



www.amsfski.com

L'ÉCHO DES MAÎTRES

NUMÉRO 30, avril 2012

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: Jean Dufresne, Nathalie Langlois

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

Léon Simard, président
Marc Corcoran, vice-président
Annette Dubé, secrétaire
Richard Duguay, trésorier
Administrateurs:
Jean-Yves Babin
Louis Belzile
Michel Lapointe
Jean Néron
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.

Les nouveaux champions du Circuit des maîtres 2012



© Pierre Éthier 2012

Anne Labbé et André Gauvin, avec style!

(RO) – À l'issue des 12 épreuves du Circuit des maîtres, Anne Labbé de Montréal et André Gauvin de Saint-Jean-Chrysostome ont été sacrés champions de la 10^e édition du Circuit des maîtres. La lutte a été chaude pour la première place au classement. S'il subsistait peu de doute chez les femmes, on peut dire que chez les hommes le suspense a duré jusqu'à la dernière loppet aux monts Valin.

Le style, lié à la stratégie, est une façon très simple de faire des choses compliquées

Encore cette année, le dénouement pour connaître le récipiendaire de la Coupe du Circuit des maîtres est survenu à la toute dernière épreuve qui se passait au Tour

des monts Valin. En fin stratège, André Gauvin a changé d'épreuve à la dernière minute pour s'inscrire au 38 km en style libre. Au coude-à-coude dans le pointage avec Gaétan Beaulieu de Saint-Ferréol-les-Neiges, celui-ci s'est lancé dans le 45 km style libre, son épreuve de prédilection, dans l'espoir de récolter suffisamment de points pour battre André G. Mais des gros canons du style libre étaient aussi présents ce jour-là, dont le jeune Vincent Ruel de Charney qui a presque tout raflé cet hiver. Les conditions de neige étaient rapides et la neige profonde, malgré le réchauffement exceptionnel que l'on a connu depuis quelques semaines. André Gauvin est arrivé six minutes devant tout le monde

(Suite page 3 - Champions)

Dans ce numéro

- Les nouveaux champions du Circuit des maîtres 1
- Quoi de neuf 2
- Testez votre état de fatigue 4
- Les maîtres à la loppet d'Orford 4
- Débat contre moi-même 5

L'équipe de l'Écho des maîtres vous souhaite un beau printemps!

Quoi de neuf?

L'hiver a été imprévisible

L'hiver 2011-2012 au Québec aura été tardif, plus doux qu'à l'habitude et ponctué de nombreux dégels. L'hiver s'est fait attendre cette année alors que la première tempête de neige dans le Sud du Québec n'a eu lieu que le 12 janvier. À l'opposé, la fin de la saison a été précipitée avec des températures extrêmement chaudes à la mi-mars, qui ont battu des records. L'hiver a également été marqué par plusieurs épisodes de pluie verglaçante et de nombreux dégels. Dans l'ensemble, les températures ont été normales dans l'Est et le Nord du Québec, douces dans le Centre et très douces dans le Sud et l'Ouest. Les plus fortes anomalies du dernier hiver ont été observées en Abitibi, avec 4 degrés de plus en moyenne le jour et 6 degrés de plus la nuit. Le nombre de jours de dégel a été 50 % plus élevé que la normale dans l'ensemble. Montréal en a connu 42 au lieu de 27, et Québec 30 au lieu de 20. Le total des précipitations, neige et pluie, a été sous la normale presque partout, particulièrement sur la Côte-Nord où on a enregistré un déficit de plus de 50 %. De façon générale, il y a eu 25 % moins de neige et deux fois moins de jours de neige et de pluie sur l'ensemble de la province. Source: La Presse canadienne.

Pour performer à son meilleur: avoir le ventre plein (ou «carbo-loading»)

Des chercheurs Anglais ont suivi 257 participants au marathon de Londres durant cinq semaines avant l'épreuve pour accumuler des données sur leur entraînement et leur régime alimentaire. Les participants étaient âgés en moyenne de 39 ans et ont terminé le marathon en 4h30. Les chercheurs ont noté que la quantité d'hydrates de carbone (HC) ingérée le jour avant la course était fortement liée aux performances. Les coureurs qui avaient ingéré plus de 7 g/kg de poids corporel d'HC ont été 13.4 % plus rapides que les coureurs qui en avaient ingérés moins et qui pourtant étaient similaires en termes d'âge, de poids et d'entraînement. Fait surprenant, la quantité d'HC ingérée durant l'épreuve n'était pas liée aussi fortement à la performance. Les chercheurs suggèrent que la dose optimale d'HC à ingérer le jour avant une épreuve d'endurance devrait être de 10 g/kg de poids corporel, ce qui correspond à... 16 tasses de pâtes alimentaires pour une personne de 70 kg (154 lb)! De quoi avoir le ventre plein! Pierrette, à l'aide! Source: Atkinson, G. et coll. 2011. *Pre-race dietary carbohydrate intake can independently influence sub-elite marathon running performance. International Journal of Sports and Medicine*, 32(8): 611-617.

Quand t'es «toasté des deux bords»

Faire des loppets de 30 km et plus impose un stress à différents systèmes du corps (réserves de glycogène, muscles, nerfs, etc.). Le temps de récupération peut cependant varier d'un système à l'autre. Le verdict: personne ne sait vraiment combien de temps il lui faut pour récupérer d'une loppet, surtout si elle a tout donné durant la course. La plupart des études sur le sujet montrent qu'environ une semaine est nécessaire pour récupérer sa pleine force musculaire. Mais parfois ce n'est pas suffisant, car d'autres systèmes n'ont pas encore récupéré. En particulier, lorsqu'il s'agit de fatigue neuromusculaire. Quand vous décidez de contracter vos muscles des jambes, votre cerveau envoie un signal via la moelle épinière rejoignant les muscles qui réagissent en se contractant. Lorsqu'il y a fatigue neuromusculaire, le signal n'atteint pas bien les muscles, ce qui réduit leur réaction. Voilà donc ce qu'est la fatigue neuromusculaire. Alors, quand vous entendez quelqu'un vous dire qu'il (elle) est brûlé(e), voire «toasté(e), explosé(e), le capot levé, l'ancre jetée», c'est sans doute signe de fatigue neuromusculaire. Pour diagnostiquer les signes précurseurs de cet état, pratiquez le test de Rusko régulièrement (voir en page 4). Source: Petersen K. et coll. 2007. *Muscle mechanical characteristics in fatigue and recovery from a marathon race in highly trained runners. European Journal of Applied Physiology*, 101(3):385-396.

L'AMSFQ bafouée à la Lévis-Mirepoix

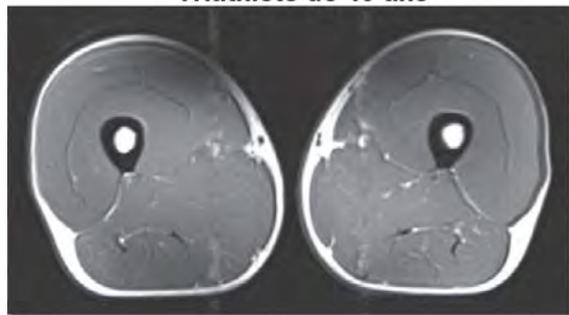
Aux Sentiers-du-Moulin, les organisateurs de la Lévis-Mirepoix 2012, la plus vieille course de ski de fond en Amérique du Nord, ont refusé de payer la redevance à l'AMSFQ selon l'entente préalable pour faire partie du Circuit des maîtres 2012, entre autres parce qu'ils devaient [sic] «payer pour 86 personnes alors que nous n'avons reçu qu'une quarantaine d'inscriptions de maîtres autres que ceux des clubs». Il semble que la venue de 40 maîtres fondeurs de l'extérieur n'ait pas été suffisante pour déclarer cette course un succès de participation. Les mon-

tants amassés par le Circuit des maîtres servent à alimenter le «fonds des maîtres» où sont puisées les bourses données annuellement aux clubs de ski de fond et à la relève. Le club Subway-du-Moulin semble avoir oublié qu'il a reçu en 2007 une bourse de 1 000 \$ du fonds des maîtres de l'AMSFQ pour l'aider à créer son programme sport-études de ski de fond à l'école Cardinal-Roy et une autre de 500 \$ en 2011 pour la relève... Mais ne vaut-il pas mieux encore faire des ingrats, que de manquer à faire le bien? (Diderot)

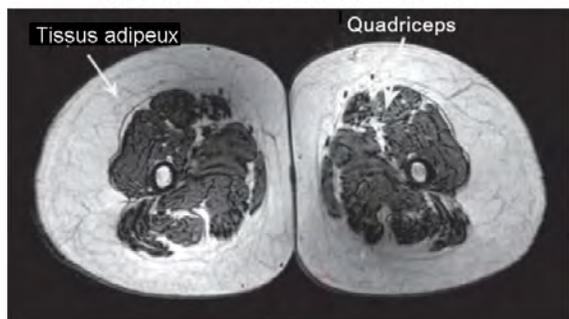
Vieillir et préserver sa musculature : utilisez-la, sinon vous la perdrez!

Des chercheurs de l'Université de Pittsburgh ont examiné la musculature de quarante sportifs actifs de 40 ans et plus. Ils ont trouvé que leur masse musculaire et leur force n'avaient quasiment rien perdu avec l'âge en raison de l'entraînement régulier que ces gens suivaient. Les chercheurs ont publié des images de résonance magnétique des cuisses de ces gens pour montrer l'importance de l'activité physique pour que les gens conservent leurs muscles. Ces images (ci-dessous) ont fait le tour du monde. De quoi se motiver à se garder actif! Comme le veut le dicton, «Une image vaut mille mots». Source: Wroblewski, A.P. et coll. 2011. *Chronic exercise preserves lean muscle mass in masters athletes. The Physician and Sportsmedicine*, 39(3): DOI: 10.3810/psm.2011.09.1933. *

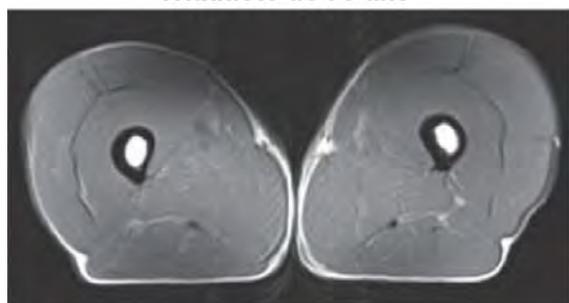
Triathlète de 40 ans



Homme sédentaire de 74 ans



Triathlète de 70 ans



Images de résonance magnétique en coupe transversale des cuisses de trois personnes (un sportif âgé de 40 ans, un sédentaire âgé de 74 ans et un sportif âgé de 70 ans) montrant leur masse musculaire et adipeuse.

(Suite de la page 1: **Champions**)

sur le 38 km style libre, tandis que Gaétan Beaulieu est arrivé à 8 minutes de Vincent Ruel; il aurait fallu qu'il arrive à moins de quatre minutes de ce dernier pour empocher plus de points qu'André G. Rappelons que ce sont les deux (trois) meilleures courses en style classique et celles en style libre chez les femmes (hommes) qui étaient sélectionnées pour la détermination du classement des participants au Circuit des maîtres. Les points étaient comptés en fonction du handicap attribué à l'âge. S'ajoutaient au pointage de ces 4(6) courses 5 points par course terminée. C'est aussi André G. qui a fait le plus de courses du Circuit en compagnie de **Bernard Carré** de Saint-Raphaël et champion du Circuit des maîtres 2011, ce dernier prenant le 4^e rang cette année. Gaétan Beaulieu, le meilleur cette saison en style libre, a pour une deuxième année terminé au classement à un point du meneur. Le meilleur en style classique cet hiver a été **Jean-Yves Babin** de Saint-Romuald, toujours aussi solide et vite sur ses skis à 74 ans! Notons également cette année les belles performances de **Michel Labrie** de Montréal qui a terminé au troisième rang du classement général du Circuit, ainsi que de **Normand Mireault** de Saint-Ferréol-les-Neiges qui a pris le 5^e rang.

C'est dans le sport que la femme se dépasse définitivement elle-même

Qui fréquente le Circuit des maîtres depuis quelques années aurait pu prévoir l'ascension d'**Anne Labbé** de Montréal tôt ou

tard à son sommet. Classée 21^e femme sur le Circuit en 2009, elle a gravi les rangs, passant à la 7^e place en 2010, à la 6^e en 2011 et à la 1^{re} place en 2012. Elle a été la meilleure au cumulatif tant dans les courses de style classique que libre. **Chantal Métivier** de Gatineau, sa plus proche rivale, a dû se contenter de la 2^e place au cumulatif pour une deuxième année de suite. La Magogoise et championne 2011 du Circuit des maîtres **Nathalie Langlois** a poursuivi sa belle lancée en remportant plusieurs courses au programme, mais les voyages et la maladie l'ont contrainte à terminer au 3^e rang du Circuit cette année. Soulignons les belles performances de la toujours redoutable **Louise Martineau** de Rimouski (4^e rang) et de la miniprout **Hélène D'Avignon** de Québec (5^e rang), autre étoile montante qui ne craint qu'une chose, c'est de descendre les côtes du Bras des canots du Tour des monts Valin lorsqu'elles sont glacées. Le calibre augmente d'année en année chez les femmes... Ça promet!

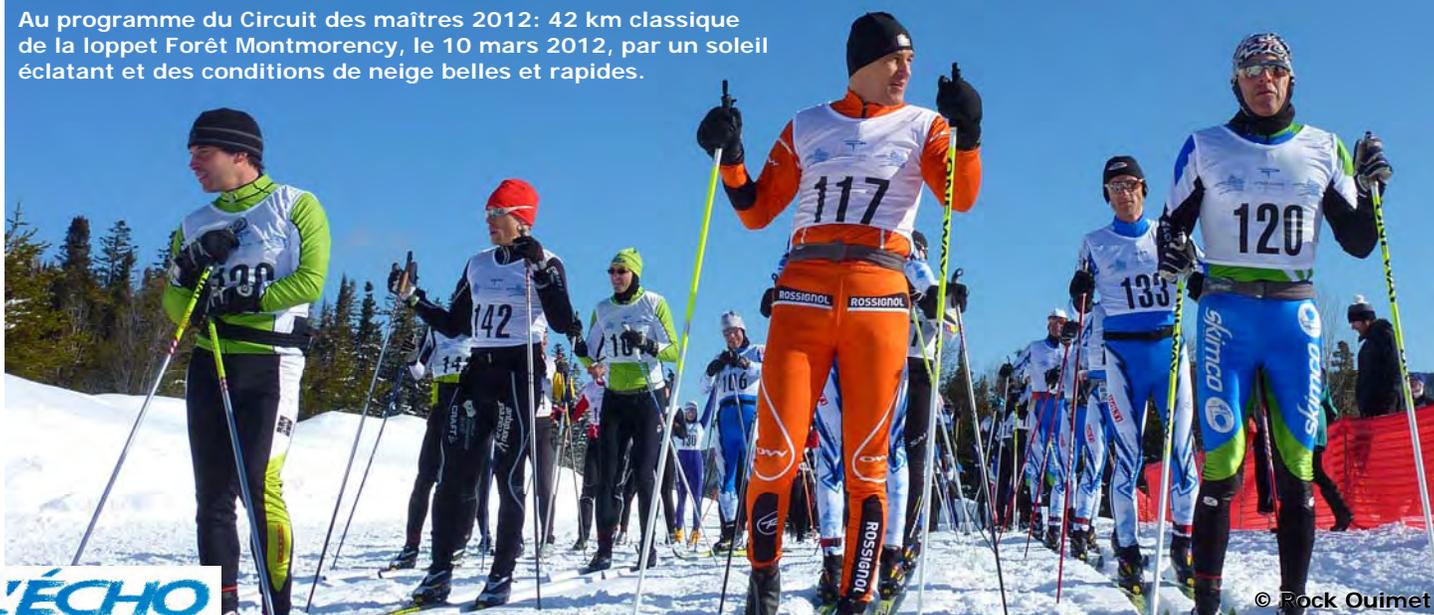
Les statistiques sur les cinq meilleurs hommes-femmes de la 10^e édition du Circuit des maîtres sont présentées dans le tableau ci-dessous.

Les deux récipiendaires de la coupe du Circuit des maîtres recevront une invitation gratuite toute dépense payée au Camp des maîtres de l'AMSF, qui aura lieu en décembre 2012 après l'épreuve de sprint de la Coupe du monde à Québec. Félicitations à tous les participants au Circuit des maîtres et on se dit à la saison prochaine pour la 11^e édition. *

Statistiques sur les cinq premiers hommes-femmes de la 10^e édition du Circuit des maîtres: top points comptant pour le classement, total des points des 2(3) meilleures courses F(H) en classique, total des points des 2(3) meilleures courses F(H) en style libre, et le plus grand nombre de courses effectuées dans le Circuit des maîtres sur une possibilité de 12 courses.

	Top points comptant pour le classement du Circuit des maîtres	Points pour les 2(3) meilleures courses F(H) en style classique	Points pour les 2(3) meilleures courses F(H) en style libre	Le plus grand nombre de courses effectuées du Circuit
F	1 Anne Labbé 567	Anne Labbé 276	Anne Labbé 246	Anne Labbé 9
	2 Chantal Métivier 545	Chantal Métivier 264	Chantal Métivier 246	Chantal Métivier 7
	3 Nathalie Langlois 498	Hélène D'Avignon 262	Nathalie Langlois 227	Louise Martineau 6
	4 Louise Martineau 401	Louise Martineau 260	Annie Chénard 218	Nathalie Langlois 5
	5 Hélène D'Avignon 394	Nathalie Langlois 246	Sylvie Berthiaume 199	Hélène D'Avignon 5
H	1 André Gauvin 842	Jean-Yves Babin 400	Gaétan Beaulieu 409	André Gauvin 12
	2 Gaétan Beaulieu 841	Michel Labrie 393	André Gauvin 399	Bernard Carré 12
	3 Michel Labrie 803	Normand Mireault 388	Bernard Carré 382	Gaétan Beaulieu 10
	4 Bernard Carré 797	André Gauvin 383	Stéphane Martel 368	Michel Labrie 9
	5 Normand Mireault 781	Gaétan Beaulieu 382	Michel Labrie 365	Normand Mireault 9
			ex aequo	Jean-Yves Babin 9

Au programme du Circuit des maîtres 2012: 42 km classique de la loppet Forêt Montmorency, le 10 mars 2012, par un soleil éclatant et des conditions de neige belles et rapides.



Testez votre état de fatigue (test Rusko)

(RO) – Le test Rusko est un test basé sur les fréquences cardiaques employé par de nombreux sportifs partout dans le monde, dont plusieurs membres de l'équipe nationale canadienne de ski de fond et de biathlon.

L'objectif de ce test en gros est de voir si vous avez atteint un état de fatigue qui dicte qu'il est temps de prendre du repos et de récupérer pour éviter le surentraînement ou simplement la fatigue chronique. Utile pour ceux qui aiment trop s'entraîner!

Puisque ce test est basé sur des systèmes physiologiques sensibles, le résultat permet de savoir comment notre corps a réagi – positivement ou négativement – à une charge d'entraînement ou une course, ou simplement à un état de fatigue ou de stress qui exige du repos. Le test est très simple à faire. Il s'agit de prendre son pouls en position couché deux minutes, puis de se lever debout et le demeurer deux minutes.

Matériel

Il faut compter sa fréquence cardiaque durant le test. Si vous possédez une montre cardiofréquence: enregistrez les fréquences cardiaques toutes les 5 secondes durant les 4 minutes du test. Si vous n'avez pas cet outil, prenez simplement votre pouls durant 20 ou 30 secondes précisément, aux moments indiqués ci-après.

Méthode

Commencez couché. Relaxe jusqu'à ce que vos fréquences cardiaques soient stabilisées. Démarrez le chrono ou le moniteur de fréquence cardiaque de votre montre. Après 2 minutes précisément, levez-vous et restez debout deux autres minutes. Il est important de prendre les valeurs de fréquence cardiaque aux intervalles suivants (voir figure ci-contre):

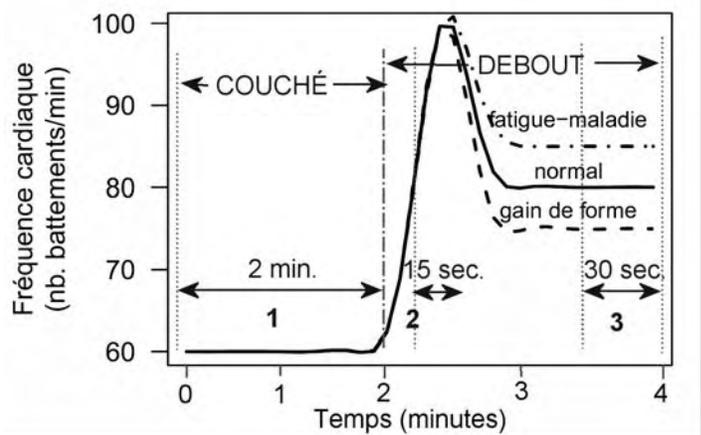
1. La moyenne des fréquences durant les 2 dernières minutes où vous êtes couché (temps: 0 à 2 min);
2. 15 secondes après s'être levé debout (pour ceux qui n'ont pas de moniteur cardiaque, comptez vos battements cardia-

- ques entre l'intervalle qui va d'une durée de 15 à 30 s après que vous vous êtes levé); (temps: 2 min 15 à 2 min 30 s);
3. Après 1 min 30 s où vous êtes debout, la moyenne durant les 30 dernières secondes (temps: 3 min 30 s à 4 min).

Il est recommandé de faire ce test une fois par semaine, le matin lorsqu'il ne faut pas sortir du lit avec empressement. Idéalement, le test devrait être effectué le même jour de la semaine et immédiatement après le réveil. Ce test demande peu d'énergie et peut être effectué pour ainsi dire partout.

La figure ci-dessous donne une idée du résultat et l'interprétation rapide qu'on peut en faire. Maintenant avec ce test, plus de raison de sombrer dans la fatigue chronique. Écoutez votre corps!

Source: Rusko, H. 2003. *Cross country skiing. Handbooks of Sports Medicine and Science*. Blackwell Science, Malden, Mass., 198 p. *



Trois exemples de test Rusko. Le graphique montre la fréquence cardiaque en fonction du temps durant le test. Le changement de fréquence cardiaque de 90 à 120 secondes après s'être levé debout peut indiquer l'amélioration de la forme comme la fatigue. C'est une méthode pour connaître l'état de santé et de fatigue du corps.

Bonne récolte des maîtres à la loppet d'Orford

Jean Dufresne, Granby – La loppet d'Orford a eu lieu le 12 février 2012 avec peu de neige – à peine 15 cm au sol – mais le temps était froid et les conditions de piste très bonnes.

Chaque fois que je prends le départ au 32,6 km de la loppet d'Orford, j'ai deux soucis supplémentaires: je veux faire honneur à mon club et j'ai en tête que Bernard Carré de l'AMSFO ne m'a pas encore battu chez moi, aux trois dernières tentatives de la loppet classique. C'est d'ailleurs le seul endroit où je me permets une petite victoire, encore réalisée cette année. Moins d'une seconde nous séparait au fil d'arrivée suite à un sprint final. Merci Bernard de m'avoir réveillé tout au long du parcours. Ma 5^e position en 2h11 sur les neuf skieurs qui partaient dans la classe des plus de 60 ans était méritée, quoique j'aie laissé filer Monsieur Craftsbury (Brodhead) au deuxième tour, sans pouvoir le rattraper. Pourtant, je l'avais dans ma mire tout comme Bernard, en arrière de moi, me ciblait dans son collimateur. Je prenais de l'a-



Au mont Orford, dans l'ordre habituel, André Gauvin, Normand Mireault, Gaëtan Beaulieu et Jean-Yves Babin entourent Nathalie Langlois.

Débat contre moi-même

Nathalie Langlois, Magog – Je suis certaine que tout le monde s'est déjà parlé à soi-même. Mais quand c'est plus d'une voix qui parle... alors je vous laisse juger de ma santé mentale!

Jeudi soir le 15 mars, alors que je combattais un virus depuis quelques jours, j'étais allée skier à Orford pour tester mes capacités. J'essayais en même temps de résoudre un dilemme. Ma personnalité raisonnable et ma personnalité compétitive-orgueilleuse s'opposaient dans une conversation intérieure qui ressemblait à ceci :

* Tu ne penses tout de même pas faire la course aux monts Valin samedi?

* Ben oui, c'est encore possible...

* T'es folle ou quoi? Tu es en train de skier mollo sur la piste #1 et le cœur te débat, tu pompes comme une asthmatique, la gorge et les bronches te brûlent comme du feu, tes jambes sont molles comme de la guenille. De quoi vas-tu avoir l'air dans les côtes des monts Valin?

* C'est dans 36h, j'ai encore un peu de temps pour me remettre de ce foutu rhume.

* Mais le Tour des monts Valin, c'est déjà souffrant quand tu es en pleine forme, imagine malade...

* Justement, tant qu'à souffrir, un peu plus ou un peu moins ça ne changera pas grand chose. J'ai juste à prendre ça relax, il va faire beau en plus.

* Pffft, j'ai hâte de voir ça! Depuis quand es-tu capable de prendre une course relax?

* Je sais, tu as raison. Mais même malade, je suis cer-

taine que je suis capable de faire une performance potable.

* Potable mais vas-tu en être satisfaite quand tu sais que tu fais mieux d'habitude? Et puis tu vas te mettre à terre et ça va te prendre plus de temps à guérir.

* Ça, ce n'est pas bien grave. C'est la dernière course de la saison de toute façon.

* Peut-être mais parfois quand on s'épuise, la pente est longue à remonter. Et la saison de vélo n'est pas loin, ce serait plate de l'hypothéquer. Pourquoi tiens-tu tant que ça à la faire cette course-là?

* C'est la dernière de la saison, j'avais dit à tout le monde que je serais là. Je ne veux pas passer pour une moumoune qui se laisse mettre à terre par un vulgaire petit rhume.

* Hey! Arrête de jouer à la *superwoman*, crois-tu vraiment que les gens te prennent pour une moumoune? Trouve une meilleure raison.

* C'est la finale du Circuit des maîtres, elle compte plus. Je vais probablement perdre une place au classement final. Et puis il va y avoir la cérémonie pour souligner les gagnants.

* Ça change quoi dans ta vie une place au classement final? Tu as fait une super saison de toute façon, tu as de quoi en être fière. Et des cérémonies il y en aura d'autres dans les

années à venir.

* Bon, j'abdique, tu as raison. Je vais être raisonnable et écouter mon corps pour une fois. Je me reprendrai l'an prochain.

Bravo à ceux et celle qui ont participé et bon été à tous. Au plaisir de vous recroiser sur les courses du circuit l'an prochain! *



Nathalie Langlois en plein action — Loppet Gatineau, 51 km style libre; elle a terminé en deuxième place dans sa catégorie d'âge. (Photo courtoisie)

Deux skieurs qui ont connu une année exceptionnelle: Devon Kershaw, vice-champion de la Coupe du monde 2012, et Alex Harvey qui y a terminé au 6^e rang. Ils ont fini leur saison en beauté aux Championnats canadiens au Mont-Sainte-Anne, entre autres en remportant ensemble le 50 km classique le 24 mars 2012.

