

Le Camp des maîtres Swix-Fischer 2007: j'y vais!

(PJ) — Les bancs de fartage frissonnent, les pompons de tuque frémissent, les bâtons s'étirent, les spatules vibrent, la motivation resurgit comme une poussée d'acné. Le Camp des maîtres Swix-Fischer s'en vient!

Et devinez ce que j'ai entendu, venant d'un maître de mes amis (qui d'ailleurs n'est plus un ami) : «Je me demande si je vais y apprendre quelque chose?» Il est impensable que ce genre de question préoccupe encore certains maîtres. On va au Camp des maîtres pour apprendre, c'est l'essence même du camp. Et pour ceux qui en doutent, je recommande fortement la lecture des lignes qui suivent. J'ai pris conscience du travail phénoménal, déployé par les organisateurs, pour que le camp soit totalement dédié à l'apprentissage en assistant tout dernièrement à un stage d'entraîneur (niveau «stationnement», au Stade olympique). J'y ai retenu la pensée suivante:

«Pour une efficacité maximale, un contexte d'apprentissage doit être agréable, adapté à l'âge, sécuritaire et stimulant.» Ce qui est bien le cas du Camp des maîtres, qui réunit tous les ingrédients nécessaires à un apprentissage de qualité. Passons en revue ces recommandations.

Apprentissage agréable

- * la renommée du party du samedi soir n'est plus à faire;
- * quoi de plus plaisant qu'une détente au spa ou une visite au salon de massage;
- * quel plaisir que de constater que les autres maîtres ont eux aussi un peu plus de cheveux blancs.

Et la parade des meneuses de claques, et la possibilité de partager sa chambre avec un maître qui ne ronfle pas, et la chance de rencontrer Roland Michaud, et la possibilité de serrer la main de Léon... C'est pas agréable tout ça?

Apprentissage adapté à l'âge

Le matériel disponible pour la location (triskis, marchettes, stabilisateurs pour skis, réserve de solutés) témoigne du souci constant des organisateurs de satisfaire aux exigences de l'âge des participants. Sans parler des repas de manger mou, des couches fournies avec la literie, des ateliers de gérontologie et de ceux de Magnus Poirier.

Encore plus pertinent: les recherches effectuées par les organisateurs pour proposer aux maîtres les dernières nouveautés en

matière de techniques de ski. Après le pas de deux (pour les skieurs de ballet), le pas de Siitonen (pour les pionniers du patin), le pas déphasé (pour les skieurs de St-Bruno), le un pas-double poussée (pour les gros bras), le pas de marathon (pour le légendaire numéro 26), voici le pas R'Kinson (qui nous arrive de Suède). Utilisé en classique, il s'effectue de façon spasmodique, comme suit:

Le skieur est au repos, les deux skis parallèles. Une légère vibration du bassin doit permettre d'avancer une jambe. Le tremblement qui anime alors le bas du corps, jumelé au frissonnement des rotules, assure la propulsion vers l'avant. L'autre jambe frémit à son tour et se déplace (par saccade) dans la même direction. L'asynchronisation du mouvement des deux jambes provoque chez le skieur un déplacement et un état second beaucoup plus agréable (à court terme) que l'inhalation des poudres fluorées.



© AMSFO

Apprentissage sécuritaire

Le ratio, un skieur/une nurse, recommandé par l'Association mondiale des maîtres est totalement respecté, ce qui prouve l'importance que les organisateurs accordent à l'aspect sécurité.

Nouveauté cette année: lors du party, les clés des skis seront ramassées et remises aux maîtres le lendemain matin. De

nombreux accidents seront ainsi évités. De plus, Monsieur Friedreich s'est proposé pour raccompagner les plus éméchés, en taxi**, à leur chambre.

Apprentissage stimulant

Au Camp des maîtres, on prend un bain de stimulants. Les compagnies pharmaceutiques présentes offrent les dernières trouvailles de leurs biochimistes. Quant aux représentants de cires, ils nous garantissent une stimulation de la spatule au talon. On peut aussi se stimuler avec les vidéos cochons que _____ loue à la chambre _____.

Bien entendu, on retourne aussi au camp pour:

- * la beuverie du samedi soir;
 - * gagner une belle tuque des maîtres;
 - * dire à son voisin qu'on a skié avant lui;
 - * manger comme un chancre avec l'impression que «c'est pas grave, on va le dépenser en skiant». *
- + Tiré de «Les maîtres et le cholestérol» de M. Brochusky, publié en juin 2006 dans la revue financière «L'Écot des maîtres».
- ** Le taxi de Friedreich est bien connu de tous les vieux maîtres.

Le 17^e Camp des maîtres: c'est un rendez-vous

(RO) — Bonjour les maîtres et bienvenu au Camp annuel. Vous serez les premiers à bénéficier de la neige, des trucs pour être en meilleure forme, skier encore mieux et nourrir votre cerveau du monde du ski de fond.

La 17^e édition du Camp des maîtres aura lieu du 6 au 9 décembre 2007 à la Forêt Montmorency dans la Réserve faunique des Laurentides (tél.: 418-656-2034). Le camp débutera le jeudi 6 décembre avec ou sans neige. Plusieurs activités sont prévues au programme: cours de perfectionnement de ski classique et libre, conférences,

10 km Fischer comptant pour le Circuit des maîtres, séances d'étirement avec l'équipe de Charles Brière (apportez vos propres tapis de sol cette année), séances d'étirement de la rate avec Colosse Talbot et d'élévation de la scapula et des rhomboïdes avec Paul Junique (apportez vos boissons énergétiques), soirée disco-rétro, service de massothérapie, de fartage Swix, de prêt d'équipement Fischer, de bonne cuisine de tante Pierrette, de dégustation de porto d'oncle Louis, de remise de prix de distinction aux meilleurs maîtres sur le Circuit des maîtres durant la saison 2006-2007, le tout sous la supervision de l'inimitable président Léon... Bref, une foule d'activités pour lancer la saison de ski en grand. Consultez www.amsfski.com pour télécharger le formulaire d'inscription et connaître les dernières nouvelles sur le Camp des maîtres Swix-Fischer 2007. *