

**MICHELLE LONG****Position/Poste:** Pilot**Height/Taille:** 5'5"**Weight/Poids:** 70 kg**Date of Birth/ Date de naissance:** May 8, 1987**Place of Birth/Ville natale:** Thompson, MAN**Residence/Résidence:** Antigonish, NS**BACKGROUND:**

Michelle got her start in bobsleigh after reading an article in the local newspaper in Nova Scotia about a recruitment testing camp near her area. After participating in the camp designed to test speed, power and strength, Michelle got invited to Calgary for bobsleigh specific testing.



Months later, she made the National Team as a brakeman, and went on to participate in a driving school at the end of last season in Whistler where she decided to pursue a future in piloting.

Competing in her second year in bobsleigh, Michelle came from a background of playing hockey. Her hobbies include playing guitar, anything outdoors, sports and researching various training methods and nutritional programs.

Michelle has a Bachelor of Science in Human Kinetics, and is a certified level 2 CPTN personal trainer, and certified NCCP level 1 coach. Michelle plans to continue her education when she is finished with bobsleigh and complete a Master's of Exercise Physiology, with the ultimate goal of opening her own strength and conditioning facility.

**PARCOURS DANS LE SPORT :**

Michelle a découvert le bobsleigh après avoir lu dans le journal local de Nouvelle-Écosse qu'il y aurait un camp d'évaluation et de recrutement près de chez elle. Elle a participé au camp, qui évaluait la vitesse, la puissance et la force, et elle s'est vu inviter à Calgary pour une évaluation spécifiquement axée sur le bobsleigh.

Quelques mois plus tard, elle a été sélectionnée à l'équipe nationale dans un rôle de frein, et à la fin de la saison dernière, elle a complété un atelier de pilotage à Whistler; maintenant, c'est le rôle qu'elle vise.

Actuellement en sa deuxième année au programme de bobsleigh, Michelle était hockeyeuse pour commencer. Ses passe-temps incluent jouer de la

guitare, faire des activités en plein air, jouer aux sports et se renseigner sur les différentes méthodes et approches d'entraînement et d'alimentation.

Michelle a un diplôme ès sciences en kinésiologie et elle détient aussi sa certification CPTN Niveau 2 ainsi qu'une certification Niveau 1 du PNCE. Michelle compte continuer ses études quand elle aura fini de concourir au bobsleigh, incluant une maîtrise en physiologie de l'exercice; un jour elle aimerait ouvrir son propre studio de musculation et de conditionnement.

**RÉSULTATS 2010-11 RESULTS:**

- 2010 – America's Cup, Calgary, CAN: 2
- 2011 – America's Cup, Lake Placid, USA: 9
- 2011 – Junior World Championships, Park City, USA: 8
- 2011 – America's Cup, Calgary, CAN: 4
- 2011 – America's Cup, Lake Placid, USA: 2