



www.amsfski.com

L'ÉCHO DES MAÎTRES

NUMÉRO 24, octobre 2009

L'équipe de l'Écho des Maîtres

Rock Ouimet, responsable

Courriel: echo@amsfski.com

Hélène D'Avignon, révision linguistique
<http://membre.oricom.ca/hdavignon>

Les collaborateurs à la rédaction de ce numéro: Paul Junique, Léon Simard

Le CA de l'Association des Maîtres en ski de fond du Québec

Léon Simard, président

Marc Corcoran, vice-président

Louis Blais, secrétaire

Richard Duguay, trésorier

Administrateurs:

Jean-Yves Babin

Louis Belzile

Marc-André Cournoyer

Francine Déry

Rock Ouimet

L'Écho des Maîtres est le journal officiel de l'Association des Maîtres en ski de fond du Québec, C.P. 47130, Sillery (Québec) G1S 4X1

Pour s'abonner:

Courriel: echo@amsfski.com

Internet: www.amsfski.com

L'Association canadienne des Maîtres en ski de fond Internet: <http://www.canadian-masters-xc-ski.ca>

Bruce Le Grow, directeur national

Jean-Yves Babin, directeur provincial

On peut reproduire en tout ou en partie les textes de l'Écho des Maîtres à condition d'en mentionner la source.



(RO) — La saison de cross-country du Circuit des couleurs a démarré le 15 août 2009 à Québec avec le Tour Martello et se terminera le 25 octobre au Mont Sainte-Anne. En tout, 10 cross pour en (a)voir de toutes les couleurs. Et nous pouvons affirmer que nous sommes choyés cette année. Une nouvelle étoile du cross est née. Son nom: Anne-Marie Comeau.

Dans ce numéro

- * Une étoile brille de plus en plus fort 1
- * Quoi de neuf 2
- * Suis-je si vieux sur mes deux skis? 4
- * La petite histoire de l'invention du style libre 5
- * Le calendrier préliminaire du Circuit des maîtres 2009-2010 et autres événements d'envergure en 2010 8

Lors des cross cette année, plus qu'un seul nom se trouve sur toutes les lèvres des coureurs fébriles sur la ligne de départ: Anne-Marie Comeau. Du haut de ses 13 ans, Anne-Marie Comeau, de Saint-Ferréol-les-Neiges, a pulvérisé le record femme toute catégorie de l'Ascension du Mont Sainte-Anne le 26 septembre 2009 avec un temps de 0:34:37. L'ancien record remonte à 1996 alors qu'Isabelle Gagnon (catégorie d'âge 20-29 ans) avait remporté la course avec un temps de 0:35:34. Mais la jeune athlète n'en est pas à sa première victoire. Fondreuse membre du Club Nordique Mont Sainte-Anne, Anne-Marie Comeau a remporté presque toutes les épreuves régionales et provinciales de ski de fond dans sa catégorie au cours de la saison 2008 et 2009. C'est donc sans surprise

qu'elle mène en première place dans le Circuit des couleurs cette année. Une étoile filante à suivre!

Par ailleurs, de nouveaux records de l'Ascension du Mont Sainte-Anne ont été établis dans différents groupes d'âges à cette occasion: Jacqueline Gareau (F 50-59) avec un temps de 0:38:13, Rhéa Bourgeois (F 70-79) avec un temps de 0:55:04 et Robert Giguère (H 80 et +) avec un temps de 1:03:00. Des modèles dont il faut s'inspirer, à défaut de pouvoir les suivre!

L'an prochain, pour célébrer la 20^e édition de l'Ascension du Mont Sainte-Anne, l'AMSF prévoit un volet «canicross». En effet, ça prendra du chien pour participer à cet événement! (NDLR) *

Quoi de neuf?

Le ski à roulettes simule bien le ski sur neige

Deux chercheurs en kinésiologie de la République Tchèque ont comparé l'utilisation des muscles en ski à roulettes et en ski sur neige (pas de patin). Ils ont trouvé que ceux-ci agissaient de la même façon suivant le cycle régulier du pas de patin, quelque soit le type de ski, en particulier les muscles dorsaux, ceux inférieurs et ceux stabilisateurs des hanches. Le ski à roulettes sur asphalté est donc un exercice très similaire à celui du ski de fond sur neige. Sauf lors des chutes... C'est un excellent moyen de préparer sa saison d'hiver! Source : Suchyl, J., et B. Kracmarl. 2008. *Analysis of the kinesiology of skate skiing and roller skiing. Education, Physical Training in Sport*, Vol. 70: 81-87.

Écoloski

Les skis en bambou sont à nos portes: écologiques, équitables, verts, bio... mets-en! Leurs avantages, tant économiques qu'environnementaux, sont multiples:

- * finie la carbochimie, *bye bye* les styrènes, PVC et autres polymères, on garde notre pétrole (pour nos 4x4);
- * entièrement recyclables puisque construits en fibres naturelles;
- * ça sent le bois;
- * ça flotte! À St-Romuald, à la prochaine Loppet, on pourra, s'il pleut, franchir les trous d'eau, sans difficulté;
- * idéals pour ceux qui ont des enfants, les skis sont ajustables. On les plante l'été et ils poussent en prévision de l'hiver.
- * les skis sont vieux: on les écrase, on retisse les fibres pour confectionner des sous vêtements bien chauds;
- * les couleurs restent à la mode. Quelques suggestions de teinture:
 - . pour les snobs: acajou, teck
 - . pour les naturistes: érable, épinette, vinaigrier
- * un bambou ne met que 7 ans pour devenir adulte (et non 10 000 ans pour se transformer en pétrole);
- * on peut recycler les cannes à pêche et les anciens bâtons de nom oncle Fred;
- * on peut transformer les vieux skis en beau plancher de bois;
- * à la fin de l'été, on coupe les bambous du jardin d'eau du voisin et on les recycle en skis;
- * un «ski case»: on le brûle dans le foyer pour une soirée romantique avec sa blonde (ou son chum);
- * puisque la fibre est tissée, on relance les anciennes filatures;

Dans les années à venir, on attend des skis encore plus légers (en liège). Petit inconvénient. Par temps froid, si on farte avec de la cire verte, il faudra correctement se laver les doigts. En effet, si on a le pouce vert, les skis risquent de se mettre à pousser inopinément.

Et enfin un fart naturel

Un brevet sur la formulation d'un nouveau fart de glisse (ou de retenue?) basé sur des ingrédients naturels a été déposé aux États-Unis en 2006. Ce fart a été inventé en Oregon pour répondre aux appréhensions des skieurs inquiets de l'utilisation et de la dispersion de produits de synthèse artificiels (en particulier les composés fluorés) dans l'environnement. Il s'agit d'un fart composé de 50 % de cire de soya, 15 % de cire d'abeille, 15 % de cire de carnauba (cire issue des feuilles d'un arbre du Nord-Est du Brésil, le *Copernicia prunifera*) et 15 % de cire de Candellilla (un arbuste originaire du nord du Mexique). L'inventeur clame son pouvoir de glisse qui surpasse celui du fluor tout en étant sûr pour l'environnement. À quand la Swix barre Granola LF? Source : *Patent Application Publication No. US 2006/0107078 A1*.

La plus grande performance d'endurance de tous les temps

Les humains ont évolué de façon à pouvoir courir, lancer et frapper des objets avec

précision, malgré la faiblesse de leurs muscles antérieurs comparativement à leurs cousins les grands singes. La première performance connue d'endurance est survenue lors d'une course à pied organisée entre 1874 et 1888 par des athlètes professionnels de l'Angleterre et des États-Unis. Ces athlètes auraient dépensé environ 60 000 kcal d'énergie lors de ces courses. L'invention de la bicyclette a tôt fait de remplacer ces courses par des raids de 6 jours (qui ont éventuellement mené à la mise sur pied du Tour de France et de la traversée des États-Unis) et deux courses d'endurance aux États-Unis en 1928 et en 1929. La dépense d'énergie estimée durant ces événements se chiffre respectivement à environ 168 000, 180 000 et 340 000 kcal. Ces performances font cependant pâle figure devant l'exploit réalisé en 1911 et en 1912 par l'équipe de Robert Falcon Scott lors de l'expédition britannique vers l'Antarctique. L'équipe de Scott s'est déplacé par ses seuls moyens 10 heures par jour pendant environ 159 jours consécutifs jusqu'au Pôle Sud et en est revenue, ce qui représente une distance totale de 2 500 km. Leur dépense d'énergie représenterait individuellement environ 1 million de kcal, faisant de cette épreuve probablement la plus grande épreuve d'endurance du 20^e siècle. Fait intéressant, la première expédition à atteindre le Pôle Sud quelque temps avant celle de Scott, menée par le Norvégien Roald Amundsen, a employé des chiens qui auraient ainsi dépensé 500 000 kcal durant leur voyage de 97 jours, ce qui en fait un record de performance d'endurance «sportive» pour animaux! Source : Noakes, T.D. 2007. *The limits of human endurance: what is the greatest endurance performance of all time? Which factors regulate performance at extreme altitude? Advances in Experimental Medicine and Biology*, Vol. 618: 255-276.

Gel 101 selon Paul Junique

Après la lecture dans l'Écho des maîtres 2008 n° 20, de l'article intitulé «Du klistler à ingérer...», j'ai couru dans mes vieux livres de cuisine des années 80 et je vous retranscrit une bonne vieille recette de gel ⁽¹⁾.

À l'époque ces gels étaient solides, les quantités des différents ingrédients sont donc exprimées en grammes.

- * 4 g de Colombien finement haché (ne pas conserver au frigo)
- * 2 g de Mirabel Gold (difficile à trouver actuellement à cause du boom domiciliaire dans la région)
- * 4 g de St-Jean-Port-Joli (pour le goût et les nostalgiques)
- * quelques graines de pavot broyées à la main, dans un mortier (on était écolo dans les communes...)
- * 1 g de résine (pour lier le tout)
- * Mélanger les ingrédients le plus intimement possible (une petite tounne de Beau Dommage donne le bon *beat* pour le mélange). Pour faire de petites portions, emballer séparément dans du papier Zig Zag. Consommer avant, pendant et après la course. La sensation de bien être ne devrait pas tarder à se manifester.

Avantages de ce vieux gel:

- * il se consomme au complet: aucun déchet sur la piste.
- * il améliore la performance: vous allez planer sur vos skis.
- * antioxydant puissant: il empêchera la formation de rouille sur vos vieilles articulations.
- * il est sans caféine: le gel ne vous excitera pas trop.
- * ses acides aminés à chaîne branchée vous font paraître à la mode.
- * il est possible de «fabriquer» les ingrédients chez soi.
- * il ne durcit pas au froid; il va même vous réchauffer.
- * on peut y incorporer des Smarties.

N'oubliez pas de boire. La Grosse Mol est la boisson la plus appropriée. On peut la remplacer par du Québerac (de plus en plus difficile à trouver), du caribou (pour la période des Fêtes), ou du gros Gin (sans gras trans).

⁽¹⁾ Vous l'avez peut être oublié, mais dans ces années là, le gel était très à la mode. *

Suis-je si vieux sur mes deux skis?

Robert Crispo, Québec

Oui ! J'en suis rendu à plus de 47 000 km et cela... depuis 1977. Ça me fait toute une bonne expérience de 30 ans, du moins par le nombre de pas en ski. Suis-je assez maître* ? Du moins, nous sommes jamais vieux sur nos skis. C'est vrai que ce n'est pas seulement de la compétition maintenant. C'est de l'entraînement et surtout maintenant un tas de plaisirs-sssss sur mes skis...car nous avons aussi du plaisir avec cette belle neige si immaculée. D'abord PLAISIR et - ou LOISIR. Quelle belle danse que de glisser sur mes skis. Qu'il est beau de transférer mon corps calmement d'un pied à l'autre et d'un ski à l'autre. Du plaisir seul ET du plaisir avec d'autres passionnés comme moi.

J'avais et j'ai toujours le plaisir de voir tomber les premiers flocons; ensuite d'aller faire mes premiers kilomètres sur des tracés fabriqués par d'autre(s), sinon par moi, que ce soit d'abord à la Forêt Montmorency ou ailleurs. Dans ce temps, quelques petites intervalles pour habituer mon corps. Les réflexes sont encore là. Que de compétitions derrière moi, maintenant ! En effet, quelques petits intervalles avec d'autres que j'essaie de suivre, le tout amicalement dit.

Et combien de compétitions, j'ai fait !

1. Dans la région de Québec (Base militaire de Valcartier, Le Refuge, Club Ook - Pik, Camp Mercier, MSA, etc.) ;
2. Au Québec (Ville de la Baie, Cantons de l'Est, Hull, Rimouski, etc.) ;
3. Au Canada : dans le Nord de l'Ontario, en Colombie-Britannique (Kamloops).

Maintenant et après une pause non sollicitée** de plus de deux ans (imaginez : pas de ski pendant plus d'un an!), je conserve toujours et d'abord le plaisir d'adhérer sur mes skis et ensuite de glisser en m'aidant de mes bras.

Et au mois de mars de cet hiver 2009, j'étais dans un chalet au Camp Mercier. Mais, quand j'ai vu passer quelques compétiteurs à la Loppet CM-FM, j'ai versé une petite larme intérieure. C'était si beau de les voir passer dans leur beau style et leur belle vitesse, moi, qui n'ai pas participé.

Quant à l'avenir, je ne sais pas, mais je sais que je garde le plaisir sur mes deux skis! *

* AMSF.

** Un terrible accident lors d'une compétition de vélo de montagne.



La petite histoire de l'invention du style libre

Photo: PC/AOC

(RO) — Pierre Harvey en style libre aux Jeux Olympiques d'hiver de Calgary de 1988. À ce moment, l'équipement de ski de fond pour pratiquer le style libre se résumait à celui du style classique avec des bâtons plus longs.

Texte de Bengt-Erik Bengtsson, Suède, traduit par Rock Ouimet, Québec

Bengt-Erik Bengtsson et sa conjointe, Solveig, sont deux Suédois qui ont travaillé dans le monde du ski de fond pendant plus de 20 ans pour la Fédération internationale de ski (FIS) en Suisse. Bengt-Erik raconte la difficile naissance du pas de patin (style libre) durant les années 1980 dans les compétitions de ski de fond de haut niveau. Traduction d'un article d'abord traduit du suédois à l'anglais par Kjell Erik Kristiansen le 6 mai 2009 dans le site Web du ski nordique suédois (<http://langd.custompublish.com/bengtsson-beraumlittade-om-skatingens-utveckling.4587696.html>).

Au début des années 1980, le progrès du ski de fond sur le circuit de la Coupe du monde était centré sur l'expansion de la technique du pas de patin, communément appelé le style libre. Faillait-il ou non le bannir ? C'est ce que se sont demandé les délégués de la Fédération internationale de ski (FIS) réunis à Vancouver le 29 mai 1985 à l'hôtel Landmark, qui en avaient fait un point à leur ordre du jour. Cette technique était déjà employée depuis longtemps dans les épreuves de «ski-orientering» lorsque les skieurs empruntent des routes entre les postes de contrôle. J'ai moi-même participé à ce sport et me souviens, il y a 40 ans, que je m'étais procuré de minces lames d'acier, que j'avais montées pour faire des carres sur mes skis de fond, dans le but d'aller plus vite en pas de patin sur les surfaces glacées et dures des routes. Au tout début, ce fut Paulli Siitonen de Finlande qui, le premier, avait employé cette technique dans des compétitions en Europe centrale, notamment à la Marcialonga en Italie ou la Dolomitenlauf en Autriche. Cette technique était alors appelée «le pas de Siitonen». C'était ce qu'on appelle aujourd'hui «le pas marathon» : on poussait d'un côté avec un ski, tandis qu'on laissait glisser l'autre dans la trace de la piste de classique. Ce pas était surtout employé dans les sections planes des parcours de ski.

Retournons quelques années en arrière : les premiers règlements

Déjà en 1982, cette technique du pas de patin faisait l'objet de discussions aux réunions de la FIS et il a été proposé que seule la technique de ski classique soit la seule permise là où il y avait des pistes de classique tracées sur les parcours. Ce ne fut qu'une proposition et elle ne fut pas promue au rang des règles. Cependant, la FIS a mis à l'ordre du jour la technique de pas de patin en 1983 à son congrès à Sydney, Australie. À partir de ce moment, les règles de compétitions internationales ont été modifiées. On pouvait y lire que :

«Le pas marathon est interdit:

* dans les 100 premiers mètres au départ (article 382.1)

(Suite page 4: L'invention du style libre)

Les épreuves sont demeurées inchangées jusqu'aux Jeux de Calgary en 1988 où fut introduit le style libre, appelé aussi pas de patin (ou skating en France). Mais le style libre existait bien avant. Dans les années 1970 on connaissait le « pas Siitonen » ainsi nommé d'après un policier Finlandais qui, gardant un pied dans la trace, utilisait l'autre ski pour se propulser. La fatigue l'obligeant à changer de jambe, ainsi venait-il de créer le pas de patin.

* dans les 200 derniers mètres de la zone de relais ainsi que dans la zone de relais elle-même (article 382.5)

* dans les 200 derniers mètres de la ligne d'arrivée (article 382.6) »

Ces règles avaient été votées afin de prévenir les obstructions entre skieurs dans les secteurs névralgiques des pistes de ski. À ce congrès, un expert reconnu en ski de fond a mentionné que les parcours des pistes qui étaient pour être empruntés aux prochains Jeux Olympiques d'hiver, à Sarajevo en 1984, seraient si exigeants que seulement 1 à 2 % des parcours seraient propices au pas marathon (voir le compte rendu de la réunion du Comité de ski de fond). L'affirmation de cet expert s'est révélée tout à fait fautive lorsqu'à Sarajevo de nombreux skieurs employèrent le pas de Siitonen.

Après les Jeux Olympiques d'hiver de Sarajevo, le 1^{er} mars 1984, j'ai commencé à travailler pour la FIS à titre d'expert du ski nordique. Le directeur précédent du Comité de ski de fond, Bengt Nilsson (SWE), a écrit dans la revue suédoise Svensk Skidsport n° 5/1984 à la suite des olympiades: «Le pas marathon est là pour rester. Ce style est même beau à regarder quand trois ou quatre skieurs en ligne glissent en patinant avec force – ils me rappellent les jolis papillons exotiques battant leurs ailes au vent». Son successeur, le champion olympique du 50 km à Seefeld en 1976, Ivar Formo (NOR), n'était pas tout à fait d'accord. Nous reviendrons sur les suites de cette anecdote plus loin.

Après un pas, deux pas

Mais venons-en au moment du progrès le plus important en ski de fond – le double pas de patin, ou style libre, la technique où l'on patine avec les deux skis comme en patin sur la glace et comme en ski-orientering. Le pas de patin a été pratiqué pour la première fois à Kiruna (Suède) lors de leurs Jeux traditionnels le 5 avril 1984. Les étoiles norvégiennes Ove Aunli (d'ailleurs disqualifié des Jeux Olympiques de Sarajevo plus tôt en saison pour avoir employé le pas marathon à l'arrivée) et Anette Boe ont remporté leur course respective haut la main avec des skis sans fart de retenue. Ils avaient étendu du fart de glisse sur toute la semelle de leurs skis comme sur les skis alpins et ont été ainsi les plus rapides. J'étais annonceur à ces compétitions et mon travail a changé à la FIS. La préparation des Championnats du Monde à Seefeld (Autriche) avait débuté – ils se tenaient à partir du 15 janvier 1985 – il restait donc peu de temps pour apporter des changements et faire des tests.

À l'automne 1984, Ivar Formo a déclaré aux journalistes internationaux qu'aucun athlète ne pourrait devenir champion à Seefeld en utilisant des skis sans fart de retenue. Il entrevoyait deux façons de restreindre l'emploi du style libre lors de ces championnats :

1. En créant des parcours étroits et adaptés à la nature du terrain, et en utilisant de plus petites machines pour la préparation des pistes; «Le retour de la Nature» était devenu le cri de guerre;
2. En restreignant la possibilité de faire du style libre, par exemple, en installant des filets au milieu des pistes, etc.

Nous nous sommes réunis avec les organisateurs du championnat et le délégué technique Gerhard Grimmer (champion du monde sur le 50 km en 1974) sur le glacier Pitztal en Autriche pour faire des tests

avec les filets pour restreindre l'utilisation du style libre. Nous avons l'appui du Conseil d'administration de la FIS qui comprenait Marc Hodler, président de la FIS depuis 1951, et Gian Franco Kasper, son secrétaire général.

Après une longue discussion à la réunion du Conseil de la FIS à Genève le 7 décembre 1984, le Conseil se mettait d'accord pour trouver la solution qui empêcherait dans l'avenir que le style libre soit la technique dominante dans les épreuves de ski de fond; par contre tous s'entendaient pour dire que cette technique de ski ne devrait pas, et ne pourrait pas, être totalement interdite. L'objectif de la FIS fut donc de faire accepter le style libre comme l'un des styles possibles sur certaines sections des parcours de ski de fond, mais pas la seule et unique, car les skieurs qui l'utiliseraient endommageraient énormément les pistes de pas classique. Par conséquent, le Conseil a demandé au Comité de ski de fond de procéder à des tests en installant des petits filets entre les deux traces des pistes, etc., et de modifier le parcours de façon à ce qu'il soit tout à fait impossible de pratiquer le pas de patin, que ce soit dans l'une ou l'autre des sections du parcours.

Prêt à tout pour stopper le style libre

Nous nous sommes procuré des filets d'une compagnie suisse, Baechler, bien connue pour son travail de précision et je me rappelle encore quand j'ai remis la facture de 5 000 \$US à Gian Franco Kasper; il m'a demandé : «Est-ce que tu crois vraiment que ça va marcher?» J'ai répondu que oui. Il a fait signe de la tête que non en soupirant longuement... Un mois plus tard, j'ai su qu'il avait raison et que j'avais tort!

Nous avons fait les premiers tests à la Coupe du monde à Davos (Suisse) à la mi-décembre 1984. À ce 30 km à Davos, le grand gagnant fut Ove Aunli, comme à Kiruna. Il fut le seul skieur avec des skis sans fart de retenue, et il a été assez fort pour se faufiler entre les filets. Ce ne fut pas un succès du tout pour la FIS, même qu'un journal suisse écrivait « pourquoi ne pas utiliser de la clôture barbelée, elle a fait ses preuves à travers le monde! »

La soirée même, nous nous sommes réunis avec un groupe d'athlètes et d'entraîneurs.

Il y avait entre autres Thomas Wassberg (SWE) et Nikolai Zimjatov (URSS), tous deux des champions olympiques à Sarajevo en 1984. Les États-Unis étaient représentés par Dans Simenau et il y avait aussi Jochen Behle (GDR). Du côté des entraîneurs, il y avait Venedikt Kamenskij (URSS), Mike Gallagher (USA), Immo Kuutsa (FIN) et Hansueli Kreutzer (SUI). Au cours des discussions, Simenau informe que les athlètes américains faisaient la promotion du style libre aux Olympiques avec pour venue des tracés plus rapides, plus accentués et plus longs; Kamenskij réplique que la venue des Olympiques implique que tous les athlètes doivent avoir la même chance, ce qu'ils n'ont pas parce que le pas de patin brise les pistes de classique, ce qui désavantage ceux qui ne font que du style classique. Behle et Zimjatov veulent interdire le style libre là où c'est tracé pour le classique. Thomas Wassberg me remet un bout de papier sur lequel il avait écrit qu'il voulait introduire deux disciplines : la course de style classique, dans laquelle le style libre ne serait pas permis et la course de style libre, réalisée dans un style tout à fait libre, même en ce qui a trait à l'équipement...

Tout le groupe, sauf les États-Unis, voulait qu'un avis soit en-

voyé à toutes les fédérations nationales pour faire en sorte que le style libre soit banni des prochains Championnats du monde à Seefeld. Le soir même, je me rends au bureau de la FIS pour obtenir l'opinion des fédérations. Il n'a pas été possible d'avoir une réponse étant donné qu'il était tard. Marc Hodler nous a conseillé de demander aux chefs d'équipe dès leur première rencontre s'ils seraient d'accord de bannir le style libre durant les prochains championnats à Seefeld. Cela représenterait un petit changement des règlements et il devait être accepté par toutes les équipes. Le délégué technique Gerhard Grimmer et Ivar Formo ont amené la proposition lors de cette rencontre et le vote s'est fait dans l'ordre alphabétique selon le nom du pays. Le premier vote est donc venu de l'Australie : «Nous ne sommes pas d'accord avec ces changements»... et ainsi la proposition est restée lettre morte.

Par conséquent, les mêmes règles que celles qui avaient été autorisées aux Jeux Olympiques de Sarajevo ont été suivies. Mais déjà tout avait changé; ce sont les skieurs utilisant la technique employée à Kiruna – avec les ski fartés seulement avec du fart de glisse – qui avaient raflé les premières positions. À la première course – le 30 km – le meilleur athlète qui n'avait fait que du style classique était Vladimir Smirnov (URSS), se pointant seulement au 24^e rang! Ce n'était pas facile de défendre le style classique à cette époque. L'ancien secrétaire de la FIS, Arnold Kaech, un amoureux du ski de fond de style classique, a écrit dans la revue *Sport Zuerich* : «**Une révolution a renversé l'ancien régime et il me semble que le moment soit venu de chanter un requiem au ski de fond tel qu'on le connaît**».



Photo: IOC Olympic Museum Collections/Jean-Paul MAEDER

Thomas Wassberg, le champion suédois, mène devant Vladimir Sakhnov de l'Union Soviétique en style libre au relais 4x10 km des Jeux Olympiques de Calgary en 1988.

Ce qui était intéressant était le fait qu'aux Championnats de Seefeld, tous, spectateurs, presse internationale et officiels de la FIS avaient été témoins de la nouvelle technique. Le temps était venu de réfléchir à son avenir.

De nouveaux règlements restreignants

Le Conseil de la FIS rencontra le Comité de ski de fond à Seefeld. À l'issue de cette rencontre, le Conseil annonçait en conférence de presse tenue le 25 janvier 1985 la formation d'un groupe de travail composé du comité exécutif du Comité de ski de fond, d'experts médicaux et de spécialistes en préparation de parcours, ainsi que de représentants des entraîneurs et des athlètes afin d'élaborer des propositions sur l'avenir du ski de fond. Ce groupe de travail avait dès à présent l'autorisation de procéder à des tests durant le reste de la saison dans le cadre du circuit de la Coupe du monde. Dès la planification des tests, le directeur de ce comité, Ivar Formo, présentait différentes stratégies pour limiter l'emploi du pas de patin :

1. L'introduction de zones où le pas de patin serait interdit. Ces zones devraient être d'au moins 500 m de long et situées dans les endroits où le pas alternatif serait la technique «naturelle» de skier. Dans un 15 km, au moins trois zones devraient être établies.
2. La préparation des pistes. À cet effet, l'association de ski suédoise désirait démontrer les possibilités aux compétitions de Falun.
3. Interdiction totale du style libre dans une compétition.

Mon point de vue sur les résultats de ces expériences:

- * La délimitation de zones a bien fonctionné à Syktyvkar (URSS) où les températures très froides ne donnaient pas d'avantage aux skieurs qui avaient des skis sans fart de retenue.
- * Cependant, ces zones n'ont pas été respectées aux compétitions de Lahti (FIN).

Les précurseurs du ski en tunnel?

Le circuit de la Coupe du monde se déroulait maintenant en Suède. Le président de l'Association suédoise de ski de fond, Sven Larsson, présenta à la une de la revue *Svensk Skidsport* 3/1985 :

«Il doit exister une autre façon de préparer les pistes de ski de fond – une façon qui ferait que le pas de patin serait plus lent plutôt que plus rapide. Il serait sans doute possible de produire des pistes étroites, uniques, dans les parcours avec une haute bordure sur les côtés, à notre Coupe du monde de ski de fond cette année. Les athlètes n'auront pas le choix d'appliquer du fart de retenue sur leurs skis. Larsson a demandé au régiment local de lui prêter assistance étant donné le manque de personnel pour la préparation des pistes. Un grand nombre de soldats se sont rendus pour aider le délégué technique, Franco Nones (Italie), champion du 30 km des Jeux Olympiques d'hiver à Grenoble.

C'est ainsi qu'ils ont construit de véritables tunnels, pas de petites bordures!

Quand les capitaines d'équipe sont arrivés et ont vu cela, ils ont menacé l'organisation de ne pas faire courir leurs athlètes si elle ne défaisait pas ces tunnels; ce qui fut fait.

La presse a blâmé la FIS et non l'Association suédoise de ski de fond pour avoir tenté ce test farfelu; ce fut encore un moment difficile pour la FIS.

Le plus futé est le meilleur à l'Holmenkollen

Le dernier test pratique a été fait à Oslo (à l'Holmenkollen). Là, le champion olympique de 1984, Thomas Wassberg (SWE), a porté le coup de grâce à toute expérimentation avec les zones, etc. Il avait eu recours à un stratagème pour déjouer les règlements. Il avait mis du ruban cache sur la zone de fartage, sous le fart de retenue, qu'il retira dès qu'il fut en dehors des zones obligatoires de classique! Finalement, toute tentative pour restreindre le pas de patin fut un échec.

On pouvait lire dans le *Sport Zuerich* du 15 mars 1985:

«**Absurdité:** Au lieu de dévaluer le circuit de la Coupe du monde par de nouveaux tests, la FIS devrait se rappeler la règle d'or du sport qui veut que le gagnant soit celui le plus rapide entre le point A et le point B, quelle que soit sa technique. La situation grotesque, à laquelle nous assistons aujourd'hui doit être résolue par une décision radicale : soit bannir complètement le pas de patin, ce qui éliminera tout développement dans le monde du ski de fond et créera la nécessité de contrôler les athlètes pour les empêcher de l'utiliser, soit permettre la technique la plus rapide sans aucune restriction. Une solution à mi-chemin n'existe pas.»

1. L'introduction de zones où le pas de

(Suite page 6)

On se plaint du nouveau style dans les centres de ski de fond!

Durant le reste de la saison, les propriétaires de plusieurs centres de ski de fond se plaignaient du fait que de nombreux skieurs sportifs s'étaient mis au style libre, détruisant ainsi les pistes de classique au détriment des skieurs de loisirs et engendrant ainsi des coûts d'entretien élevés. Le responsable du sport de loisir à la fédération de ski Suisse, Josef Mulle, écrivait une lettre à la FIS concernant la préparation des pistes de ski de fond :

«L'avènement du style libre nous cause beaucoup de problèmes. Les pistes soigneusement tracées sont détruites en peu de temps par des personnes qui emploient la nouvelle technique. Les conséquences peuvent être caractérisées de désastreuses! Ainsi, pour donner aux skieurs de loisirs de bonnes conditions de piste, il faut dépenser beaucoup de temps et d'argent. Nous vous demandons donc de stopper cette technique.»

Ceci n'était qu'un exemple. Nous recevions de nombreuses lettres de cette nature de l'Autriche. Nous avons même transmis un avis aux entraîneurs et leurs athlètes, qui nous avaient répondu qu'ils désiraient évoluer dans un sport sans contraintes artificielles.

Nouvelle proposition du groupe de travail pour gérer le nouveau style

Le groupe de travail se rencontrait à Zurich le 13-14 avril 1985. Tous les documents avaient été envoyés à l'avance aux participants. La discussion s'est vite enflammée.

Anton Baechler: «En ce moment, je ne vois aucune possibilité de restreindre le style libre par la préparation des pistes.»

Christian Egli : il rapporte qu'environ 20 % des participants à la Coupe du monde se sont convertis au pas Siitonen. Cependant, dans une épreuve en Norvège, la Birkebeinerrennet, le pas de patin a été interdit, et aucun problème n'est survenu.

1) considérations médicales : certains médias ont appelé la nouvelle technique le *pas de Sulzer*, en l'honneur du plus grand fabricant de hanches artificielles en Europe. D'autres, comme le D^r Urs Rohner, ancien membre de l'équipe de ski de fond Suisse, ont rétorqué que ces affirmations étaient insensées. En raison du manque d'exams et d'expérience, le groupe de travail décide finalement de ne pas inclure les aspects médicaux à la nouvelle proposition.

2) équipement de ski : un rapport écrit par le directeur de course Fischer avait été distribué avant la rencontre. Il rapporte que des skis conçus pour le pas de patin seront disponibles sur le marché à la saison prochaine (1985-86). La longueur des skis sera ajustée selon la hauteur de la personne moins 10 cm. Leur largeur demeurera la même que celle des skis de fond traditionnels.

3) résultats des expériences et tests effectués durant la saison : le groupe a conclu qu'aucun test n'a été probant et qu'on ne pourra résoudre les problèmes de style dans l'avenir.

Les solutions possibles pour les compétitions : trois solutions ont été étudiées :

- 1) bannir totalement le pas de patin
- 2) permettre n'importe quelle technique dans une épreuve
- 3) séparer les deux techniques dans des épreuves distinctes

Dans la discussion qui avait suivi, Helmut Weinbuch, en tant que directeur du combiné nordique, disait qu'il ne pouvait pas y avoir deux styles de ski de fond dans la même compétition étant donné que ses athlètes devaient aussi s'entraîner au saut à ski. Il a proposé de tenir les épreuves sur des distances plus courtes et les relais en permettant le style libre, et les épreuves de plus longue distance seraient effectuées uniquement en style classique.

Franco Nones (ITA) et Bjorger Pettersen

(CAN) répètent que le style libre devrait être permis à toutes les compétitions, tandis que Dag Kaas (NOR) et Vendikt Kamenskij (URSS) maintiennent leur position de bannir complètement le style libre. Finalement, à l'issue des discussions, Ivar Formo accepte un compromis sous certaines conditions.

À l'issue de cette rencontre, le 17 avril 1985, Gian Franco Kasper envoie la lettre suivante aux associations nationales de ski et au Conseil de la FIS :

«Le groupe de travail propose qu'à la saison de compétitions 1985-1986, le dénommé style libre (pas de patin ou *skate*) soit permis pour les épreuves de courte distance et de relais, mais soit interdit lors des épreuves de longue distance et les départs de masse. Ainsi, le style libre sera autorisé aux épreuves de 5 km et de relais chez les femmes, de 15 km et de relais chez les



Le pas marathon, parfois pratiqué en style libre, est aussi un bon exercice d'entraînement pour maîtriser ce style.

hommes, de 15 km et de relais du combiné nordique, ainsi que de 10 km et de relais du biathlon si l'UIMBP est d'accord. Le style classique sera le seul permis lors des épreuves de 10 et 20 km chez les femmes, de 30 et 50 km chez les hommes, de 20 km du biathlon, ainsi que les départs de masse. Le même système s'appliquera aux compétitions pour juniors, c'est-à-dire que le style libre sera permis sur les courtes distances et interdit sur les longues distances.

Les principales raisons données par le groupe de travail pour en arriver à ce compromis sont :

- 1) Le groupe de travail désire préserver le style classique du ski de fond et éviter la séparation entre le ski d'élite et le ski de loisirs;
- 2) Le groupe de travail veut appuyer le développement du ski de fond et ne désire en aucun cas empêcher son évolution;
- 3) Cette proposition permet :
 - a) de suivre l'évolution de cette technique
 - b) de résoudre les problèmes lors des départs de masse
 - c) de préparer les parcours de courte distance sans trop de problème (cela accroît la protection de l'environnement)
 - d) d'adopter des règles de compétition étape par étape.
- 4) Cependant, le combiné nordique n'a sélectionné qu'un seul style étant donné qu'un compétiteur ne peut s'entraîner dans trois «disciplines».

La proposition a été publiée dans la revue *Svensk Skidsport* n° 6/1985, dans laquelle l'éditeur mentionne dans l'accroche:

Une proposition qui divisera le monde du ski

«Le fils de celui qui a fait la proposition a été champion à Seefeld grâce à son agilité en style libre. En Europe centrale et en Amérique du Nord, la plupart des compétitions qui y seront organisées seront sur de courtes distances, c'est-à-dire en style libre, tandis que dans nos longues distances traditionnelles en Scandinavie, la participation de l'extérieur diminuera en raison qu'elles seront tenues en style classique.»

Retour à Vancouver le 29 mai 1985 : la naissance de deux styles d'un même sport

Revenons donc au congrès de la FIS à Vancouver. La proposition du groupe de travail d'avril 1985 était au 7^e point à l'ordre du jour :

«La discussion à bâtons rompus a démontré qu'il n'était pas possible de trouver une solution pour restreindre le pas de patin ou pour inclure le pas de patin dans les épreuves de ski classique. Les participants sont restés campés sur leur position qui variait du bannissement total (URSS par télex, NOR et FIN) à l'adoption du style libre seul (ITA, CAN et ÉU). Alors le président a décidé de mettre fin à la réunion. Il a alors posé la question suivante : «Est-ce que le style classique et le style libre sont des techniques si différentes que nous avons affaire à deux sports différents?» Le comité était d'accord en majorité, avec seulement deux votes contre (USA et ITA). »

Ainsi le comité déposa la proposition suivante au Conseil de la FIS :

«Avant qu'une décision finale concernant l'avenir du ski de fond ne soit prise, le Comité de ski de fond de la FIS propose les mesures suivantes pour la saison 1985-86:

A) les règles en ce qui a trait à l'équipement demeurent les mêmes qu'à la saison 1984-85, sauf une exception : les règles concernant les bâtons doivent être revues en détail.

B) les compétitions de la Coupe du monde de ski de fond et des Championnats du monde pour juniors (individuelles et relais) devraient, en principe, être effectuées à 50 % en style classique et 50 % en style libre, réparties uniformément durant la saison.

C) le style dans les autres compétitions internationales sera décidé par les associations nationales, et le Comité de ski de fond de la FIS recommande que ces associations suivent les mêmes règles.

D) aussi, le Comité de ski de fond de la FIS recommande que les courses populaires de ski de fond soient effectuées en style classique. Les associations nationales et les organisateurs peuvent, s'il y a des circonstances atténuantes et que les conditions de course sont sécuritaires, permettre le style libre.

E) le style dans lequel seront tenues les compétitions sous les points B et D devra apparaître dans le calendrier de la FIS.

F) le Comité de ski de fond de la FIS fait remarquer que la pratique du ski à roulettes sur les voies publiques peut être dangereuse, et que les associations nationales de ski sont responsables de mettre au point des directives pour éviter des accidents.

G) fort des expérimentations qui seront effectuées durant la saison 1985-86, le Comité de ski de fond de la FIS fera une proposition en avril 1986 au Conseil sur la conduite des Championnats du monde de 1987 et des Jeux Olympiques d'hiver de 1988.

Comment en est-on arrivé à toutes ces propositions? Je n'ai jamais pris la parole, mais cette fois je l'ai fait. J'ai dit qu'il n'était pas nécessaire de prendre une décision finale aujourd'hui étant donné notre manque d'expérience. Ce qui était le plus urgent était d'établir des règles concernant les deux styles en ce qui a trait à la préparation des pistes, les contrôles, les obstructions, etc. Étant donné que les prochains Championnats du monde seraient dans deux ans, nous avions le temps de

suivre l'évolution des styles.

À cette époque, les congrès de la FIS étaient organisés par un comité local, car la FIS n'avait pas de secrétariat en propre. J'avais besoin d'aide pour la saisie et la traduction en anglais, et j'ai demandé à Bob, notre homme à tout faire : «Où est-ce que je pourrais trouver quelqu'un pour m'aider?». «Tu n'as qu'à demander à ma femme» qu'il m'a répondu. Elle a donc dactylographié le texte que vous avez lu ci-dessus, lequel a été envoyé au Conseil et deux jours plus tard, au congrès qui l'a approuvé avec seulement une voie contre (ITA).

La fin d'une époque, le début d'une nouvelle ère

Qu'est-ce qui s'est passé alors? Ivar Formo mentionne au reporter Rolf Arne Odiin dans un interview au journal norvégien *Verdens Gang* : «Nous avons perdu notre bataille contre le pas de patin puisque la règle de 50 % - 50 % a été acceptée par le Conseil et le congrès. La question que je me pose maintenant est : est-ce que je dois prendre ma retraite ou non.»

Ivar Formo s'est retiré de son poste l'année suivante et c'est Odd Martinsen (NOR) qui lui a succédé, lui qui avait déjà été repéré par le congrès pour présider le groupe de travail qui avait pour mandat d'analyser la nouvelle situation et les conséquences pour le sport du ski de fond. Odd Martinsen et son groupe ont fait du travail solide et ils ont soumis un rapport au Conseil de la FIS. Marc Hodler écrit dans le bulletin de la FIS n° 96/1986:

«Le groupe de travail a soumis un rapport clair et exhaustif. L'expérience de diviser les épreuves du calendrier de la Coupe du monde en deux styles a été positive. Les contrôles ont été plus faciles que prévus. La poursuite de ces pratiques pour les deux prochaines années et jusqu'au prochain congrès de la FIS a été approuvée par le Conseil.

Les points en faveur de l'adoption des recommandations du rapport étaient :

- * le sport du ski de fond demeure sous les mêmes règles et la FIS reste en contrôle de la situation;
- * toutes les options en ce qui a trait aux compétitions futures de ski de fond de haut niveau restent ouvertes.
- * en même temps, d'autres intérêts et aspects du sport sont tenus en considération. C'est le cas du ski de fond comme passe-temps de loisirs et comme attraction d'activité sportive valorisante pour tous et pour ses fanatiques lors des courses populaires de longue distance.

Épilogue

Durant l'été, l'UIIMPB a pris la décision que le style libre serait permis pour toutes les épreuves de la saison 1985-86. La décision finale pour l'avenir serait prise au congrès de 1986, qui a alors appuyé la proposition à savoir que le style libre était bienvenu. La même chose est arrivée au combiné nordique dans une décision du Conseil en 1986 et aussi, de façon surprenante, au CISM (sport militaire) qui avait une longue tradition de compétition en patrouilles.

Ces trois sports – ski de fond de style libre, combiné nordique et ski-orienté – ont une chose en commun : ce sont des sports qui ne sont pas pratiqués par l'ensemble des fondeurs. L'avènement de la nouvelle technique du style libre doit être vu comme un enrichissement à la pratique du ski de fond et non comme une technique inventée pour remplacer le style classique, toujours actuel. *

Circuit des maîtres

8^e édition. calendrier provisoire 2009-2010

Date	Endroit	Distance (km)	Style	Contact
5 déc. 2009	Camp des maîtres Swix/Fischer	10	Libre	www.amsfski.com
19 déc. 2009	Bec Scie, Saguenay	20, 30	Libre ou classique	www.becscie.com
23 janv. 2010	Coupe Lévis-Mirepoix, Sentiers du Moulin, Lac-Beauport	10, 15	Classique	agauvin@videotron.ca
30 janv. 2010	Rimouski	30	Classique	www.rimouskiweb.com/mouski
30 janv. 2010	La Tuque	12, 25, 40	Libre	lllavoie@tlb.sympatico.ca
6 fév. 2010	Mont Grand-Fonds	17,35	Classique	www.montgrandfonds.com
13 fév. 2010	Mont Orford	30	Classique	www.skidefondorford.qc.ca
14 fév. 2010	Mont Orford	15	Libre	www.skidefondorford.qc.ca
20 fév. 2010	Gatineau Loppet	29, 53	Classique	www.gatineauloppet.com
21 fév. 2010	Gatineau Loppet	29, 53	Libre	www.gatineauloppet.com
27 fév. 2010	Forestville	54, 103	Libre	www.loppetboreal100k.ca
7 mars 2010	Mont Tremblant		Libre	www.skidefondmont-tremblant.com
13 mars 2010	Camp Mercier—Forêt Montmorcency	22, 44	Classique	www.loppetcmfm.ca
20 mars 2010	Tour du mont Valin	38, 50	Libre ou classique	www.tourmontvalin.com


Autres événements à venir



CANADIAN SKI MARATHON CANADIEN DE SKI
february 13 & 14 | 13 et 14 février | **2010**
www.csm-mcs.com



Championnats du monde des maîtres
Du 18 au 27 février 2010
Falun, Finlande
www.mwc2010.com



Championnats des maîtres du Canada
Du 7 au 13 mars 2010
Centre de ski *Blow Me Down Trials*,
Corner Brook, Terre-Neuve

NOUVEAU – INIMAGINABLE!
Le Sommet AMSF
Le 27 mars 2010,
Mont Sainte-Anne.
Une course unique
en Amérique du Nord...
www.amsfski.com




Une **course** pas ordinaire. Qui vous pousse **au-delà** de vos limites!
Consultez www.amsfski.com
Pour plus de détails.
RAQUETTES D'ABRAHAM
1^{ère} édition
23 janvier 2010