

## **Lettre circulaire destinée aux Maîtres Canadiens Automne 2004**

Bonjour amis skieurs,

Une nouvelle saison se pointe déjà à l'horizon et nul doute qu'elle se veut porteuse d'espoirs légitimes pour tous. Dans cette veine, plusieurs événements se profilent à l'horizon : les championnats canadiens à Stephenville (Terre-Neuve) , les Championnats Mondiaux à Grasnogorsk (Russie) , les camps d'entraînements tenus dans certaines provinces et finalement les courses régionales et provinciales.

Comme tous le savent déjà, je relève le défi de remplacer Jack White comme directeur national pour les deux prochaines années.

Je tiens à souligner le colossal travail effectué par Jack pendant les sept dernières années ( on pourrait l'homologuer pratiquement comme record olympique ! ). Il a fait montre d'un travail continu appréciable durant toutes ces années, ne ménageant aucun effort pour l'avancement de la cause des « Maîtres Canadiens » ; de même, soulignons à quel point il était agréable d'œuvrer en sa compagnie et de profiter de sa généreuse disponibilité doublée d'une bonne humeur proverbiale. En un mot, il était grandement apprécié de chacun..

Au nom de tous les Maîtres Canadiens, je t'adresse un sincère merci Jack.

Et, je profite de l'occasion pour nous souhaiter à tous une saison de ski à la mesure de nos attentes.

Jean-Yves Babin

## Rôle du directeur National

Au tout début de ma nouvelle fonction, je crois important de vous rappeler les principales tâches du directeur national. À titre de premier responsable de l'association il doit :

---S'assurer chaque année de la tenue et de la réussite des Championnats Canadiens.

-

---Organiser et animer la réunion annuelle de l'association Canadienne des Maîtres ayant lieu à l'occasion d'un championnat canadien.

-

---Représenter l'association canadienne à la réunion de l'Association mondiale qui a lieu à chaque automne dans la ville où auront lieu les championnats mondiaux l'année suivante.

-

---Coordonner la participation des canadiens aux championnats mondiaux en s'assurant de l'inscription de chaque athlète et en organisant sur place les relais canadiens. Il doit également agir comme capitaine de l'équipe ou désigner quelqu'un d'autre pour remplir cette fonction.

Le capitaine de l'équipe doit : assister à la réunion des capitaines qui a lieu tous les jours afin de faire le bilan des courses de la journée et logger des protêts, si nécessaire, et finalement il doit régler sur place, tous les problèmes qui pourraient survenir.

-

---Il se doit également d'assister à la réunion de l'association mondiale qui a lieu à l'occasion des championnats mondiaux et de composer les trois lettres circulaires habituelles (automne, hiver et printemps) tout en s'assurant qu'elles soient distribuées aux membres via les directeurs provinciaux.

-

---Entretenir un contact permanent avec les directeurs provinciaux afin de les tenir au courant des divers événements de l'association canadienne et d'obtenir d'eux toute l'information et tout le support nécessaires au bon fonctionnement de la dite association.

## Championnats canadiens 2005 Stephenville Terre-Neuve

### Informations générales

**Date:** 28 février / 5 mars 2005.

**Endroit :** Centre de ski Whaleback Stephenville N. L.

**Directeur de course :** Graham Oliver 20 Jupiter, Kippens, N.L. A2N 3E8.

**Secrétaire de course :** Debbie Nooman. 68 Bruce Blvd. Stephenville, N.L A2N 3R6

(709) 643 4993 e. mail; [gnoonan@calvin.stemnet.nf.ca](mailto:gnoonan@calvin.stemnet.nf.ca)

**Date limite d'inscription :** Mardi le 20 février 2005.

**Frais d'inscription :** 20\$ par course et 20\$ pour le banquet.

**Les règlements :** Les règlements du CCC s'appliquent à toutes les courses.

**Éligibilité :** Tous les membres de l'association canadienne de ski.

### **Comment se rendre à Stephenville :**

Ceux qui voyagerons en avion arriverons à la ville de Deer Lake desservie par Canjet et Air Canada; Deer Lake est située à 130 km. à l'est de Stephenville. Ceux qui se déplacerons en auto devons prendre le traversier Marine Atlantic de North Sydney N.S. pour se rendre à Port aux Basques N.L. située à 160 Km. à l'est de Stephenville

**Location d'auto:** Les agences de locations ci-dessous sont situées a l'aéroport de Deer Lake :

Budget.....(709) 635-3211  
National.....(709) 635-3282  
Hertz.....(709) 635-4442  
Thrifty.....(709) 635-8211  
Avis.....(709) 635 3252

**Service de traversier:** Marine Atlantic:1-800-341-7981

### **Logement: (Stephenville et environs)**

Holiday Inn .....(709) 643-6666  
Dreamcatcher Lodge.....(709) 643-6655  
.....1-888-373-2668  
Hôtel Stephenville.....(709) 643-5176  
Keyano Motel.....(709) 643-4600  
Dhoon Lodge .....(709) 646-5177  
Wood'N B&B.....(709) 643-6060  
Spruce Pine Acres .....(709) 648-9600  
AdventuresX.....(709) 647-3580  
.....1-877-647-2339  
Crosswinds Resort .....(709)-644-2233  
.....1-877-844-2233

Les quatre premiers ( hôtels-motels ) sont situés approximativement à 5 minutes en auto du centre de ski.

Le Dhoon Lodge est à 10 km. du centre de ski et le Wood'N B&B à 7km. Le Dreamcatcher Lodge offre un certain nombre d'unités ou il est possible de cuisiner.

## Calendrier des évènements

**Dimanche le 27 février 4:00 pm. / 6:00 pm.**

Enregistrement et accueil au Holiday Inn.

<b>Lundi le 28 février</b>	<b>10 :00 am.</b>	20 km classique.
<b>Mardi le 1 mars.</b>	<b>10 :00 am</b>	Pistes ouvertes pour l'entraînement
<b>Mercredi le 2 mars.</b>	<b>10 :00am</b>	10km classique.
<b>Jeudi le 3 mars</b>	<b>10 :00am</b>	10km. libre.
	<b>7 :00 pm.</b>	<b>Soirée</b> Newfie au Razoolies Night Club
<b>Vendredi le 4 mars :</b>	<b>10 : am / 10 :pm</b>	Piste ouverte pour entraînement
<b>Samedi le 5 mars :</b>	<b>10 :00am :</b>	20 km. libre.
	<b>7 :00 pm :</b>	banquet de fermeture.

### Présentation des médailles :

Les médailles seront attribuées au chalet de ski après chaque compétition. Il faut être membre de l'Association Canadienne pour avoir droit aux médailles.

### Infrastructures :

Le centre de ski Whalwback Nordic est situé approximativement a 5 km. de Stephenville. Consulter le site interne : [www.whaleback.ca](http://www.whaleback.ca) pour la localisation et la carte des pistes. Il y a un petit 'snack bar' dans le chalet ou l'on peut se procurer des boissons chaudes et froides. Un goûter sera servi à chaque participant après chaque course. Il y aura une petite tente pour le fartage sur les lieux avec de l'électricité..

### Informations additionnelles :

Consulter les sites suivants :

[www.town.stephenville.nf.ca](http://www.town.stephenville.nf.ca) [www.festivalcoast.com](http://www.festivalcoast.com)

[www.gov.nf.ca](http://www.gov.nf.ca) [www.whaleback.ca](http://www.whaleback.ca)

### Formule d'inscription (svp. imprimer)

Nom \_\_\_\_\_ prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ville. \_\_\_\_\_ Province \_\_\_\_\_ code postal \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Date de naissance : jour \_\_\_\_\_ mois \_\_\_\_\_ année \_\_\_\_\_ sexe F H

Catégorie (voir tableau ci-dessous)

### Inscription

(toutes les courses comportent un départ par vagues)

Lundi le 28 février 20 km. Classique 20\$ \_\_\_\_\_

Mercredi le 2 mars. 10 km. classique 20\$ \_\_\_\_\_

Jeudi le 3 mars. 10 km. Libres 20\$ \_\_\_\_\_

Samedi le 5 mars . 20 km. Libres 20\$ \_\_\_\_\_

Banquet de clôture. 20\$ : \_\_\_\_\_

**Montant total inclus :** \_\_\_\_\_

**Date limite d'inscription :** Le 20 février 2005.

**Le coût d'inscription doit être envoyé en même temps que le formulaire d'inscription.**

### **Formule de dégageement**

In consideration of CCC, The Canadian Masters Cross Country Ski Association, CCNL and The Whaleback Nordic Ski Club accepting my entry in the 2005 Masters Championships, I hereby for myself, my heirs, executors, administrators release and forever discharge The Canadian Masters Association, CCC its Divisions, clubs, servants, gents, sponsors and employees from any and all claims, demands, actions or causes of action arising out of or in consequences of any loss, injury or damage that may arise by reason of the negligence of the Canadian Masters Association, CCC, its divisions, clubs, servants, agents, sponsors, and employees, without limiting the generality of thforegoing. As a participant in the 2005 Canadian Masters Cross Country Ski Championships, I have read and understand the above.

**Nom** \_\_\_\_\_ :

**Signature:** \_\_\_\_\_ **Date:** \_\_\_\_\_

### **Catégories par année de naissance.**

Maîtres H / F 1 1974-1970

Maîtres H / F 2 1969-1965

Maîtres H / F 3 1964-1960

Maîtres H / F 4 1959-1955

Maîtres H / F 5 1954-1950

Maîtres H / F 6 1949-1945

Maîtres H / F 7 1944-1940

Maîtres H / F 8 1939-1935

Maîtres H / F 9 1934-1930

Maîtres H / F 10 1929-1925

### **Addresser à :**

Canadian Masters Cross Country Ski Championships

c/o Debbie Noonan, Race Secretary

68 Bruce Blvd

Stephenville, NL A2N 2R6

Phone: (709) 643-4993

E-Mail: [gnoonan@calvin.stemnet.nf.ca](mailto:gnoonan@calvin.stemnet.nf.ca)

(Chèques payables à: Whaleback Nordic Ski Club).

### **Le fartage et la santé**

**Par Matthias Ahrens**

Fumez-vous avant une course de ski de fond ? Le ski de fond étant orienté vers la forme et la santé, naturellement vous ne fumez pas. Saviez-vous que les vapeurs émanant du fartage a chaud de vos skis avec des cires (avec ou sans fluorocarbone) avant une course ont le même effet a court terme sur le VO2 max. et le transport d'oxygène que de fumer une cigarette. Des recherches ont démontré que la concentration de particules dans une salle de fartage augmente de 500,000 ppm (W.G kreyling, Bia-Report-2003)

De plus le risque est plus grand pour la santé lorsque les personnes sont exposées aux vapeurs de fart à haute teneur en fluorocarbone. Ce phénomène est connu comme ' Polymere fume fever' et peut entraîner de la fièvre, de la toux voire des troubles respiratoires. Ces symptômes disparaissent dans une période de 12 à 24 heures. Toutefois, des expositions fréquentes aux vapeurs toxiques peuvent rendre ces malaises chroniques.

La plupart de ces composés fluoridriques ne sont pas absorbés par la peau, ils le sont plutôt par les voies respiratoires. Dans les installations conventionnelles, les athlètes et les techniciens en fartage partagent le même espace et peu d'installations ont une ventilation acceptable pour ces conditions. Le plus souvent, ces athlètes et ces techniciens mangent et boivent dans cet environnement ce qui représente un risque additionnel d'ingestion de fluorure.

Que pouvons-nous faire pour minimiser les risques pour la santé dans les salles de fartage ?

Lorsque le fer à farter est utilisé avec des produits synthétiques, on doit alors utiliser un véritable fer à farter et dans une pièce bien ventilée.

- 1- On doit utiliser un masque respiratoire pour vapeurs organiques. Le filtre doit être compatible NIOSH/MSHA # TC -23C-325.
- 2- On doit éviter une surchauffe et suivre les températures recommandées par le manufacturier.
- 3- Ne doivent pas être tolérés dans une salle où l'on utilise des produits fluorocarbones : fumer, utiliser une torche de fartage ou des feux.
- 4- Le contact avec la peau doit être réduit au minimum avec le port de gants protecteurs. On doit éviter de boire et de manger dans une salle de fartage.

Références:

Dahlquist et al. 1992, Exposure to skiwax smoke and health effects in ski waxers. Bracco et Favre, 1998, Pulmonary injury after skiwax inhalation W.G.Kreyling, BIA-report-2003, Distribution of aerosols in the human organism

En tant qu'entraîneur de ski de fond, technicien de fartage et distributeur de Cerax Nanowax, j'ai réalisé qu'il y avait de grands avantages à utiliser le fartage Nanowax (Cerax, Zipps, Helix, Nanospeed etc.) : le fer n'est plus nécessaire, il est facile d'application, sans grattage, durable et de haute performance.

Si vous n'avez pas encore fait l'expérience ou n'êtes point familier avec cette nouvelle technologie, il me fait plaisir d'offrir à tous les maîtres canadiens une offre de début de saison pour du fartage **Cerax Pro race Wax**

Vous pouvez commander Cerax pour 69\$ par item ( prix de détail 99\$) ou l'ensemble Pro 2 et Pro 4 pour un total de 129\$. Cette offre est valide jusqu'au 30 octobre 2004. La TPS ainsi que des frais de transport de 10\$ pour l'ouest et 15\$ pour l'Est seront exigés.

L'offre de Pro 2 et pro 4 couvre la plupart des conditions de neige canadienne. Une bouteille de 50 ml. Peut farter 20 paires de skis de fond.

Pro 2 est utilisé pour la neige fine, la neige artificielle mélangée avec de la nouvelle neige ; sec 0 À -20.

Pro 4 est utilisé pour la neige humide et glacée, nouvelle ou vieille neige de -5 et chaud.

Pour plus d'information sur les conditions de fartage et Cerax sur la coupe du monde visitez le site [www.nanowax.com](http://www.nanowax.com). Pour placer une commande SVP contacter Matthias Ahrens- tel/fax 403-678-2419 ou courriel : [snowhow@telus.net](mailto:snowhow@telus.net)

Passez un bon hiver et passez plus de temps à skier qu'à farter.

### **Tirage d'une paire de skis**

Comme déjà réalisé dans les années antérieures, l'Association canadienne des Maîtres en ski de fond fait tirer cette année encore une paire de skis et le prix des billets est à 10\$. Auparavant, les fonds recueillis étaient versés à l'équipe junior canadienne de ski de fond.

Tenant compte que le nombre de membres a sensiblement diminué ces dernières années, il a été convenu, lors de l'assemblée générale annuelle tenue à Onaping Fall l'hiver dernier, que les fonds recueillis seront dorénavant versés à l'association des Maîtres canadien. Nous vous invitons donc à participer en grand nombre à ce tirage.

### **MWC 2005 krasnogorsk**

Les championnats mondiaux se dérouleront cette année à Krasnogorsk en Russie du 18 au 26 février 2005. Cette ville n'est située qu'à 25 km. de la place rouge de Moscou. Vous retrouverez la majeure partie de l'information pertinente sur le site WEB du comité organisateur : [www.mwc2005.com](http://www.mwc2005.com)

Lors de la réunion annuelle de l'association mondiale tenue à Brusson en Italie du 16 au 19 septembre 2004, la Russie fit une excellente présentation de l'événement eu égard à son organisation. La probabilité de jouir d'excellentes conditions de neige se veut excessivement élevée et la température le jour, à cette période de l'année oscille aux alentours de -10C, donc, pratiquement idéale pour skier.

Constatant cet état de choses, je vous encourage fortement à participer en plus grand nombre possible. N'oubliez pas qu'un séjour en Russie reste inoubliable et qu'une telle occasion ne se présente que rarement.

J'ai pris l'initiative de réserver un bloc de chambre. Cependant, vous devez prendre une décision rapide car malheureusement la procédure pour l'obtention essentielle d'un visa traîne en longueur.

**Tous ceux intéressés à participer à cette compétition à saveur spéciale, sont priés de communiquer directement avec moi, Jean-Yves Babin, directeur national, le plus tôt possible soit par courriel. (jybabin@videotron.ca) soit par téléphone : 418-839-1621**

**La procédure découlant de la participation à cette compétition vous sera communiquée subséquemment.**

### **Brusson**

Les championnats mondiaux se dérouleront à Brusson en Italy en 2006. Plus d'information vous sera fournie dans la prochaine lettre circulaire.