



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



Association canadienne des maîtres en ski de fond

Infolettre printemps 2016

Déjà voici le printemps! Quelle que soit la température à travers le pays dans les prochaines semaines, pour la plupart d'entre nous dépoussièrerons les équipements d'été et couvrirons nos skis de cire pour entreposage.

Les Mondiaux des maîtres 2016 ont eu lieu à Vuokatti en Finlande. Cette année, 44 Canadiens s'y sont inscrits. Malheureusement, en raison d'accidents ou de maladie, seulement 40 participants se sont rendus à la ligne de départ. Encore une fois, les femmes ont mieux performées que les hommes et elles sont revenues à la maison remplies de médailles. Ça remonte quand même le moral chez la gente masculine.

La fin de semaine suivant les Mondiaux, les Championnats canadiens des maîtres se sont tenus à Forestville au Québec. Forestville est une petite ville d'environ 3 300 habitants située sur la rive nord du St-Laurent sur la Côte-Nord, à environ 103 km au sud de Baie-Comeau. L'événement était bien organisé et les gens, très hospitaliers. Tous les participants ont vraiment apprécié.

Mondiaux des maîtres 2017

Les prochains Mondiaux des maîtres auront lieu à Klosters en Suisse du 2 au 11 mars 2017. Tous les participants auront l'opportunité de faire le Ski Marathon Engadine qui s'y tiendra le 12 mars. J'ai réservé 25 chambres à occupation double à l'hôtel Silvretta situé à 5 minutes de marche du stade de ski. Toute l'information sur l'hébergement a également été envoyée aux directeurs provinciaux, alors je vous invite à contacter ces derniers ou moi-même si vous êtes intéressés. Les chambres partiront sans doute comme des petits pains chauds, alors réservez dès que possible. Il y a aussi des appartements à louer dans les environs; plus d'information sera disponible dans le site Web des Mondiaux.

Championnats canadiens des maîtres 2017

En 2017, nous retournerons dans un site qui a connu l'un des meilleurs succès. Le club de ski des Aventuriers organisera les prochains championnats canadiens à Charlo, N.-B, du 12 au 18 février 2017. Toute l'information sur l'événement se trouve dans le site Web de l'organisation à www.canadian-masters-xc-ski.ca et cliquez sur le lien « Championships » où vous trouverez le document d'organisation.

Camp sec de ski de fond pour les maîtres du 21 au 25 septembre 2016

Ce programme d'entraînement de 5 jours a été conçu pour les maîtres intéressés à apprendre à faire de l'entraînement spécifique en vue de faire des courses de ski de fond ou des loppets.

Au programme: entraînement en skis à roulettes, exercices pour imiter le pas alternatif, musculation, élaboration d'un programme d'entraînement annuel personnalisé, yoga, course à pied et vélo de montagne. Pour plus d'information, visitez

<http://nipika.com/nipika-mountain-resort-adventure-weeks/canadian-masters-dryland-training-camp-sept-21-25-2016-2/>

Mes excuses auprès des maîtres de l'Ontario qui ont déjà reçu cette information il y a quelques semaines via leur infolettre provinciale.

Je n'ai pas encore reçu de tous les directeurs provinciaux les noms de ceux qui se sont procurés des billets pour le tirage de la paire de ski. Je procéderai au tirage dès que possible.

Eh bien, voilà une autre saison de ski qui se termine. Je souhaite vous croiser sur les sentiers de ski de fond la saison prochaine. En attendant, passez un bel été.

Bruce LeGrow