



www.amsfski.com

L'ÉCHO DES MAÎTRES

L'équipe de l'Écho des Maîtres
Rock Ouimet, responsable
Courriel: echo@amsfski.com

NUMÉRO 31, décembre 2012

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

Les collaborateurs à la rédaction de ce numéro: Pierrette Bergeron, Cendrine Browne

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
Pierre Larue
Jean Neron
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.

Départ de la Gatineau Loppet libre ©Gatineau Loppet-2012



Qui pratique le ski de fond?

Dans ce numéro

Qui pratique le ski de fond ?	1
Quoi de neuf	2
Compte-rendu de la saison 2011-2012	4
Au menu du Camp 2012 ..	5
Calendrier du Circuit des maîtres 2012-2013 ...	6
Enfin le retour d'un hiver normal au Québec?	6
Le printemps AMSF	6

(RO) – J'ai mis la main récemment sur un sondage effectué par Statistiques Canada portant sur les habitudes des gens qui pratiquent le ski de fond ou la raquette lors de voyage d'agrément. Bien que le rapport de ce sondage porte sur les années 2004-2005, le portrait des skieurs de fond et des raquetteurs révèle des aspects intéressants sur ces gens bizarres qui méritent l'attention. Quel est le profil de ces bizarroïdes qui vont faire du ski de fond ou de la raquette durant leurs vacances? Voici quelques détails qui ressortent du sondage.

D'abord, quelques statistiques sur le profil type des skieurs de fond et raquetteurs.

Selon www.outdoors.ca, on estime que 3.5 millions de Canadiens pratiquent le ski de fond. Le sondage révèle que:

- * Près de 7 % (1 715 769) des Canadiens d'âge adulte qui ont effectué un voyage d'une nuit ou plus à l'extérieur de leur ville ont pratiqué le ski de fond ou la raquette.
- * Le ski de fond et la raquette représentent le 14^e type d'activités de plein air pratiquées le plus couramment par les Canadiens en voyage d'agrément.
- * Au total, 35 % (605 715) des skieurs de fond et des raquetteurs ont indiqué que cette activité représentait la raison principale d'au moins un voyage.

(Suite page 3)

Quoi de neuf?

Plus long, c'est meilleur que plus court

Des chercheurs Norvégiens ont testé si des longs intervalles à haute intensité (5-10 min/intervalle, 40-45 min au total) durant la saison d'entraînement sur terrain sec deux fois par semaine, pendant 8 semaines, améliorerait davantage les performances que des intervalles plus courts et à plus haute intensité (2-4 min/intervalle, 20-25 min au total). Au bout des huit semaines, le groupe de skieurs qui a fait des intervalles longs a amélioré ses performances sur un 12 km de ski à roulettes de façon plus marquée que celui qui s'est contenté de faire des intervalles plus courts. Ces résultats confirment l'hypothèse des chercheurs que les longs intervalles à haute intensité améliorent encore plus les capacités d'endurance et d'absorption d'oxygène que les intervalles plus courts qui sont d'intensité encore plus élevés. Rengagez-vous dans les intervalles, disait Guy Thibault! Source : Sandbakk, O., Sandbakk, S.B., Ettema, G. et Welde, B., 2012. *Effects of intensity and duration in aerobic high-intensity interval training in highly-trained junior cross-country skiers. The Journal of Strength & Conditioning Research*, Oct. 2012 (sous presse).

Le ski à roulettes : beaucoup plus facile que le ski sur neige

D'autres chercheurs, Suédois ceux-là, ont étudié le lien entre la retenue (*grip*) du ski, la consommation d'oxygène et la performance à partir d'expériences sur des sujets en ski à roulettes de style classique dont les chercheurs ont trafiqué les roues à rochet (celles qui ne tournent en principe que d'un côté) pour en contrôler le degré de friction. Ils ont trouvé que lorsque que le coefficient de friction des skis à roulettes s'apparentait à celui que l'on rencontre généralement sur la neige, la consommation d'oxygène augmentait de 14 %, le rythme cardiaque de 7 %, tandis que le temps d'effort jusqu'à épuisement diminuait de 30 % par rapport à l'utilisation de skis à roulettes conventionnels. Résultats qui ne surprendront aucun maître! Les maîtres savent très bien que lorsque leurs skis manquent de retenue, la loppet va être longue. Mais enfin! Au moins, avec des skis à roulettes, on sait qu'on ne manquera jamais de retenue ! Source : Ainegren, M., Carlsson, P., Laaksonen, M.S. et Tinnsten, M., 2012. *The influence of grip on oxygen consumption and leg forces when using classical style roller skis. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, Sept. 2012 (sous presse).

Prévalence du mal au bas du dos : les skieurs « ne sont pas pires que les autres » comme disait ma mère

On a comparé la prévalence de symptômes du mal au bas du dos (MBD) parmi un grand groupe d'anciens athlètes d'endurance norvégiens qui pratiquaient différents sports qui causent diverses charges dans la région lombaire du dos : le ski de fond (charge en flexion), l'aviron (charge en extension), l'orienteeering (pas de charge spécifique) et un groupe de gens totalement sédentaires. Les analyses ont montré qu'il n'existait aucune différence entre les groupes d'athlètes et le groupe de sédentaires en ce qui concerne la fréquence du MBD dans les 12 mois précédents ainsi que du MBD chronique (durée du MBD >30 jours). Cependant, les avironneurs ont rapporté 2.3 fois plus souvent souffrir du MBD chronique durant l'année que les adeptes de l'orienteeering. Le changement des activités en raison du MBD est survenu plus fréquemment chez les avironneurs (13 %) que chez les skieurs (7 %) et les adeptes de l'orienteeering (3 %). Les chercheurs ont noté que le volume d'entraînement >550 heures/an était un facteur de risque de subir le MBD 2.5 fois plus grand qu'un volume d'entraînement <200 heures/an. Ils ont aussi noté qu'un épisode de MBD dans le passé était associée à l'apparition du MBD plus tard dans la vie. En conclusion, on peut retenir que des années de flexion et d'extension répétitives et prolongées du dos dans les sports d'endurance n'entraîne pas nécessairement plus de MBD. Cependant, plus de 550 heures d'entraînement effectué durant l'année précédente combiné avec des symptômes de MBD vécus dans le passé représentent un facteur de risque qu'il ne faut pas négliger. Source : Foss, I.S., Holme, I. et Bahr,

R., 2012. *The prevalence of low back pain among former elite cross-country skiers, rowers, orienteers, and nonathletes. The American Journal of Sports Medicine*, 40(11): 2610-2616.

Retour de Pierrette sur le «carboloading»

Dans le *Quoi de neuf?* du dernier numéro de l'Écho des maîtres (n°30), nous nous demandions « Comment faire pour accumuler 10 g de glucides par kilogramme de poids corporel la veille d'une épreuve d'endurance? » Rappel du contexte. Des chercheurs Anglais avaient 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 coureurs qui avaient ingéré plus de 7 g de glucides par kg de poids corporel la veille de l'épreuve 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. Les chercheurs suggèrent que la dose optimale de glucides 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)!

Pierrette Bergeron, nutritionniste du sport, a composé le menu suivant à partir de mets du Camp 2012 pour atteindre 700 g de glucides. Et elle ajoute, selon elle, que les portions pourraient être plus grosses! D'accord, certains que nous ne nommerons pas ici vont sûrement rajouter quelques bières ou un ou deux verres de vin. Enfin, avec tout ça, le réservoir sera bien rempli pour la loppet du lendemain! *

Exemple de mets fournissant environ 700 g de glucides Si vous n'aimez pas le couscous, remplacez par du riz ou des pâtes.

Mets	Qté	Glucides (g)
Jus d'orange	200 ml	20
Müslix	2/3 tasse	40
Lait	125 ml	9
Crêpes	2	44
Sirop	30 ml	28
Fruits coupés	125 ml	18
Soupe aux légumes	125 ml	22
Pain	2 tr	34
Couscous au dindon	250 g	44
Carré aux dattes	100 g	71
Lait	200 ml	14
Soupe tomate étoiles	125 ml	15
Pain	2 tr	34
Saumon au four	6 on	0
Gratin dauphinois	1 portion	38
Salade	250 ml	10
Pouding au chocolat	1 portion	44
Lait	200 ml	14
Banane	1	23
Barre de céréales	2	54
Yogourt	175 g	29
Pretzels	50 g	41
Bière	341 ml	12
Vin rouge	150 ml	4
Chocolat	2 on	37
Porto	3 on	13
TOTAL		712



(Suite de la page 1: **Qui pratique le ski de fond?**)

* Au Canada, les adeptes de ski de fond et de raquette sont plus susceptibles d'être des femmes (54 %) et légèrement surreprésentés au sein du groupe des 18 à 34 ans. Ils sont surtout surreprésentés parmi les jeunes célibataires et les jeunes couples. Ils forment le groupe le plus susceptible parmi les adeptes des 21 types d'activités de plein air d'avoir une formation universitaire (45 %) et disposent d'un revenu de ménage supérieur à la moyenne (78 897 \$). Au Canada, ce sont surtout les Québécois qui pratiquent le ski de fond et la raquette lors de voyages.

* Les skieurs de fond et les raquetteurs voyagent souvent. Ils forment le groupe le plus susceptible parmi les adeptes des 21 types d'activités de plein air d'avoir fait un voyage dans leur propre province ou région (97 %) et le deuxième groupe le plus susceptible d'avoir visité une province ou région non adjacente (42 %). Ils sont surtout susceptibles d'avoir visité le Québec, l'Île-du-Prince-Édouard, la Nouvelle-Écosse et les Territoires du Nord-Ouest.

* Les skieurs de fond et les raquetteurs sont moins susceptibles de voyager à l'extérieur du pays que les autres voyageurs. Ils sont seulement au 14^e rang parmi les 21 groupes les plus susceptibles d'avoir visité les États-Unis (55 %), au 19^e rang des plus susceptibles d'avoir visité le Mexique (12 %) et au 10^e rang des plus susceptibles d'avoir effectué un voyage dans les Caraïbes (19 %).

* Les skieurs de fond et les raquetteurs sont de grands adeptes d'activités de plein air ainsi que d'activités culturelles et de divertissements en voyage. Par rapport au Canadien moyen en voyage d'agrément, les skieurs de fond et les raquetteurs se montrent particulièrement intéressés par les activités en nature (ex.: randonnée, escalade et canot, visites en plein air) ainsi que les activités exigeantes sur le plan physique en hiver (ex.: ski alpin et planche à neige) et en été (ex.: voile et surf, conditionnement physique et jogging). Ils sont également de grands consommateurs de culture (ex.: festivals littéraires et cinématographiques, spectacles de haute culture, expériences culturelles autochtones), ce qui reflète leur intérêt marqué pour l'art et la nature. Bref, ils recherchent des destinations vacances uniques et différentes, qui stimuleront leur esprit et où ils pourront relever des défis physiques.

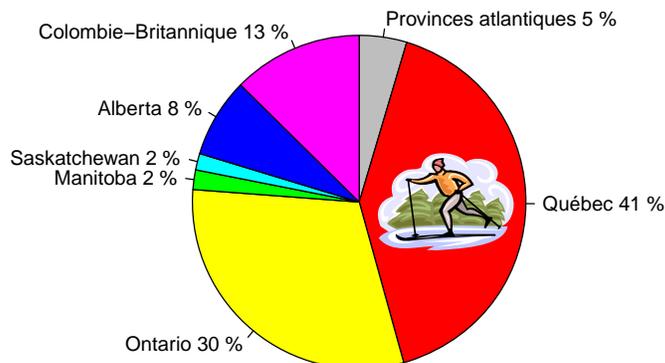
Le ski de fond, de plus en plus populaire?

L'ascension de deux Canadiens dans les dix meilleurs skieurs de la Coupe du monde de ski de fond l'an dernier n'est sans doute pas étrangère à la montée de la popularité du ski de fond au Québec (Devon Kershaw de Sudbury a terminé au 2^e rang et Alex Harvey de Saint-Ferréol-les-Neiges a terminé au 6^e rang).

Espérons que nos champions inspireront les skieurs à relever de nouveaux défis, car si la pratique du ski de fond est de plus en plus populaire, peu d'indices laissent croire que cet engouement s'est traduit jusqu'à maintenant dans les loppets et les courses au programme du Circuit des maîtres de l'AMSFQ. Par exemple, la participation aux courses de deux des loppets les plus populaires, la Gatineau Loppet et le Tour du mont Valin, ont connu depuis 2004-2005 une baisse constante et ce, tant dans les épreuves de longue distance de style classique que de style libre. Par ailleurs, dans le Web, le nombre de recherche effectuées avec le moteur de recherche Google sur le ski de fond, un indicateur de l'intérêt des gens à se renseigner sur le sujet, connaît une baisse continue depuis 2007.

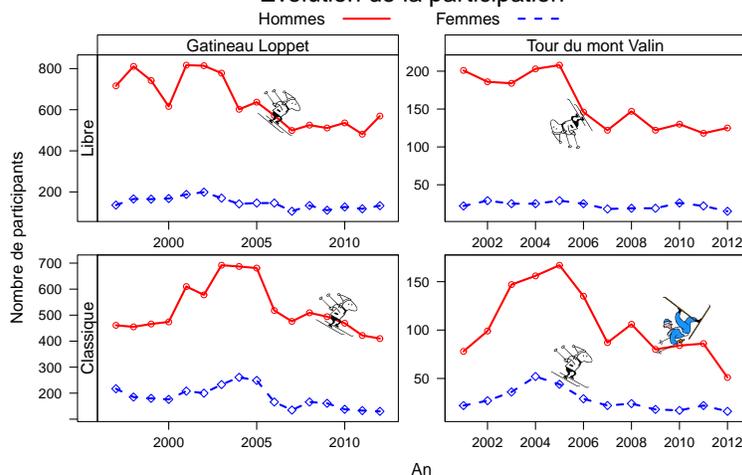
Le Québec demeure tout de même la destination privilégiée pour pratiquer son sport d'hiver favori, et beaucoup de Québécois en profitent. Souhaitons que « l'effet Harvey » motive les sportifs, coureurs à pied et autres, à se mettre plus sérieusement au ski de fond et profiter de l'hiver pour se mettre en forme et relever des défis personnels. *

Répartition des gens qui vont faire du ski de fond ou de la raquette lors d'un voyage d'agrément



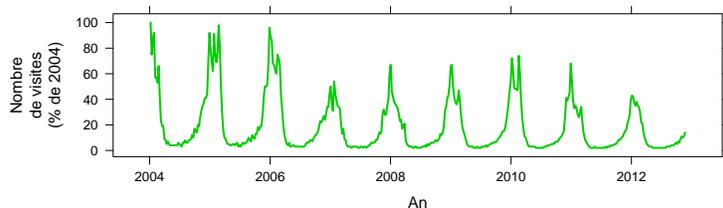
Origine des gens qui pratiquent le ski de fond ou la raquette lors de voyage d'agrément. Ce sont surtout les Québécois qui pratiquent ces sports d'hiver.

Évolution de la participation



Évolution de la participation aux compétitions populaires de la Gatineau Loppet et du Tour du mont Valin, style classique et libre. Note: les chiffres montrent l'ensemble des deux longues distances présentées lors de ces loppets (30 et 50 km confondus). Depuis 2004-2005, il y a une tendance à la baisse de la participation tant chez les hommes que chez les femmes et quelle que soit la technique de ski.

Évolution de l'intérêt sur le ski de fond dans le Web avec Google trends



Évolution du nombre de recherches Google effectuées en lien avec le ski de fond (valeurs relatives à 2004). L'intérêt de chercher de l'information sur le ski de fond semble décliner depuis 2007.

Source du sondage: EAPV, 2006. Profil des activités au Canada: pratique du ski de fond et de la raquette en voyage. N° de cat.: lu86-31/9-2006F-PDF, Enquête sur les activités et les préférences en matière de voyages (EAPV). 39 p. *

Compte-rendu de la saison 2011-2012

Cendrine Browne, Prévost

Chaque automne, l'AMSFQ remet des bourses à un club et à des jeunes skieurs prometteurs pour les encourager à poursuivre leurs rêves. Cendrine Browne, du club des Fondeurs des Laurentides, a reçu une bourse de l'AMSFQ en 2011-2012. Elle nous présente les faits saillants de sa dernière saison.



Ma saison débuta fort bien. Au Mont-Sainte-Anne, à la première Coupe Québec, j'étais en forme et je me sentais d'attaque pour la sélection en vue des Mondiaux. Là bas, à Whistler, j'ai bien failli me classer pour aller aux Mondiaux en Turquie. Cependant au départ de la Finale A des sprints mon bâton s'est cassé; j'ai alors j'ai bien vite perdu le peloton. À la fin de la semaine, je me trouvais quand même parmi les 5 filles classées *ex aequo* pour la 4^e et dernière place en Turquie. Je n'ai pas été choisie, mais au moins il me reste l'année prochaine!

Cependant, je commençais à être blessée: une tendinite aux deux épaules. C'est alors que je me suis mise à être moins performante. Les deux fins de semaine de courses ne se sont pas bien passées. Mais, j'avais envie de me reprendre. Des courses, je voulais en gagner à partir de maintenant.

Pendant le mois sans course que nous avons, je me suis recentrée. Je faisais traiter ma blessure par une chiro chaque semaine avant les Canadiens et les courses restantes. La Coupe Québec à Val-David donc arrivée. J'avais fait beaucoup de visualisation avant cette fin de semaine de course, ce qui a été très payant à mon avis.

J'ai gagné la première course avec quand même 8 secondes d'avance. La deuxième

course s'est bien passée aussi, finissant tout de même 4^e. Puis, nous sommes tous partis à Québec où se déroulaient les Championnats canadiens. J'ai eu beaucoup de plaisir là bas même si les conditions étaient difficiles. Étant dans mon année moins forte, je n'ai rien gagné, mais j'étais totalement satisfaite de mes résultats. J'ai battu plusieurs fois des filles que j'avais trouvé imbattables l'année précédente. Les conditions de ski étaient difficiles; nous avons fait une course à 20 degrés!!!

Tout compte fait, même si je n'avais pas exactement eu les résultats voulus durant la saison, je l'ai très bien terminée: j'ai obtenu un poste au **Centre National**

d'Entraînement Pierre Harvey à Québec où je vais aller m'entraîner la prochaine saison. De plus, j'ai reçu une nomination de **l'Équipe Nationale Junior**, un grand honneur pour moi.

J'ai bien hâte de me reprendre à la saison qui s'en vient. Chaque saison est une nouvelle aventure! Je profite de l'occasion pour remercier l'AMFS de son appui, car sans toute cette aide, être rendue où je suis présentement n'aurait pas été possible.

Merci encore,
Cendrine *



11^e édition du Circuit des maîtres : de nouveaux règlements pour encourager la participation

(RO) – Dans le but de favoriser la participation et reconnaître les performances des maîtres de tout âge, le comité d'administration de l'AMSF a modifié les règlements concernant le calcul du pointage de la 11^e édition du Circuit des maîtres. Le pointage se fera dorénavant par catégorie d'âge (30-39, 40-49, 50-59 et 60 et plus) en fonction de la meilleure performance à l'intérieur de chacune des catégories à chaque course au programme. Pour plus de détails, consultez www.amsfski.com/circuit-des-maitres/reglements.



MENUS DU CAMP 2012

Élaborés par Égyde Tremblay, chef à la Forêt Montmorency, et Pierrette Bergeron, nutritionniste du sport

DÉJEUNER

Tous les jours: jus d'orange^{⊕1}, œufs sur la plaque[⊕] ou brouillés[⊕], bacon[⊕], gruau maison[⊕], céréales[⊕], pain[⊕], bagel[⊕], fruits coupés[⊕], yogourt[⊕], confitures, beurre d'arachide[⊕], café

Vendredi

Jambon[⊕]

Samedi

Pain doré[⊕] (blé entier[⊕]), sirop

Dimanche

Crêpes maison[⊕], sirop, confiture maison

METS PRINCIPAUX

	Dîner	Souper
Jeudi	Darne de flétan grillée aux champignons [⊕] Bœuf bourguignon [⊕]	Brochette de poulet slouvaki [⊕] Vol-au-vent aux fruits de mer
Vendredi	Couscous au dindon [⊕] Chow Mein aux légumes [⊕]	Saumon au four [⊕] Paillards de veau à la marseillaise [⊕]
Samedi	Rôti de porc à l'ancienne [⊕] Rotolos à la milanaise [⊕]	Fondue du Président [⊕]
Dimanche	Au choix : Spaghetti [⊕] ou Capelletti 3 couleurs [⊕] Sauce au choix : Bolognaise [⊕] ou Alfredo	À l'année prochaine!

Soupe/jus de légumes[⊕], légumes d'accompagnement^{⊕⊕⊕}, bar à salades[⊕], pain[⊕], beurre, lait[⊕], boissons

DESSERTS

Dîner	Souper
Carré aux dattes [⊕] Croustade aux pommes [⊕] Muffin au kiwi [⊕] Gâteau renversé aux canneberges [⊕]	Gâteau aux carottes Tarte au sucre [⊕] Pouding au chocolat [⊕]
Toujours disponibles : fruits coupés [⊕] , yogourt [⊕]	



Bon appétit!



¹ Qualité nutritionnelle : supérieure = ⊕; moyenne = ⊕; moindre = ⊕ (se référer à Qualité nutritionnelle des menus, pour des explications)



Circuit des maîtres

1^{re} édition. calendrier 2012-2013

Date	Endroit	Distance (km)	Style	Pour obtenir plus d'information et sur l'avis de course
15 déc. 2012	10K Fischer, Forêt Montmorency	10	Classique	www.amsfski.com
13 janv. 2013	Loppet Mouski, Rimouski	20, 30	Classique	www.mouski.qc.ca
19 janv. 2013	Loppet Lévis-Mirepoix, Sentiers du Moulin, Lac-Beauport	10(F) 15(H)	Classique	www.sentiersdumoulin.com
2 fév. 2013	Course des aventuriers, Mont Grand-Fonds	17, 35	Classique	www.montgrandfonds.com
9 fév. 2013	Loppet Subaru Orford, Mont Orford	16, 32	Classique	www.skidefondorford.qc.ca
10 fév. 2013	Loppet Subaru Orford, Mont Orford	10, 15	Libre	www.skidefondorford.qc.ca
16 fév. 2013	Gatineau Loppet, Gatineau	38, 55	Classique	www.gatineauloppet.com
17 fév. 2013	Gatineau Loppet, Gatineau	27.5, 51	Libre	www.gatineauloppet.com
2 mars 2013	Loppet Boréal, Forestville	27, 60	Libre ou Classique	www.loppetboreal100k.ca
3 mars 2013	Défi Mont-Tremblant, Mont-Tremblant	20, 40	Libre	www.skidefondmont-tremblant.com
9 mars 2013	Loppet Castor, Valcartier	À venir	Libre	http://castorkanik.ca
17 mars 2013	Tour du mont Valin, Saguenay	38, 45 38, 45	Libre ou Classique	www.tourmontvalin.com

Enfin le retour d'un hiver normal au Québec?

(RO) – Après l'hiver 2012 figurant le 3^e hiver le plus chaud enregistré au Canada, www.AccuWeather.com prévoit que la neige et le froid seront de retour dans la province dès la mi-décembre.

Les météorologues anticipent un départ lent de l'hiver et un climat modéré et tranquille en décembre 2012, mais les conditions typiques d'hiver froid et neigeux débiteront dès la mi-décembre et feront la loi au Québec ainsi qu'en Ontario en janvier et février. À ce moment, on prévoit des tempêtes venant des États-Unis et de l'air froid du Nord. Ainsi, on prévoit des chutes de neiges au-dessus de la moyenne dans des régions comme Québec, Montréal et Gatineau. Les météorologues croient que les conditions de ski seront de beaucoup plus belles cet hiver avec le retour de conditions hivernales, en particulier à partir du milieu de l'hiver. Bon ski à tous! *

LE PRINTEMPS AMSF

1^{re} édition • 22-23-24 mars 2013

Du ski de printemps et tous ses attraits!



Surveillez le spécial offert au Camp des maîtres

Frais d'inscription: 70 \$ / non-membre de AMSF
50 \$ / membre de AMSF

Hébergement: 24 \$ / nuit en occupation double

Repas: selon les tarifs de la Forêt Montmorency

Âge minimum: 18 ans

Inscriptions à la Forêt Montmorency
418 656-2034 / info@fm.ulaval.ca

www.amsfski.com

2013
1^{re} ÉDITION