



CANADIAN MASTERS CROSS-COUNTRY SKI ASSOCIATION
L'ASSOCIATION CANADIENNE DES MAÎTRES EN SKI DE FOND



**Association canadienne des maîtres en ski de fond.
Lettre circulaire automne 2012**

L'été nous quitte aussi rapidement qu'il nous est apparu au printemps ; Terre Neuve et Labrador ont rarement connu un été aussi sec et chaud ; il fait encore 16 degrés dans l'ouest. Malgré cet été exceptionnel et un automne chaud, à l'approche de novembre, notre L'été nous quitte aussi rapidement qu'il nous est apparu au printemps ; Terre neuve intérêt se tourne maintenant vers le ski.

MWC 2013

Il semblerait qu'un nombre record de Canadiens participeront à la MWC 2013 à Asiago, si tous ceux qui ont réservé des hôtels concrétisent leur projet. Si vous planifiez d'y participer et que vous n'avez pas encore réservé votre logement, il est grand temps d'y voir. On retrouve la plupart des informations concernant l'événement sur le site : www.mwc2013.com.

Comment s'inscrire?

Pour les résidents du Québec, vous devez d'abord être membre de votre association provinciale AMSF et par le fait même membre de l'Association canadienne des maîtres en ski de fond. Vous pouvez vous inscrire en ligne sur le site de l'association AMSF : www.amsfski.com Pour les résidents des autres provinces vous n'avez qu'à vous rendre sur le site de l'association canadienne : www.canadian-masters-xc-ski.ca télécharger le formulaire et le retourner à votre directeur provincial ; son adresse se trouve aussi sur le site de l'association. Pour certaines provinces cette inscription se fait avec la zone 4. À vous de vérifier. Par la suite vous devez vous inscrire aux compétitions. La date limite pour le faire est le 20 janvier 2013. Le comité organisateur est à mettre au point un site sécuritaire permettant l'utilisation de cartes de crédit. Ce site devrait être opérationnel sous peu. J'ai aussi demandé que le formulaire d'inscription sur ce site qui est en pdf soit disponible en Word pour en faciliter l'utilisation. Vous devrez donc télécharger ce formulaire, le compléter et me l'acheminer. Mes coordonnées sont sur le site de l'association canadienne. Par la suite j'acheminerais l'information à l'association mondiale (WMA). C'est seulement lorsque cette information aura été reçue que vous devrez payer votre inscription directement au comité organisateur (CO) sur leur site avec votre carte de crédit.

Des autobus seront disponibles entre l'aéroport et Asiago ; vous devrez faire votre Réservation.

Un nombre important de participants nous permettra d'organiser plusieurs relais. Les deux athlètes qui ont réalisé le meilleur temps dans le 10 km classique et patin dans chaque catégorie auront le premier choix pour les relais.

Un voyage d'une journée à Venise sera organisé par le CO ; la date limite pour réserver ce voyage auprès CO est le 20 janvier 2013. L'information concernant ce voyage se retrouve sur leur site. Ce voyage est payable lorsque vous recevrez votre sac de coureur.

Plusieurs personnes peuvent être intéressées à se rendre à Val di Fiemme pour assister au Championnat du monde de ski de fond où seront présents Alex Harvey et Cie. Le CO n'organisera pas de voyage pour cet événement. Par contre, les Américains sont à planifier l'organisation de ce voyage et nous offrent la possibilité de nous joindre à eux. Les détails se retrouvent dans le texte ci-dessous :

For MWC skiers that are interested in attending BOTH the Sat, Feb 23 pursuit races and Sun, Feb 24 individual sprints -- there is a USA group (including USA National Director J.D. Downing) that will stay an additional night (Feb 23) in Asiago. We will do the out/back Asiago-Val di Fiemme-Asiago shuttle on both Saturday, 23rd and Sunday, 24th...then pick up luggage in Asiago after the shuttle back from the Nordic Worlds ...then take an AXCS-arranged charter shuttle to a Venice airport hotel for the night of Sun, 24th. This arrangement will make it very easy to catch the various early morning flights out of Venice on Mon, 25th. You could also easily spend a day or more in Venice with this option instead of flying directly out.

The shuttles right now are spendy and somewhat slow. We hope to improve cost with more people sharing shuttles each day and we also hope the bus company estimate on drive time is slow simply as a precaution (they say 4 hours over with a break and 3.5 back without a break). Cost at the numbers of USA skiers now is about \$45US each day per person. If we get 10-15 more people from any nation that can drop very quickly. Even known beds in Asiago is also a plus.

with cost/time -- there may or may not be a better way to see the Nordic Worlds. Having Final item is that we are exploring going direct from Val di Fiemme down to Venice airport hotel after the races on the 24th. It depends on total time required for the bus driver plus storage room on the bus for all the ski luggage to make it pencil out. But that would simplify the second day shuttle and may reduce a bit of cost.

If folks are seriously interested, please contact J.D. Downing at jd@xcskiworld.com and we'll communicate as options come together.

Championnat canadien 2013

Les championnats canadiens 2013 auront lieu au Arrowhead Nordic Ski Club in Huntsville, Ontario. Ci-dessous le texte publié par le comité organisateur.

The 2013 Canadian Masters National Championships will be held at Arrowhead Nordic Ski Club from Monday March 4th to Sunday March 10th.

Arrowhead is a 12,500 ha Natural Environment park located on the Canadian shield

5 km north of Huntsville, ON. Park staff groom 29 km of classic ski trail and 12 km of skate trail as part of its winter recreation program. Trails cover a variety of terrain in a forested natural setting near two lakes. Trails are open from 8:30am to 6:00pm.

Arrowhead Nordic Ski Club has been hosting the Muskoka Loppet for the past 11 Years. Other events hosted at Arrowhead include the inaugural Paralympic Winter Championships in 2006, the Vauhti Race series in 2006/07, the Ontario Winter Games in 2010, the Provincial Parasport Nordic Competition and the Ontario Federation of Athletic Association (OFSAA) Nordic ski championships in 2012 with 650 competitors. The Club also hosts two elementary school races each winter with participant numbers in the 300-400 range.

Entry fees for competitors would include access to trails for race and practice days during the event. Participants will receive a lunch after each race, draw prize entry and individual medallions for 1st, 2nd and 3rd winners for each category.

Early Bird: (before February 11th 2013) \$30 per person per event

February 11th on: \$45 per event

Dinner/Local gala: \$20 per person

Banquet/dance: \$45 per person

The Championships will begin on Monday March 4th in the late afternoon with registration and a Meet and Greet Social. 20km and 10km Free Technique and Classic races will be held on the mornings of Tuesday March 5th, Thursday March 7th, Saturday March 9th and Sunday March 10th.

For details on race times please visit the Arrowhead Nordic Ski Club website at: <http://arrowheadnordic.ca/blog/club-events/2013-ontario-masters/>

Registration will be available online through Zone4 and will be open in mid-November.

There will be a link to online registration from the Arrowhead Nordic Ski Club website.

There are two motels near the park entrance and other accommodations, restaurants and amenities in the town of Huntsville less than a ten minute drive away.

If you have any questions please contact

Justine Brown

Justine@whatsinside.ca

As always I encourage all members when renewing their membership to purchase a ticket on our ski draw. This is the only fund raiser we have throughout the year and it helps us run a viable organization.

Below is an article sent to me by Jean-Yves Babin which you may find interesting.

Tirage

J'encourage fortement nos membres à acheter des billets de notre tirage lors du renouvellement de leur adhésion à l'association. C'est notre seule levée de fonds de l'année nous permettant une santé financière.

Ci-dessous un article de Benoit Roy qui m'a été fourni par Jean-Yves Babin

Bruce LeGrow

Directeur national

Benoit Roy Été 2012

Je tiens à exprimer ma gratitude à ma fille Josée Roy pour la révision du texte et à mon ami Alain Roussel pour ses judicieux conseils et pour l'édition des deux tableaux.

Depuis quelques années, grâce à Internet, nous pouvons régulièrement suivre les succès remarquables de nos skieurs canadiens lors des épreuves de Coupe du monde (Cm) et du Tour de ski (Ts). Quant à moi, depuis quelques années, je fais une compilation assez détaillée des résultats obtenus par les skieurs et skieuses des pays qui y participent, et ce, pour chacune des courses se déroulant entre novembre et mars.

Pour satisfaire ma curiosité, je me suis amusé à regarder les performances des Norvégiennes et des Norvégiens en particulier, et des trois pays scandinaves réunis (Norvège, Suède et Finlande) au cours des épreuves de la Cm et du Ts en 2011-2012.

Commençons par les épreuves féminines. Le tableau suivant en constitue une belle illustration. La colonne de gauche présente le bilan du nombre de courses auxquelles les athlètes participaient au cours de la dernière saison.

Les deux colonnes suivantes présentent leur classement parmi les dix premières et illustrent assez bien la profondeur d'une équipe nationale donnée tant pour la Norvège que pour les trois pays scandinaves réunis.

Selon les courses auxquelles elles ont participé, entre 2 et 6 Norvégiennes figurent dans les dix premières places. Plus précisément, cela signifie que pour l'ensemble des relais et sprints, il y avait 2 ou 3 Norvégiennes parmi les dix premières et entre 4 et 6 d'entre elles dans les courses de distance. Pour les athlètes des 3 pays scandinaves réunis, c'est entre 4 et 8 qui se classent parmi les 10 meilleures, toutes distances confondues.

Pour ces 3 petits pays que sont la Norvège et la Finlande avec respectivement 5 et 5,5 millions d'habitants et la Suède avec 9,5 millions, c'est tout de même remarquable!

La récolte de médailles (or, argent, bronze), au cours de presque 40 compétitions auxquelles elles pouvaient participer cette année, est un facteur qui reflète assez bien le haut niveau de performance des équipes nationales féminines de ces pays.

Sauf dans les sprints libres et en équipe de même que lors des prologues, les Norvégiennes ont récolté plus de 60 % des médailles. Cela indique que, semaine après semaine entre novembre et mars, il y avait une très forte probabilité qu'une Norvégienne se retrouve parmi les trois premières. Impressionnantes, ces Norvégiennes!

Pour les trois pays scandinaves combinés, le pourcentage du cumulatif de médailles est encore plus frappant, spécialement dans les relais et les épreuves de distance. Tout au

cours de la saison, j'ai compilé la vitesse moyenne des trois premières compétitrices comme représentative de l'épreuve en question. Ces vitesses moyennes ont servi à établir la vitesse moyenne qui apparaît dans la dernière colonne pour chacune des différentes catégories d'épreuves : relais, sprints, etc. Comme je compile ces données depuis quelques années, j'ai pu vérifier qu'en dépit des variations de neige et de température, les vitesses moyennes réalisées cette année sont, à toutes fins utiles, identiques à celles réalisées par les athlètes des dernières années. D'ailleurs, plusieurs d'entre elles sont sur le circuit depuis quelque temps déjà.

Ces impressionnants résultats se confirment également dans le classement global de fin de saison 5 Norvégiennes et un total de 8 Scandinaves comptent parmi les 10 premières. Idem pour les bourses, où 6 Norvégiennes et 8 Scandinaves, s'accaparent de bourses substantielles.

Ces trois petits pays sont de beaux modèles qui doivent nous inspirer. Cette tradition de performance en ski de fond s'est bâtie au cours de décennies d'effort et de planification. Du côté féminin, le Canada tarde malheureusement sur le plan international. Il y a bien eu, cette année, deux médaillées canadiennes en sprint individuel et par équipe, mais année après année, on ne réussit même pas à constituer une équipe de relais digne de ce nom, alors que la Norvège en qualifie jusqu'à quatre parmi les dix premières à l'occasion de certains relais!

Où est la relève? Pourquoi le Canada, pays nordique s'il en est un, avec ses 35 millions d'habitants, ne pourrait-il pas en faire autant que la Scandinavie?

Tableau 1. Performances des Norvégiennes et Scandinaves

Épreuves		Répartition des 10 premières athlètes		Répartition des médailles en %		Vitesse moyenne des 3 premières (km/h)
#	Type	Norvège	Scandinavie	Norvège	Scandinavie	
2	Relais	30%	50%	67%	100%	22,3
5	Sprint Classique	27%	48%	60%	67%	23,5
7	Sprint Libre	23%	45%	24%	38%	27,3
2	Sprint L. par équipe	20%	55%	17%	33%	32,0
7	Distance Libre	58%	66%	71%	90%	23,8 (sans le 9 km du Tour de Ski)
9	Distance Classique	44%	67%	63%	70%	21,0
3	Duathlon (poursuite)	43%	80%	78%	78%	22,4
3	Prologue L/C	37%	63%	56%	78%	23,8 L 18,0 C

Abordons maintenant les performances réalisées par les hommes. Leurs succès, bien que fort respectables, sont un peu moins flamboyants que ceux des femmes.

Ils avaient eux aussi près de 40 compétitions échelonnées entre novembre et mars. Dans les relais et sprints, il y a généralement, parmi les 10 premiers, 2 ou 3 Norvégiens; dans les courses de distance, c'est environ 1 ou 2. Chez l'ensemble des Scandinaves, c'est 4 ou 5 dans les relais et sprints et entre 2 et 4 pour les épreuves plus longues. Il semble donc y avoir un peu moins de profondeur dans ces équipes nationales masculines que chez les femmes.

Pour ce qui est des médailles, les résultats obtenus en relais par les Norvégiens sont assez semblables à ceux des femmes. Par contre, ils sont deux fois moins médaillés que les femmes en sprint classique et sont assez comparables à leurs compatriotes dans les sprints libres et en équipes.

Dans les épreuves de distance, la récolte de médailles des Norvégiens est de beaucoup inférieure à celle de leurs compatriotes.

Les médaillés scandinaves s'en tirent assez bien dans les relais et sprints. Dans les épreuves plus longues, ils sont nettement moins médaillés que les femmes.

On peut donc affirmer que le niveau de performance des équipes nationales masculines tant Norvégiennes que Scandinaves est, dans l'ensemble, un peu moins remarquable que chez les femmes, bien que fort enviable pour plusieurs pays!

Comme pour les femmes, les vitesses moyennes maintenues par les hommes se comparent avantageusement à celles de l'an dernier. Les pourcentages qui apparaissent entre parenthèses représentent la différence entre la vitesse atteinte par les hommes comparativement à celle des femmes.

Ces différences sont particulièrement importantes dans les épreuves de sprints et les prologues, sauf dans les deux sprints en équipe. On peut expliquer ce faible écart (6 %) entre la vitesse des hommes et celle des femmes par le fait suivant : ces deux sprints libres en équipe se déroulaient sur un parcours où le dénivelé par kilomètre était de moins de 10 m/km, alors qu'il dépasse généralement 30 m/km dans les sprints. Leur puissance musculaire était un peu moins sollicitée que sur un parcours plus accidenté.

En effet, ces courses sont basées sur la puissance musculaire particulièrement en sprint classique où le gros du parcours est fait presque exclusivement en double poussée. Or, on sait que généralement les femmes ont une plus petite masse musculaire et une moins grande puissance musculaire que les hommes. Comme elles sont, par le fait même, désavantagées, elles doivent redoubler d'effort pour compenser par de bons programmes d'entraînement ciblant particulièrement cette qualité musculaire.

Dans les courses de distance, l'écart hommes/femmes est inférieur à 10 %. On remarque aussi le même écart dans d'autres sports comme la natation, le patinage de vitesse longue piste, le canoë-kayak etc.

Cela fait chaud au cœur de voir au moins deux Canadiens trôner parmi les six meilleurs au monde et avoir une place plus que respectable parmi les boursiers. Au cours des dernières années, leurs résultats ont été à la mesure de leurs attentes et de leurs efforts constants. Chez les hommes, le Canada est en quatrième place parmi la vingtaine de nations participantes aux Cm et Ts; les femmes occupent, malgré tout, la sixième place. Il reste à assurer une relève de jeunes skieurs et skieuses, affamés de figurer au rang des meilleurs qui, à leur tour assureront une dynastie comme en Scandinavie. Ceux-ci rivalisent entre eux depuis nombre d'années pour leur suprématie en ski de fond. Les plus vieux se souviendront que ce fut, à une époque, les Finlandais, jusqu'au jour où, en raison de problèmes de drogue, ils furent sévèrement sanctionnés et perdirent leur suprématie; la Norvège a connu de belles années avec les Bjorn Daehlie et Vegard Ulvang; la Suède a connu aussi ses heures de gloire avec les Gundes Svan etc.

Tableau 2. Performances des Norvégiens et des Scandinaves.

Épreuves		Répartition des 10 premiers athlètes		Répartition des médailles en %		Vitesse moyenne des 3 premiers (km/h) (différence en % H/F)
#	Type	Norvège	Scandinavie	Norvège	Scandinavie	
2	Relais	20%	35%	67%	83%	24,5 (+10%)
6	Sprint Classique	22%	47%	28%	56%	27,4 (+17%)
7	Sprint Libre	27%	47%	33%	52%	30,6 (+12%)
2	Sprint L. par équipe	20%	45%	17%	50%	33,9 (+ 6%)
7	Distance Libre	19%	37%	19%	39%	25,7 (+ 8%) (sans le 9 km du Tour de Ski)
9	Distance Classique	17%	31%	27%	37%	23,6 (+ 9%)
3	Duathlon (poursuite)	17%	20%	22%	22%	24,2 (+ 8%)
3	Prologues	17%	23%	22%	22%	27 L (+13%) 22 C (+22%)

Abordons maintenant la répartition des compétitions au cours d'une saison.

Les épreuves de la Cm et du Ts se déroulent dans 11 pays. À eux seuls, les pays scandinaves se partagent sept sites de compétitions; l'Allemagne et l'Italie, trois; la Russie, deux; la Suisse, la Slovénie, l'Estonie, la Pologne et la République Tchèque, un chacun.

Les sites de compétitions sélectionnés sont sensiblement les mêmes d'une année à l'autre. Ces endroits ont acquis une bonne expertise dans l'organisation des Cm et c'est ainsi que leur candidature est confirmée annuellement. Dans un autre ordre d'idée, près de 70 % des membres qui siègent au conseil international de ski de fond proviennent de pays européens.

Les compétitions se déroulent donc dans une vingtaine d'endroits différents. Sauf exception, la majorité de ces courses sont programmées presque toutes les fins de semaine. Généralement, les équipes arrivent sur les lieux de la compétition un ou deux jours d'avance : évaluation du parcours, enregistrement des équipes, réunions des entraîneurs etc.

On pourrait être tenté de croire que les trois pays scandinaves sont gâtés parce que les sept compétitions qui leur sont attribuées se déroulent presque dans leur cour arrière! Mais ce n'est pas tout à fait le cas.

À titre de comparaison, prenons l'équipe norvégienne. Ses athlètes doivent parcourir plus de 22,000 km au cours de la saison pour participer aux différentes compétitions de la Cs et du Ts, soit une moyenne de 1,000 km/semaine par route ou par air selon les cas. Pour les deux autres pays scandinaves, la situation est à peu près la même. Pour les pays européens, c'est à quelques centaines de kilomètres près la même distance à parcourir. À cela s'ajoutent les déplacements pour les camps d'entraînement, les championnats nationaux etc.

Donc, en dépit du fait que les pays scandinaves semblent avantagés quant à la programmation des compétitions, on ne peut pas vraiment dire qu'ils l'ont facile!!!

Le classement général de la FIS à la suite des Cm et Ts de cette année indique que 152 hommes et 115 femmes ont cumulé suffisamment de points pour faire partie de ces deux prestigieuses listes. Chez les hommes, 18 pays étaient représentés et, 19 chez les femmes.

La Norvège à elle seule avait 26 skieurs et 19 skieuses. Pour l'ensemble des pays scandinaves, c'est 53 compétiteurs et 42 compétitrices. Un autre critère intéressant pour apprécier la qualité des équipes nationales et le bassin potentiel, en plus de celui dont on a parlé au tout début, consiste à exprimer cette représentation par le nombre d'athlètes d'un pays donné par tranches de 100 000 hommes ou femmes. Cette mesure est fréquemment utilisée pour indiquer l'incidence de maladies ou mortalités dans une population donnée. Par exemple, 60 mortalités dues au cancer du poumon par tranche de 100 000 hommes.

Par contre, plutôt que de considérer la population globale des pays, il est souhaitable de se limiter à la masse critique de la population des 20-35 ans; c'est dans cette catégorie d'âge que se situent les skieurs et skieuses de la Cm et du Ts. Pour la majorité des pays participants, cette tranche d'âge représente entre 6 % et 8 % de leur population globale. Rappelons que l'âge moyen de ces athlètes (hommes et femmes) se situe autour de 27 ans. Ces informations relatives à la pyramide des âges des différents pays et ajustées à l'année 2010 sont tirées du site : École de politique appliquée de l'université de Sherbrooke.

Quand on fait ce petit exercice, on constate que, dans cette tranche d'âge, la Norvège compte environ un demi-million d'individus tant chez les hommes que chez les femmes. On obtient alors un coefficient de 6,0 pour les hommes et 4,5 pour les femmes. Ainsi, pour chaque tranche 100 000 hommes ou femmes de 20-35 ans, il y a 6 skieurs et presque 5 skieuses de haut niveau en Norvège.

Pour l'ensemble des trois pays scandinaves, il y a 1,8 million d'hommes et 1,7 million de femmes de 20-35 ans. Le coefficient est de 2,9 chez les hommes et 1,3 chez les femmes. À toutes fins utiles, on peut généraliser en disant que, pour chaque tranche de 100 000 Scandinaves, on est susceptible de trouver 3 skieurs et 1 skieuse de très haut niveau.

C'est assez exceptionnel puisque le même exercice, fait pour des pays beaucoup plus peuplés comme la Russie, l'Allemagne, l'Italie, la France ou le Canada, donne des coefficients de 0,08 à 0,12 pour les femmes et de 0,11 à 0,25 pour les hommes.

Peut-être que ces trois petits pays scandinaves sont plus sélectifs dans le choix des sports qu'ils désirent subventionner, alors que dans les pays plus peuplés, les budgets attribués à l'élite sportive sont répartis entre un plus grand nombre de disciplines sportives. Il n'en demeure pas moins que si des pays peuplés comme l'Allemagne, l'Italie, la France, les États-Unis et le Canada, augmentaient de quelques dizaines de points leurs coefficients, ils pourraient accroître substantiellement leur masse critique de skieurs et skieuses de haut niveau.

Il est permis de rêver n'est-ce pas ?