



Lettre Circulaire Hiver 2007

Nous voici à nouveau en pleine saison de ski. L'automne a été difficile dans plusieurs provinces, la poudre blanche se laissant désirer. À Québec nous avons eu droit à un début de saison en coup de fusil. Première tempête de neige le 29 octobre 65 cm à la Forest Montmorency, nous avons eu l'occasion de faire de l'excellent ski pendant 18 jours et puis ce fut le déluge. Nous avons alors perdu toute notre neige. Dure retour à la réalité, il nous a fallu sortir les skis à roulettes que nous avons eu la sagesse d'entreposer pour l'hiver. Toutefois, la neige est revenue garnir nos pistes le premier décembre et la saison c'est mis en marche pour de bon avec juste suffisamment de neige pour faire du ski agréablement.

Selon les informations que j'ai obtenu des directeurs provinciaux, seul la Colombie Britannique a reçu de grandes quantités de neige et les conditions de ski sont excellentes.

En Ontario ce fut un bon début dès novembre, toutefois le plaisir fut de courte durée, la pluie et la chaleur a eu rapidement raison du peu de neige au sol. L'Ontario a connu le mois de décembre le plus chaud depuis longtemps avec seulement quelques jours de ski entre Noël et le premier de l'An.

L'Alberta a eu sa part de plaisir car à Edmonton le ski est acceptable depuis le début de novembre avec seulement quelques jours de grand froid, ce qui n'est pas habituel pour cette région généralement très froide à cette période de l'année. Par compte, très peu de neige couvre les pistes de ski de fond du sud de la province sauf à Canmore ou il dispose d'un excellent système d'enneigement artificiel.

La neige c'est également fait attendre à Terre Neuve. La saison de ski a débuté fin décembre. Comme d'habitude le Labrador a bénéficié d'un début de saison plus hâtif.

Au Yukon, la saison de ski a débuté tôt en novembre. Les maîtres démontrent peu d'intérêt pour les compétitions depuis que les autorités sportives de la province ont décidé d'éliminer leurs catégories lors des compétitions régionales et provinciales. Maintenant très peu de maîtres participent aux compétitions.

Au Nouveau Brunswick le ski a débuté seulement avant Noël. Le directeur provincial Roger Lévesque a été obligé de cancelar un camps d'entraînement qui devait se tenir début janvier. La pluie et la chaleur ont eu raison des ses pistes de ski.

Championnats canadiens Rossland

Comme les Championnats canadiens ont lieu très tôt cette année, lorsque vous prendrez connaissance de ces lignes nous serons très prêt de l'évènement. Dans la lettre circulaire de l'automne dernier on retrouvait tous les détails concernant ses Championnats qui se tiendront à Rossland entre le 4 et le 10 février 2007. Je vous rappelle que Rossland est une magnifique petite ville de la Colombie Britannique située près de la frontière américaine et non loin de la frontière de l'Alberta. Je vous rappelle également que si ce n'est pas déjà fait, il y a possibilité de vous inscrire à la dernière minute sur le site : www.skiblackjack.ca soit en utilisant Zone 4 ou en téléchargeant le formulaire pour vous inscrire par la poste. L'on retrouve sur ce site toute l'information concernant les championnats.

Coupe du monde à Rovaniemi Finlande (du 3 au 10 mars)

Je vous ai longuement entretenu de l'évènement lors de la lettre circulaire de l'automne dernier. Toutefois, je vous rappelle que la date limite pour s'inscrire est le 24 janvier en espérant que vous aurez reçue cette lettre avant la date limite. Malgré cette restriction, il me serait encore possible de vous inscrire si je recevais votre formulaire d'inscription avant mon départ pour les Championnats Canadiens de Rossland, soit le premier février 2007.

Pour vous inscrire il vous suffit d'aller sur le site de l'Association Mondiale : <http://www.world-masters-xc-skiing.ch> , vous pourrez vous inscrire par courrier électronique ou à partir du formulaire que vous pourrez imprimer et me faire parvenir à : Jean-Yves Babin 1851 Ch. du Fleuve St. Romuald Qc. G6W 1Z6 tel : 418-839-1621

Je crois qu'il y a toujours des places disponibles à l'hôtel Aakenus ou j'avais réservé des chambres pour 24 personnes. Les coordonnées de cet hôtel sont les suivantes : Risto Maijanen Hotelli Aakenus Koskikatu 4796100 Rovaniemi, Finland tel.+358 (0) 16 342 2051 Mobile. +358 (0) 40 536 6587 fax. +358 (0) 16 342 2021
email: risto.maijanen@pp.inet.fi

En date d'aujourd'hui, environs 15 canadiens sont inscrits à la coupe du monde à Rovaniemi.

Future coupe du monde

Je vous parlerai plus longuement dans la lettre circulaire printemps 2007 de la coupe du monde de McCall aux États-Unis en 2008 et de celle de Autrans en France en 2009. Plus de détails ainsi que les derniers développements de ces événements me seront fournis à la réunion de l'Association Mondiale à Rovaniemi en Finlande au mois de mars.

Dans ma lettre de l'automne dernier je mentionnais qu'il y avait possibilité d'obtenir la coupe de Monde des maîtres 2011 au Canada à condition de trouver une ville hôte. Des démarches préliminaires effectuées par Dirk Tempelman-Kluit directeur de la Colombie Britannique nous ont permis d'identifier plusieurs centres de ski de cette province qui ont démontré de l'intérêt. Le sujet fera partie des discussions lors de la réunion annuelle des Maîtres canadiens à Rossland au mois de février et une lettre d'intention devra être déposée à la réunion de l'Association mondiale à Rovaniemi début mars.

Nouveau site internet

Le nouveau site internet de notre association est fini de développer. Nous sommes maintenant à travailler sur le contenu. La nouvelle adresse vous sera communiquée dans la lettre circulaire du printemps.

Invitation

L'automne dernier, une invitation a été lancée par le président de l'Association québécoise des Maîtres en ski de fond du Québec (AMSF) Léon Simard. Bruce Legros directeur de l'association des Maîtres de Terre-Neuve et Labrador a accepté cette invitation, il était accompagné de Jack White ancien directeur national. Voici leurs impressions.

Six jours au paradis

Tôt en décembre j'ai accepté l'invitation de Léon Simard à participer au camp d'entraînement de l'association des Maîtres de ski de fond du Québec (AMSF) qui c'est tenu à la Forêt Montmorency du 6 au 10 décembre. A cette occasion j'étais accompagné par Jack White en ce temps directeur national. Jack a écrit l'article suivant qui décrit en détails notre séjour au Québec. J'aimerais quant même faire quelques commentaires. Ils seront courts afin de ne pas interférer avec l'article de Jack.

Ce camp fut de loin le meilleur auquel j'ai participé. Les conditions de neige et la température furent superbes, les pistes excellentes et l'hospitalité furent également superbes. Merci à Léon et aux maîtres québécois. J'espère avoir l'occasion d'y retourner.

Bruce Legrow
Directeur provincial
NL.

Mon Camp des Maîtres de l'AMSF à la Forêt Montmorency, Québec

Plus tôt en 2006, le président de l'AMSF et directeur provincial (Québec) de l'Association canadienne des maîtres en ski de fond (ACMSF), Léon Simard, a invité les autres directeurs provinciaux de l'ACMSF à participer au Camp des maîtres annuel à la Forêt Montmorency. Ce camp d'entraînement sur neige a lieu chaque année au début de décembre depuis 16 ans. Cette année, il a eu lieu du 7 au 10 décembre 2006 et a attiré plus de 130 maîtres, presque tous du Québec. Il y avait quand même un skieur d'Ottawa et deux Newfis, le directeur provincial de l'ACMSF, Bruce LeGrow, et votre humble serviteur, Jack White. Voici le récit de notre voyage. Ça commence par « C'est l'histoire de deux Newfis »...

Quiconque a voyagé de notre île en auto a une ou deux histoires à raconter à propos du traversier reliant Port-aux-Basques et Sydney Nord, Nouvelle-Écosse. Cette traversée-ci n'a pas été différente. Bruce et moi sommes partis de Port-aux-Basques le mardi 5 décembre 2006 à 11h30 pm à bord du Caribou. Le vent dans le golfe soufflait comme d'habitude à ce temps de l'année, soit entre 60 et 70 km/h, causant roulis, crissements et soubresauts au pauvre vieux rafirot. Nous avons loué une chambre question de s'assoupir au cours des six heures de traversée. Un rugissement de voix nous tira du demi songe : « The Captain advises... The ship will be docking in one hour » et, au plus grand soulagement de tous, « Marine Atlantic's gourmet breakfast is now being served in the cafeteria. » (C'est moi qui ai ajouté le mot « gourmet »). Une demi-heure plus tard, une deuxième secousse de 150 décibels informe que le bateau accostera dans 30 minutes. Je vous fais grâce du bombardement d'avertissements que nous avons reçus avant de quitter : chiens et chats à ramasser sur le pont, direction porte x pour l'autobus, etc.

La devise de Marine Atlantic affichée au terminus des passagers à Sydney Nord clame : « We strive for excellence ». Je fais remarquer à Bruce qu'ils se complaisent plutôt dans

la médiocrité... Bruce a quant à lui une opinion qu'il est préférable de ne pas décrire ici. On en a assez dit à propos du service de traversier.

Mercredi... environ huit heures sur la route et un arrêt à Edmunston, N.-B.

Jeudi matin... on reprend la route. Cinq minutes s'écoulent à peine avant d'arriver dans La Belle Province ! Je parie que le Québec a plus de villes qui portent le nom de saints que partout ailleurs au Canada. Nous passons plusieurs affiches signalant « Québec » dans la pluie verglaçante et sous une température de +4 °C. Lorsque nous passons le pont Pierre-Laporte et s'engageons sur l'autoroute 73, qui change pour la route 175 Nord, l'excitement commence à nous gagner à mesure que le mercure descend et le banc de neige sur le bord de la route monte. Quand nous tournons enfin à l'entrée de la Forêt Montmorency, il fait -4 °C. Nous voilà arrivés au paradis du skieur de fond.

Nous débarquons les bagages dans le hall du pavillon de l'université Laval. Léon Simard et Richard Duguay apparaissent et nous entraînent dans un dédale d'escaliers et de corridors jusqu'à notre chambre douillette située juste à moins de dix mètres du départ des sentiers de ski de fond. Nous nous habillons fébrilement et nous rendons prestement avec nos skis sous un soleil radieux sur des pistes parfaitement tracées.

Vendredi... nous skions ventre-à-terre jusqu'à ce que nos corps crient « Assez ! ». On ne dira jamais « on ne mange pas bien au Québec » ! On nous a servi des mets gargantuesques tous les jours, et le repas du midi était aussi copieux que celui du soir, tous préparés par le chef et son équipe dans une ambiance amicale. Pour Bruce et moi, la routine journalière est devenue déjeuner, skier, dîner, skier, doucher, un petit verre de remontant ou de vin et souper. C'était vraiment dur pour le corps !

L'AMSF avait prévu plusieurs activités au camp d'entraînement dont des cliniques de fartage, de techniques de pas de ski de fond et d'exercices d'étirement. Il y a eu même un soir où Louis Blais de l'AMSF a pu éclairer un groupe de maîtres intéressés à l'art du choix et de la dégustation du vin, où l'on a eu l'occasion de goûter et de tester trois vins blancs et trois vins rouges. On a eu bien du plaisir à apprendre sur un tel sujet !

Samedi matin, c'était la course de 9 km pour les braves skieurs qui se sentaient suffisamment en forme pour ne pas succomber à un infarctus. Il y avait sur le parcours de la course une longue côte meurtrière que je ne souhaite à personne d'avoir à monter (sauf peut-être aux skieurs élites de la coupe du monde), quelle que soit leur forme physique.

Ma course favorite a été le Funny race du samedi après-midi. Chaque équipe comprenait quatre participants. Dave de Forestville et Marco de Montréal m'ont invité à faire partie de leur équipe nommée « Aérosmith », avec une skieuse dont le nom m'échappe. La course en était une à relais où l'on devait zigzaguer en patinant entre des bornes, grimper une côte abrupte à toute vitesse et la redescendre en employant la technique de virage télémark (Ha-ha !) jusqu'à la ligne d'arrivée, puis passer le relais à son coéquipier et ainsi de suite. Durant la course quelqu'un a suggéré de laisser tomber les bâtons, alors ils ont été mis de côté. La technique s'est alors détériorée, par exemple certains skieurs ont manqué des bornes, d'autres ont causé des collisions. La course s'est terminée quand les participants ne pouvaient plus compétitionner tellement leur rate était dilatée à force de rire. Les principaux organisateurs de ce Funny race, Louis B. Richard et Léon, doivent être acclamés. Toutes les courses devraient être aussi drôles. Je me prépare déjà pour l'an prochain.

Bruce croyait que le Funny race était sur invitation, alors il est parti faire du ski sur les sentiers pendant l'évènement. Il m'a rapporté que certaines personnes qu'il a croisées lui ont demandé : « Oh, êtes-vous l'autre Newfis ? » Il ne savait toujours pas trop comment interpréter cette remarque...

Souper, danse et échanges se sont succédé samedi soir. La musique était une gracieuseté du DJ professionnel Richard C. et les rafraîchissements gratuits étaient servis par le barman semi-professionnel Paul J. et ses amis, couronnant ainsi avec succès un autre du Camp des maîtres de l'AMSF.

Dimanche matin, la plupart des skieurs étaient de retour sur les pistes pour une dernière tournée, puis après le dernier dîner nous nous sommes fait des au revoir. Les maîtres ont plié bagages puis sont repartis dans leur région respective.

Bruce et moi sommes demeurés quelques jours supplémentaires à la Forêt Montmorency. Notre solitude a fait contraste avec les jours précédents ; par contre les conditions de ski sont demeurées excellentes.

Nous sommes repartis le mardi après-midi suivant sur notre route vers le Nouveau-Brunswick et la Nouvelle-Écosse, puis une autre nuit sur le traversier amical et enfin à la maison sur la Côte Ouest de Terre-Neuve. De Québec vers l'est, nous avons pu noter que la couverture de neige ne cessait de diminuer pendant que nous pensions combien ces gens sont chanceux de vivre près de la petite merveille d'hiver qu'est la Forêt Montmorency.

Quelques moments personnels... Ce fut merveilleux de s'asseoir et se rappeler du bon vieux temps (le milieu des années 1980) avec Alfred Fortier (maintenant à la retraite) et de rencontrer son amie Danielle. Ce fut encore un plaisir renouvelé de voir mon partenaire de french cancan à Whitehorse, Paul Junique. Ainsi que des amis de longue date, dont Gaëtan Beaulieu et Bernard Carré, qui ont été parmi les rares à être témoins il y a plusieurs années à voir quatre Newfis skier en costume de bain au championnat des maîtres à North Bay. Ainsi que de longues conversations avec un type légendaire de Beauport, je pense que son nom est George !

Merci encore Léon, Jean-Yves et l'exécutif de l'AMSF pour leur généreuse invitation. Je souhaite aux maîtres du Québec et à tous ceux du pays une belle saison de ski.

Jack

Évolution des performances en ski de fond lors des Jeux Olympiques

Benoît Roy

Spécialiste en Biomécanique

Professeur Retraité de l'Université Laval

Les informations qui ont servi à la rédaction de cet article sont tirées du livre suivant : **The Complete Book of the Winter Olympics**, par David Wallechinsky et Jaime Loucky, de même que du site Internet des derniers Jeux Olympiques de Turin. Elles ont été colligées, représentées sous forme graphique et interprétées.

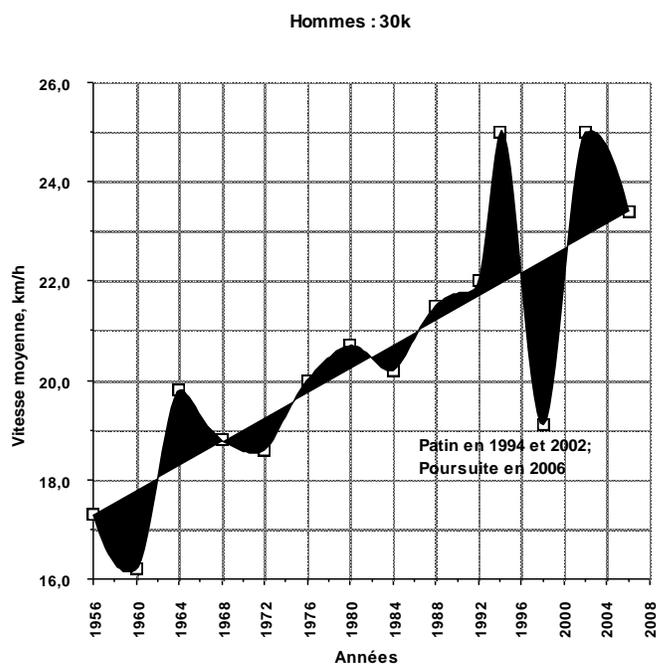
Les premières épreuves de ski de fond ont été inscrites au programme des Jeux Olympiques d'Hiver en 1924. À cette époque, seuls les hommes y participaient. Ce n'est qu'en 1952 que les femmes y ont été intégrées.

En 1924, le 50 km et le 18 km (réduit à 15 km en 1956) sont au programme. Le 30 km n'apparaît qu'en 1956. Les figures suivantes illustrent la progression des performances (en km/h) au cours de ces épreuves. Pour ce qui est du 50 km, la vitesse moyenne, s'est améliorée de plus de 80 % entre 1924 et 1988, date à laquelle le pas de patin a été introduit pour cette épreuve. L'on remarque que depuis les années 90, les performances ont commencé à plafonner. Cette épreuve a été courue en style classique en 2002 et en patin en 2006 ; pourtant la vitesse moyenne est la même. On se souviendra qu'en 2006, c'était un départ de masse alors qu'en 2002, c'était un départ aux 30 secondes. Dans ce dernier cas, on peut penser que chaque skieur donne son maximum alors que dans un départ de masse, la stratégie joue un plus grand rôle au sein du peloton.

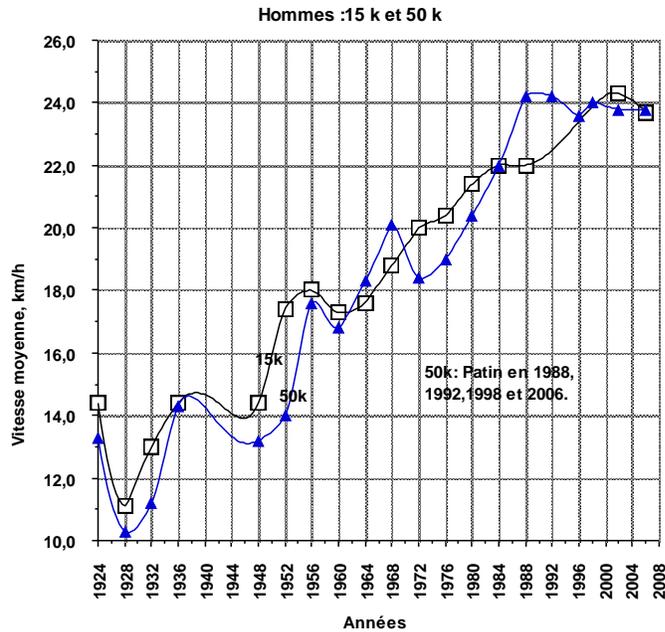
Fait intéressant également, 80 % des gagnants du 50 km étaient des athlètes venant des pays nordiques. Seuls quelques athlètes venant de pays de l'ex-Union Soviétique se sont glissés, occasionnellement, parmi les vainqueurs.

L'épreuve du 15 km (18 km jusqu'en 1952) a aussi débuté en 1924. Cette distance a toujours été courue en style classique. Alors que la vitesse moyenne était de 14,5 km/h en 1924, le gagnant de 2006 maintenait une moyenne de 23.7 km/h, soit un accroissement de 63 %. Pour cette distance également, ce sont les athlètes de pays nordiques, Suède, Finlande et Norvège qui la gagnent dans plus de 75 % des cas.

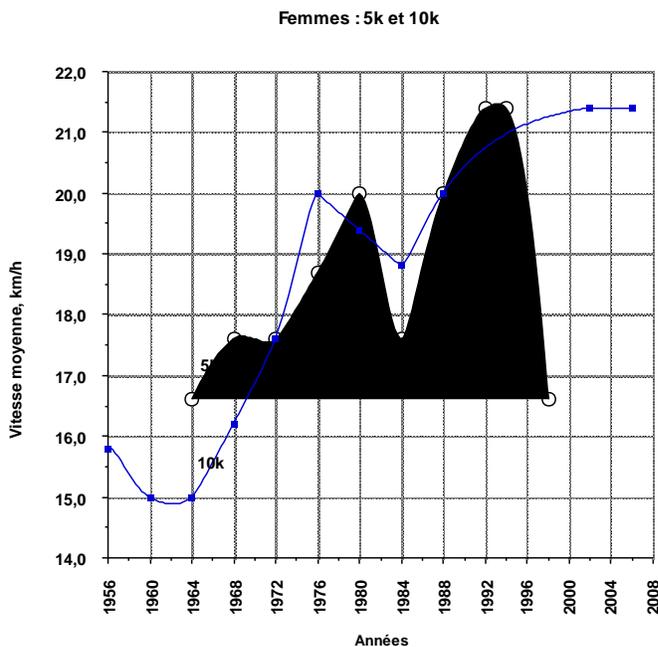
En 1956 apparaît une nouvelle distance : le 30 km. La plus faible vitesse moyenne à Nagano en 1988, par rapport aux années précédentes et suivantes, est due au fait que non seulement l'épreuve était courue en style classique mais qu'elle se déroulait sur une abondante couche de neige mouillée. En 1956, la vitesse moyenne était de 17.3 km/h et de 23.4 km/h en 2006 : un accroissement de 35 %. Soulignons que les athlètes des pays nordiques et de la Russie se sont partagés également la victoire sur cette distance 43 % du temps.



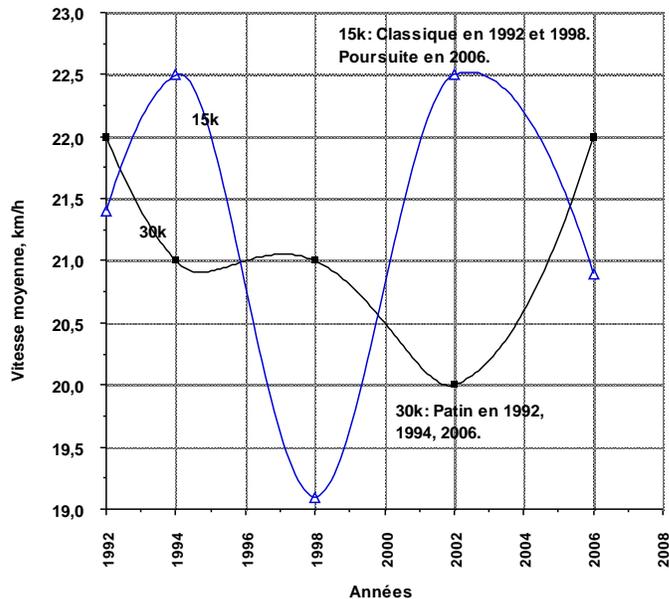
En 1924 la vitesse moyenne des gagnants des 50km et 15km était autour de 13-14 km/h; pour le 30 km , apparu en 1956, elle était alors de 17.3 km/h. Aujourd'hui, les athlètes maintiennent une vitesse presque équivalente pour ces trois épreuves, soit entre 23 et 24 km/h.



Le ski de fond féminin a fait ses débuts olympiques en 1952 avec le 10 km. Depuis 2002, la performance semble plafonner. En 2006 la vitesse moyenne s'était améliorée de 50 % par rapport à 1954. L'épreuve du 5 km a été au programme de 1964 à 1998. La vitesse moyenne est demeurée relativement stable, soit autour de 16-17 km/h, bien qu'elle ait atteint des points supérieures à 20 km/h à la fin des années 1980 et début 90. Elle a drastiquement chuté à Nagano en 1998 à cause des conditions de neige mouillée.



Femmes : 15k et 30k



La Russie et les pays nordiques se sont partagés également la première place au cours des dix Jeux Olympiques où cette épreuve a été courue.

Le 30 km a été introduit au programme olympique en 1992. Les années où il a été couru en patin, 1992, 1994 et 2006, la vitesse est nettement supérieure. Le 15 km a aussi été inauguré en 1992. Remarquez l'effet Nagano en 1998 ! Les athlètes italiennes ont dominé le 30 km trois fois au cours des cinq derniers Jeux Olympiques et les pays de l'Est ont monopolisé la première place du 15 km trois fois sur cinq.

Beaucoup de facteurs peuvent expliquer l'évolution phénoménale des performances tant chez les hommes que chez les femmes. Sans vouloir être totalement exhaustif, examinons-en quelques-uns.

Mentionnons les modalités d'entraînement qui se sont grandement améliorées suite à de meilleures connaissances, que ce soit dans le domaine de la physiologie de l'effort, de l'alimentation, de la périodisation annuelle de l'entraînement, de la sélection des athlètes et dans le suivi de leur progression. L'encadrement des athlètes par des entraîneurs qualifiés, des techniciens, une équipe médicale et paramédicale leur permet aussi d'atteindre un haut niveau d'excellence.

La technique a aussi progressé depuis l'avènement des premiers Jeux d'Hiver, suite à de meilleures connaissances biomécaniques et à l'innovation introduite par certains athlètes, comme le pas de patin par Bill Koch, dans les années quatre-vingt.

L'introduction de nouvelles épreuves comme les sprints a contribué également à modifier en profondeur le ski de fond depuis ses débuts olympiques.

Les nouvelles technologies ont influencé la confection de l'équipement : skis, fixations, bottes, bâtons et survêtements. Ces équipements sont plus légers et mieux adaptés aux conditions inhérentes à la pratique de ce sport. Le fartage s'est aussi amélioré et diversifié pour répondre aux différents types de neiges et de températures.

Une machinerie plus perfectionnée facilite l'entretien des pistes. Que l'on pense au damage de celles-ci avec des véhicules comme les BR 400 et autres qui peuvent travailler la neige adéquatement que ce soit pour les épreuves de classique ou de style libre.

La topographie des parcours de compétition est maintenant régie par des règlements internationaux qui spécifient le pourcentage de dénivelé, la largeur des sentiers, la longueur des parcours etc.

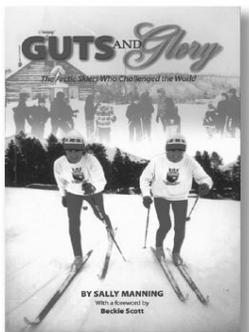
La détection de substances dopantes illicites a marqué les dernières décennies des sports en général et du ski de fond en particulier. Dès 1964, un skieur Finlandais Eero Mantyranta est suspecté de dopage quand l'on découvre que son hémocrite est 20% supérieur à la moyenne. À cette époque, les techniques de détection étaient peu perfectionnées. Trente années plus tard, grâce à de nouvelles technologies de biologie moléculaire, l'on a constaté que parmi les 200 membres de sa famille, plus de 50 avaient une mutation génétique favorisant un accroissement naturel des globules rouges. De nos jours, les organismes internationaux de contrôle peuvent plus facilement détecter les tricheurs. Que l'on pense à Johann Mühleg disqualifié au 30k et 50k de Salt Lake City en 2002, à Olga Danilova au 30k et Larissa Lazutina au 15k de Salt Lake également.

La performance continuera-t-elle à s'améliorer grâce à de meilleures stratégies d'entraînement ? L'équipement de ski sera-t-il mieux adapté aux différentes conditions de neige ? De nouvelles épreuves seront-elles introduites dans les compétitions ? Réussira-t-on à mieux détecter les substances dopantes ? Le réchauffement climatique aura-t-il une influence appréciable sur la pratique des sports d'hiver et du ski de fond en particulier ?

Autant de questions intéressantes à débattre entre nous.

Publicité

L'article suivant n'est pas traduit volontairement. Ceux qui ne la comprendrons pas ne devons pas acheter le livre puisqu'il n'est pas traduit.



Guts and Glory: The Arctic Skiers Who Challenged the World

This book brings to life the amazing saga of Canada's cross-country skiing pioneers - the talented young Aboriginal racers from Inuvik, Northwest Territories who skied to international

glory in the late 1960's and 1970's. When these kids blazed their way to the Olympics, they set the stage for today's Canadian stars.

Packed with photos, exciting action and colourful anecdotes, Guts and Glory was written by Sally Manning, a cross-country skier who has competed in three World Masters Championships.

To order a copy visit the online store at:

www.uphere.ca or call 1-800-661-0861

or go to the Cross Country Canada website
at: www.cccski.com

Cost: \$25.95 plus shipping