For de Jonge, the agelessness of watchmaking

was enticing. Timepieces are classic and are often passed down through generations. He makes mechanical watches, which don't have batteries—it's powered by a bunch of springs that turn gears and make the hands tick. An old school approach in the time of smartwatches.

"It kind of went against the grain of what you see in the world today, where a lot of the technology only lasts a few years before it becomes obsolete, or, in a lot of cases doesn't even work anymore."

Though he has to go a more high-tech route while training, using a Garmin watch with GPS and heart monitor, de Jonge likes making analog watches. "It's a recognition of purposely trying to live a little bit slower in an age where people are just flooded with information," he says.

He takes pride in engineering high quality watches, a process which requires precision, time, and mastery. "It's similar to what I do in sport, where you're looking at shaving

down tiny little fractions of a second every day," he says. Watchmaking is a nod to his approach to sport, you get out what you put in. "If you have that really high quality approach in your life, then you tend to turn out high quality work."

That approach has certainly served him well during his paddling career. He sprints through races, which are the culmination of countless hours of preparation and hard work, and usually last less than one minute. In the lead up to Tokyo, he continues to train toward refining his mastery of the sport. His watch business has taken the backseat for now. He continues to take orders here and there, and he hopes to have more time for his hobby when he's finished kayaking at the end of August.



Être entraîneur durant la COVID : comment faire?



Qu'est-ce que ça prend pour se rendre aux Jeux olympiques et paralympiques de Tokyo cet été? L'entraîneur dévoué fait certainement partie de l'équation et la tâche qu'il doit accomplir n'est pas mince! Cette année s'accompagne de nouveaux défis, comme trouver des installations d'entraînement, coordonner les périodes de quarantaine, recruter des entraîneurs locaux et planifier des trajets de vol stratégiques.

Depuis l'avènement des Jeux olympiques modernes en 1896, les Jeux n'ont été annulés qu'à quelques reprises, et ce en raison de la guerre. La pandémie du coronavirus marque la première fois où ils ont été temporairement

reportés en temps de paix. Les Olympiques d'été se dérouleront du 23 juillet au 8 août et les Paralympiques d'été suivront, du 24 août au 5 septembre.

Duncan Crawford, entraîneur-chef de l'équipe nationale de tir à l'arc paralympique, affirme qu'il n'aurait jamais imaginé devoir considérer la logistique nécessaire pour compétitionner durant une pandémie. Étant donné toutes les nouvelles considérations, le succès ne se mesure pas de la même façon, dit-il.

« Finie l'époque où l'on se concentrait sur la performance et la préparation. Aujourd'hui, le succès sera mesuré en répondant à des questions comme "Pourrons-nous

nous rendre? Pourrons-nous performer? Quels résultats ou objectifs essayons-nous d'atteindre? Pourrons-nous tous revenir sains et saufs? " Touchons du bois : jusque-là, c'est la situation dans laquelle nous nous retrouvons », indique-t-il.

En mars, Crawford s'est rendu à Monterrey, au Mexique, pour les Championnats panaméricains et le Tournoi de qualification continentale pour les Olympiques et Paralympiques. En plus de devoir planifier davantage, il a dû obtenir la permission du gouvernement fédéral pour que l'équipe puisse compétitionner et représenter le Canada.

Les préparatifs de voyage pour les qualifications panaméricaines étaient compliqués. Venus de partout au Canada, les athlètes devaient prendre un vol de correspondance à Toronto et passer par Dallas pour finalement atterrir à Monterrey. La responsabilité de Crawford à titre d'entraîneur est passée de la préparation technique à l'obligation d'assurer le déplacement sécuritaire des athlètes.

Le choix stratégique d'une ligne aérienne, le transport de la résidence au lieu de compétition et les protocoles de port du masque s'ajoutaient aux préoccupations de l'entraîneur. « La donne a complètement changé. L'anxiété relative à la santé et au mieux-être remplace essentiellement la fébrilité entourant la performance », affirme Crawford.

Mis à part les itinéraires, Crawford a aussi collaboré avec des entraîneurs régionaux, locaux et personnels. Parce que les athlètes n'ont pas nécessairement pu s'entraîner ensemble et en personne lors de camps d'entraînement, chacun avait un plan d'entraînement individualisé, un endroit où s'entraîner et accès à des entraîneurs dans sa province. « Nous avons fait appel à des entraîneurs locaux beaucoup plus que nous ne l'aurions fait autrefois », dit-il.

Mike Butler, entraîneur-chef national pour Badminton Canada, explique que ses athlètes ont déjà dû s'adapter aux restrictions des voyages internationaux à plusieurs reprises. « D'ici Tokyo, beaucoup de protocoles auront été mis en place pour cela également. Nos athlètes seront prêts et ne seront pas surpris par les restrictions. »

Durant la COVID, les athlètes de Butler ont voyagé pour participer à des tournois de classement mondial au Danemark et en Thaïlande, ainsi qu'à un tournoi de qualification olympique en Suisse. De retour au Canada, ils ont trouvé des stratégies uniques, comme utiliser un centre d'entraînement vide, afin de pouvoir continuer à s'entraîner en période d'isolement, explique Butler.

Cet entraîneur souhaite finalement éloigner ses athlètes du processus de planification. « Nous essayons de les en écarter autant que possible pour leur permettre de se concentrer sur l'entraînement. Jusque-là, tout va bien », ajoute-t-il.

Puisque la pandémie a eu une incidence énorme sur l'entraînement – et sur les athlètes qui travaillent si fort et pendant si longtemps – accéder aux Olympiques sera une différente expérience cette année. Crawford ajoute qu'être « polyvalent et résilient, et se rappeler que l'objectif demeure inchangé » aidera énormément.

Vivement la chaleur!



Lorsque l'équipe canadienne de paratriathlon a approché Kamyille Frenette en 2016, celle-ci n'avait jamais imaginé être admissible à la compétition. Pourtant, cette espoir de Tokyo occupe aujourd'hui la quatrième place du classement mondial de paratriathlon dans la catégorie PTS5. Et Frenette est prête pour le tournoi de qualification paralympique qui se déroulera en Europe au mois de juin.

Durant sa saison de recrue, en 2018, Frenette a gagné une Coupe du monde de paratriathlon et a terminé en deuxième place à la Série mondiale de paratriathlon à Edmonton. Elle a remporté une autre course de la Coupe du monde en 2019, à Magog, au Québec. En fait, elle s'est classée au quatrième rang ou plus dans les 13 compétitions nationales et internationales auxquelles elle a participé. Malgré ce succès, le doute continuait de la ronger : elle

n'était pas certaine d'appartenir au monde du parasport.

Après sa première course, elle a pris un an de congé parce qu'elle se sentait très mal à l'aise. « Il m'a fallu du temps pour accepter, publiquement, que j'ai un handicap », a-t-elle écrit dans un article destiné à CBC Sports.

Comme pour bien des gens, l'année pandémique lui a donné amplement de temps pour décortiquer sa vie. « La COVID nous pousse à suranalyser les petites choses qui nous dérangent, dit-elle. Évidemment, j'ai toujours cru que mon handicap est très subtil; il ne paraît pas toujours. »

L'article de Frenette – Para sport welcomes me - but do I belong? (Le parasport m'accueille, mais y aie-je ma place?) – découle de conversations tenues avec son psychologue du sport, qui lui a suggéré de coucher sur

papier ses réflexions sur sa jeunesse vécue avec le pied droit légèrement plus petit que le pied gauche – une condition qu'elle n'a jamais considérée comme un handicap – et plus tard sa participation à des compétitions mondiales.

Maintenant qu'elle fonce à plein régime, elle suit un programme d'entraînement intense qu'elle concilie avec ses études. Pour Frenette, étudiante de troisième année en pharmacie à l'Université Dalhousie, la journée type commence sur le coup de 5 h. C'est un tourbillon de séances d'entraînement (parfois trois fois par jour), d'études et de cours en ligne.

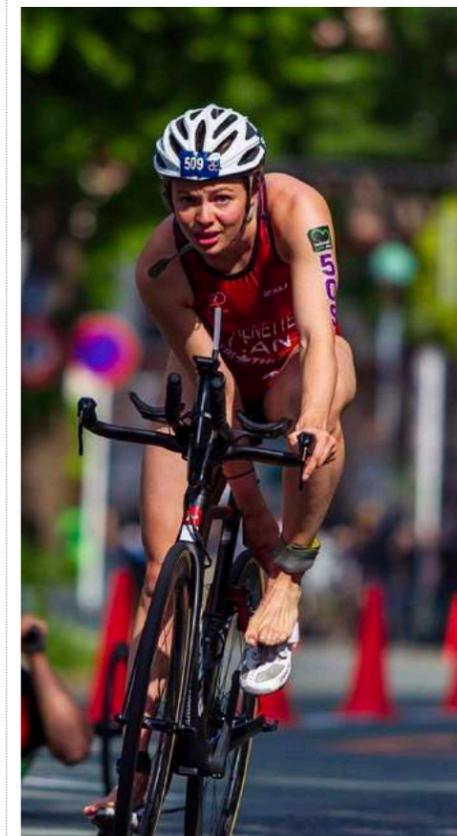
« J'ai toujours tenu à ne pas mettre tous mes œufs dans le même panier, dit-elle. Je trouve que je performe mieux quand j'ai plusieurs projets en marche, et la pression est moins grande quand je sais que je n'ai pas qu'une seule possibilité. »

Son entraînement pour les Olympiques comprend l'entraînement à la chaleur, qui vise à simuler les conditions à Tokyo, où le climat est subtropical humide. « Nous sommes allés à Tokyo il y a près de deux ans pour l'épreuve préparatoire et il faisait incroyablement chaud... pas mal plus que j'avais prévu », dit-elle. Frenette se rendait habituellement à des destinations chaudes, comme Hawaii, pour s'entraîner sous la chaleur. « Mais avec la COVID, il a fallu faire preuve de créativité, alors on s'entraîne maintenant dans une tente avec une chaufferette », dit-elle.

Avec l'aide du Centre canadien du sport Atlantique, Triathlon Canada a aménagé

une tente à Halifax. Bien que l'entraînement à la chaleur soit assez commun dans le monde du sport, il n'y avait aucune installation à Halifax. Tous les deux ou trois mois, Kamyille fait un entraînement intensif de cinq jours où toutes ses séances se déroulent sous la tente. « Mon entraîneur, Craig, a un petit vaporisateur d'eau qu'il utilise constamment pour faire grimper le taux d'humidité, explique-t-elle. C'est un aspect très important aussi, parce qu'il est tellement plus difficile de respirer quand l'air est humide. »

À l'aube des Jeux paralympiques, Frenette assume avec enthousiasme sa place dans le monde du parasport. Elle est une source d'inspiration pour beaucoup de gens qui ont été émus par son article. « J'ai reçu des commentaires de mères et de parents de bébés qui ont le même handicap que moi – le pied bot – me disant : "Oh mon dieu, je m'inquiète beaucoup pour mon enfant, mais je suis tellement heureuse d'avoir lu cet article!" Ces messages m'ont beaucoup aidée. »



La sécurité d'abord

Que se passe-t-il avec les Jeux olympiques et paralympiques cet été? Eh bien, ils auront peut-être une allure différente, mais ils auront bel et bien lieu. Voici ce à quoi on peut s'attendre...

Qui participera?

Plus de 15 000 athlètes olympiques et paralympiques provenant de quelque 200 pays sont attendus à Tokyo pour les Jeux. Il y aura aussi des officiels, des entraîneurs, du personnel de soutien et des journalistes. Dans le cadre d'une entrevue avec le Toronto Star, Marnie McBean, chef de mission d'Équipe Canada, a indiqué que le Canada réduit la taille de son équipe de mission en envoyant moins d'employés et de bénévoles à Tokyo.

Y aura-t-il des spectateurs sur place?

Pas cette année. En mars, les organisateurs des Jeux et le CIO ont annoncé qu'aucun spectateur étranger ne serait admis. La pandémie mondiale de la COVID-19 est encore très préoccupante, de nouvelles souches de variants ayant été détectées et les voyages internationaux restant fortement limités partout sur la planète. « Basé sur cette situation actuelle de la pandémie, il est très peu probable que l'entrée sur le territoire japonais soit autorisée pour les résidents étrangers », peut-on lire dans la déclaration faite par les organisateurs.

Quel est le plan?

Le comité organisateur Tokyo 2020, le Comité international olympique et le Comité international paralympique ont créé un « playbook » de 33 pages. Ce guide décrit en détail les mesures de sécurité qui seront mises en place. Il comprend les lignes directrices que nous connaissons tous, comme

éviter les contacts physiques étroits, se laver régulièrement les mains, se couvrir la bouche pour éternuer ou tousser, désinfecter les surfaces, porter un masque et bien aérer les pièces.

« Votre voyage ne commence pas à l'aéroport », lit-on dans le playbook. Les voyageurs devront surveiller leur état de santé 14 jours avant le départ pour Tokyo. Ils devront présenter un certificat de test négatif avant de partir et un autre en arrivant. Ils n'auront pas à faire une quarantaine, mais leurs activités seront limitées pendant les 14 premiers jours de leur séjour au Japon : le transport en commun, les lieux touristiques, les restaurants, les bars et les magasins leur seront interdits.

Les visiteurs devront aussi surveiller leur état de santé et envoyer leurs résultats chaque

jour sur l'application japonaise pour téléphone intelligent servant au traçage des contacts et au suivi de la santé. Des tests de dépistage pour la COVID-19 et des contrôles de température auront lieu régulièrement.

Le playbook conseille aussi d'éviter toute forme de contact physique inutile, comme les accolades, les tapes dans la main et les poignées de main, et de s'abstenir de chanter ou de crier. Les applaudissements sont toutefois permis.

Les athlètes devront-ils être vaccinés?

Il n'est pas encore obligatoire d'être vacciné pour participer aux Jeux, mais lorsque les vaccins seront disponibles pour le grand public, le CIO exhorte les équipes olympiques et paralympiques à se faire vacciner après les groupes prioritaires.

Comment les athlètes s'adaptent-ils à ces restrictions?

Les athlètes ont eu la vie difficile depuis le report des Jeux en mars 2020 : compétitions annulées, incertitude face aux Jeux et manque d'accès aux installations d'entraînement. Mais les athlètes sont aussi très adaptables et résilients.

En avril, Jacob Saunders et Oliver Bone, du Royal Nova Scotia Yacht Squadron, ont été choisis pour représenter le Canada aux Olympiques d'été. Saunders indique que l'équipe olympique canadienne a tout mis en œuvre pour que les athlètes sachent à quoi s'attendre et en quoi les Jeux seront différents de ceux des années précédentes. « Nous devons suivre beaucoup de règles très strictes, alors nous avons vraiment l'impression que les Jeux seront sécuritaires à la fois pour nous et pour le public japonais. »



Nous avons quelque chose à vous montrer



Médaillé olympique et double champion du monde, Mark de Jonge entretient une relation importante avec le temps. Aux Jeux olympiques 2012 de Londres, il a remporté sa médaille de bronze par 0,031 seconde. Pour les athlètes olympiques, chaque milliseconde compte. Ils s'entraînent sans relâche pour rogner leur chrono de même quelques fractions de seconde. Mais en plus d'être l'un des meilleurs avironneurs au monde, Mark de Jonge conçoit des montres de luxe.

À titre d'athlète professionnel, de Jonge voyageait beaucoup, et avironnait beaucoup. Par contre, les avironneurs ne rament pas toute la journée! Beaucoup d'entre eux choisissent d'utiliser leur temps libre pour se détendre et regarder Netflix. Mais de Jonge voulait acquérir une nouvelle compétence : la conception assistée par ordinateur, une

technique utilisée pour créer des prototypes d'objets. « Quand j'étais à l'extérieur pour m'entraîner ou compétitionner, j'améliorais mon aptitude à dessiner des montres sur mon ordinateur durant mes moments libres. »

Puisqu'il est formé comme ingénieur civil, le pas à franchir pour commencer à fabriquer ses propres montres n'était pas grand pour de Jonge. Mais de son propre aveu, « c'est une chose de concevoir la montre : ça se fait entre les séances d'entraînement, étendu sur un divan. Mais lorsqu'il s'agit de la fabriquer, il faut s'investir un peu plus ».

Il crée le prototype des montres, conçoit chaque composante et commande les pièces auprès d'ateliers d'usinage professionnels. Dans son propre atelier aménagé au sous-sol, il assemble les pièces conçues sur mesure, teste la montre pour en assurer l'étanchéité et effectue un

contrôle de qualité du produit final.

Pour de Jonge, l'intemporalité de l'horlogerie était séduisante. Les montres et les horloges sont classiques et sont souvent transmises de génération en génération. Mark fabrique des montres mécaniques, sans pile; elles fonctionnent à l'aide d'un paquet de ressorts qui font tourner les engrenages et tictaquer les aiguilles. C'est une approche vieille école à l'époque de la montre intelligente.

« Ça va un peu à contre-courant de ce qu'on voit dans le monde aujourd'hui, où beaucoup des appareils technologiques ne durent souvent que quelques années avant de devenir désuets ou, dans bien des cas, de ne plus même fonctionner. »

Bien qu'il soit obligé d'adopter la haute technologie pour son entraînement, où il utilise une montre Garmin avec GPS et moniteur cardiaque, de Jonge aime fabriquer des montres analogues. « C'est la manifestation d'un effort déployé de façon intentionnelle

pour ralentir un peu le rythme de vie à une époque où les gens sont complètement inondés d'information », dit de Jonge.

Il met sa fierté à concevoir des montres de qualité supérieure, un processus qui exige précision, temps et maîtrise. « C'est semblable à ce que je fais avec le sport, où j'essaie de rogner de toutes petites fractions de seconde chaque jour », explique-t-il. La fabrication de montres est un clin d'œil à sa façon d'envisager le sport : on obtient ce que l'on donne. « Quand on a cette norme de qualité supérieure dans sa vie, eh bien, on a aussi tendance à produire un travail de qualité supérieure. »

Cette approche lui a certainement bien servi durant sa carrière d'avironneur. Il fend le vent pendant les courses, qui représentent l'aboutissement d'innombrables heures de préparation et de travail acharné, et qui durent habituellement moins d'une minute. En prévision de Tokyo, il continue de s'entraîner pour parfaire sa maîtrise du sport. Son projet de montres est en veilleuse pour le moment, mais il continue d'accepter les commandes par-ci par-là et espère pouvoir consacrer plus de temps à son passe-temps lorsqu'il aura fini de faire du kayak à la fin d'août.





Upcoming / à venir

Keep an eye out for our next edition of Powering Podium Performances
Gardez l'œil ouvert pour la prochaine édition de Propulser les performances de podium.

CSCA FOUNDING PARTNERS | PARTENAIRES FONDATEURS DU CCSA



CSCA PERFORMANCE PARTNERS | PARTENAIRES DE PERFORMANCE DU CCSA



CSCA SUPPLIERS | FOURNISSEURS DU CCSA



follow us on twitter @cscatlantic | suivez-nous sur twitter @cscatlantic