



www.amsfski.com

L'ÉCHO DES MAÎTRES

NUMÉRO 29, décembre 2011

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

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

Les collaborateurs à la rédaction de ce numéro: Paul Junique, Jean Dufresne, Marilène Larocque
Gatineau

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
Michel Lapointe
Jean Néron
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.

Dans ce numéro

10 ^e édition du Circuit des maîtres	1
Quoi de neuf	2
Skier sans connaissance	5
Les saints-bernards frappent encore	6
BécoSki bénéficie de l'appui des maîtres	6
Au menu du Camp 2011 ..	7
Calendrier du Circuit des maîtres 2011-2012 ...	8

Départ de la Gatineau Loppet libre ©Gatineau Loppet 2011

Déjà la 10^e édition du Circuit des maîtres

(RO) Québec – Eh oui, c'est la 10^e édition du Circuit des maîtres de l'AMSFO en 2012! Le Circuit des maîtres est un regroupement d'événements de ski de fond au Québec favorisant la promotion de la compétition parmi les maîtres (30 ans et plus). On y trouve une quinzaine de courses organisées dans diverses régions du Québec, ainsi qu'un classement cumulatif (F/H). Et quoi, c'est l'occasion de participer à l'une ou l'autre des loppets du circuit, et ce, pour de nombreuses bonnes raisons. Examinons-en quel-ques-

unes en faisant le tour de ce que promet le circuit cette année.

La forme et l'âge: si tu te dépenses, tu penses

C'est la fameuse question de l'œuf ou la poule: devenons-nous moins actifs à mesure que nous vieillissons car notre corps décline, ou bien notre corps décline car nous devenons de moins en moins actifs? Pendant des années, c'était accepté que les gens commencent à ralentir et à s'affaiblir à partir de la trentaine. Or, les études

(Suite page 3 - Circuit des maîtres)

Quoi de neuf?

Vive la propulsion à réaction

On connaît encore peu les habitudes de nutrition des sportifs et leurs problèmes gastro-intestinaux durant les compétitions d'endurance. Des chercheurs ont étudié 221 athlètes d'endurance participant à deux triathlons Ironman, un demi-triathlon Ironman ou une course cycliste de 150 km. Ils ont enregistré la quantité d'hydrates de carbone ingérée lors des épreuves et ont questionné les participants à la fin pour connaître l'ampleur de leurs problèmes intestinaux. L'absorption d'hydrates de carbone a varié grandement entre les épreuves et entre les participants (de 6 à 136 g/h). En général, plus l'absorption était grande, plus les problèmes gastro-intestinaux, en particulier la nausée et la flatulence, étaient importants. Or, plus l'absorption était grande, meilleures ont été les performances. Alors, si vous entendez péter autour de vous durant une loppet, accrochez-vous! C'est qu'il y en a un qui carbure. Source : Pfeiffer, B. et coll., 2011. *Nutritional intake and gastrointestinal problems during competitive endurance events*. *Medicine & Science in Sports & Exercise* (sous presse): 10.1249/MSS.0b013e31822dc809.

À quelle vitesse est absorbée l'eau que vous buvez?

On entend souvent dire: «Parfois, après avoir avalé un grand verre d'eau, on dirait que je le pisse en entier quelques minutes plus tard. Est-ce seulement une impression ou bien le liquide a été filtré aussi rapidement?» La réponse à cette question pourrait venir d'une nouvelle étude de l'Université de Montréal portant sur la dynamique d'absorption de l'eau. On a donné 300 ml d'eau marquée au deutérium (un isotope stable de l'hydrogène contenant un proton et un neutron au lieu de seulement un proton, constituant de «l'eau lourde») à 36 volontaires pour savoir où allait l'eau dans le corps. L'eau ingérée a commencé à apparaître dans le sang en dedans de 5 minutes; la moitié de l'eau a été absorbée entre 11 et 13 minutes; et elle a été complètement absorbée par le système digestif en 75-120 minutes. Évidemment, ce taux d'absorption doit être plus élevé lorsqu'on est en train de faire de l'exercice. Chez 42 % des sujets, l'absorption de l'eau passait par un «réservoir central» avant d'être distribué rapidement en périphérie. D'après le suivi du deutérium, l'eau de l'urine produite après avoir bu n'est pas la même eau! En moins de 10 minutes, la quantité des fluides dans le sang aura augmenté suffisamment pour enclencher le processus d'évacuation par les reins ou la sueur. Source : Péronnet, F. et coll., 2011. *Pharmacokinetic analysis of absorption, distribution and disappearance of ingested water labeled with D2O in humans*. *European Journal of Applied Physiology*, (sous presse): 10.1007/s00421-011-2194-7.

Prendre ou ne pas prendre de vitamines : voilà la question

Deux nouvelles études viennent démolir les bienfaits de la prise de vitamines. Dans la première, on a observé des 38,772

femmes qui ont été suivies pendant 22 ans plus de décès chez celles qui avaient pris des vitamines (simples ou multiples) par rapport à celles qui n'en avaient pas pris (augmentation du risque de mortalité de 2.4 % (multivitamines) à 18 % (cuivre)). Seul le supplément de calcium a légèrement réduit le taux de mortalité (-3.8 %). Dans la seconde étude, 35,533 hommes ont pris ou pas 400 UI de vitamine E par jour pendant 12 ans; cela



a eu pour effet d'augmenter le risque de cancer de la prostate durant les 12 ans de suivi. Est-ce que les vitamines nous tuent? Pour ma part, à l'exception de la vitamine D qui nous manque subrepticement durant l'hiver, je n'en prends pas. L'effet principal de prendre des vitamines en supplément est le sentiment de santé qu'elles produisent, ce qui nous justifie souvent de faire de moins bons choix alimentaires. Rappelez-vous qu'on a tous une petite Pierrette qui regarde au-dessus de notre assiette. Source : Mursu, J. et coll., 2011. *Dietary supplements and mortality rate in older women*. *Archives of Internal Medicine*, Vol. 171(18): 1625-1633. Klein, E.A. et coll., 2011. *Vitamin E and the risk of prostate cancer*. *Journal of American Medical Association*, Vol. 306(14): 1549-1556.

Être en forme conserve la mémoire

Vous appréhendez de perdre la mémoire, vous cherchez vos lunettes alors que vous avez oublié que vous les aviez mises sur votre tuque? Consolez-vous, cela arrive beaucoup moins souvent aux personnes qui font de l'exercice aérobique de façon régulière. Une étude vient tout juste de sortir qui démontre que parmi des personnes d'un certain âge (moyenne : 66.5 ans), plus elles étaient en forme, plus elles avaient conservé le volume de leur hypothalamus (région du cerveau – sous le thalamus – qui joue un rôle capital dans les équilibres vitaux, tels la régulation thermique, hydrique, le comportement alimentaire, etc.) et meilleure était leur mémoire spatiale et moins souvent ils oubliaient. Les chercheurs croient que l'exercice physique régulier aide à conserver le volume de l'hypothalamus, qui conserve ainsi toutes ses capacités et celles en périphérie. Une (autre) bachibouzouk de bonne raison à répondre «La mémoire est souvent la qualité de la sottise» (Chateaubriand) à celui qui vous demande où vous allez avec vos skis! Source : Szabo, A.N. et coll., 2011. *Cardiorespiratory fitness, hippocampal volume, and frequency of forgetting in older adults*. *Neuropsychology*, Vol. 25(5): 545-553.

Oubli au Championnat du monde des maîtres 2011

Dans notre article sur les Championnats du monde des maîtres (MWC) dans l'Écho des maîtres n° 28, intitulé «Les membres de l'AMSF ont brillé au MWC 2011», nous avons oublié de mentionner les exploits de **Karine Perrin**, une toute jeune maître skieuse dans la classe d'âge 30-34 ans. Karine a terminé 2^e dans sa catégorie au 10 km style libre et 3^e au 15 km style libre. Nul doute que nous allons continuer d'entendre parler de cette fondeuse au cours des prochaines années, et mille excuses de cet oubli. Avec ces deux médailles, le contingent Québécois a récolté 20 médailles à ces Championnats du monde. *



(Suite de la page 1: **Circuit des maîtres**)

scientifiques des dernières années – autant sur le métabolisme cellulaire du vieillissement que sur les performances exceptionnelles de maîtres jusqu'à un âge avancé – remettent en question ce paradigme. Il suffit de se pointer sur la ligne de départ au **10K Fischer** qui a lieu la fin de semaine du Camp des maîtres – et c'est gratuit pour les participants au Camp(!) – pour côtoyer quelques exemples qui vous étonneront. Il ressort de plus en plus des recherches que l'apparition des signes de déclin de la forme physique est davantage liée au mode de vie qu'à l'ADN; si vous vous dépensez le moins pour vous entraîner dans le but de faire une ou plusieurs loppet cet hiver (voir le calendrier du Circuit des maîtres en page 8), il est fort probable que vous serez capable de faire bien d'autres loppets jusqu'à un âge très avancé!

La démarche scientifique classique pour évaluer la relation âge-déclin consiste à examiner comment changent les meilleures performances en fonction de la cohorte d'âge. Par exemple, le meilleur dans la catégorie d'âge des 40-49 ans est généralement plus lent que le meilleur de la catégorie d'âge des 30-39 ans, et ainsi de suite. C'est d'ailleurs en analysant les meilleures performances en ski de fond de nombreuse loppets en fonction des cohortes d'âge qu'a été mise au point la première version du modèle de handicap pour déterminer le classement sur le Circuit des maîtres (www.amsfski.com/docs/journal/articles/recherche/recherche12.pdf).

Cependant, il y a des problèmes avec ce genre d'analyse. L'un des problèmes est que, pour des raisons non encore claires, même les meilleurs athlètes s'entraînent de moins en moins avec l'âge, ce qui rend difficile d'isoler l'effet seul du vieillissement sur la performance avec ce genre de données. Une meilleure démarche consiste à évaluer le déclin de forme en fonction de l'âge d'individus pris un à un, car leur entraînement individuel devrait être plus ou moins constant sur des décennies. C'est la démarche qui a été utilisée pour la mise au point de la 2^e version du modèle de handicap du déclin de performance en ski de fond en fonction de l'âge (<http://www.amsfski.com/docs/journal/articles/recherche/recherche13.pdf>). La figure 1 ci-dessous montre la différence entre les deux modèles de handicap pour le ski de fond de style classique, celui basé sur les individus étant beaucoup plus optimiste que celui basé sur les meilleurs de chaque cohorte d'âge. D'autres études similaires dans divers sports arrivent à la même et seule conclusion: « Le déclin de performance après la trentaine est principalement causé par le changement dans le mode de vie des gens plutôt que le vieillissement, c'est-à-dire l'avancement de l'âge biologique ».

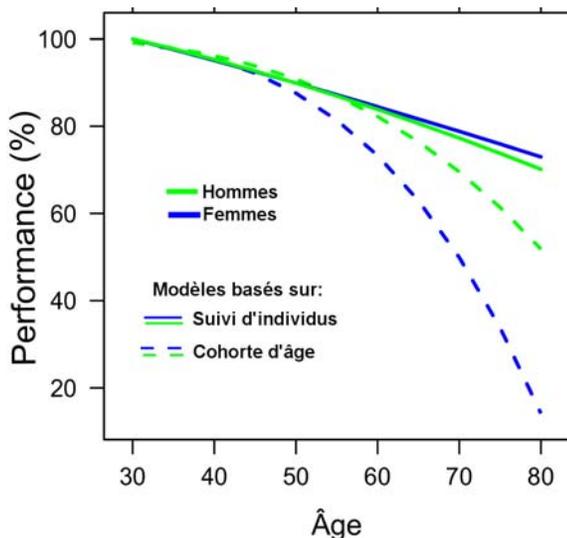


Figure 1. Évolution de la performance en ski classique selon l'âge et le sexe, basée 1) sur les meilleurs par cohorte d'âge et 2) sur le suivi d'individus dans le temps.

Il existe plusieurs explications au déclin de performance avec l'âge, soit le manque de temps pour s'entraîner, élever et s'occuper de la famille, ou l'augmentation des responsabilités au travail. Mais les chercheurs ont trouvé une explication plus subtile à ce déclin avec l'âge : le déclin viendrait avec la perte de la *volonté intrinsèque*, du *goût* de faire du sport!

Qu'est qui détermine le goût de faire du sport? Les chercheurs ne le savent pas encore. Cependant, selon certains, le goût de faire du sport serait lié au nombre de mitochondries situées dans le cerveau. Les mitochondries sont les usines productrices d'énergie pour les cellules et les muscles. Il est connu depuis longtemps que les exercices aérobiques comme le ski de fond stimulent la production de mitochondries dans les muscles, mais une étude récente a démontré que l'exercice stimule également la production de mitochondries dans le cerveau (Steiner *et al.*, 2011). Ainsi, le cerveau réagirait à l'exercice comme les muscles; et s'il devient mon actif, lui aussi se ramollit et tend à vouloir rester couché sur le divan. Faire du sport régulièrement préserve non seulement votre habileté d'en faire à mesure que vous vieillissez, mais aussi le désir d'en faire. Raison de plus pour aller faire un tour à la **Loppet Mouski**, ne serait-ce que pour régénérer vos mitochondries!

Après tout, l'extra de poids ne vous aidera pas à vivre plus longtemps

Voilà une idée populaire mais subversive. Depuis quelques années, plusieurs études scientifiques – dont une analyse de 2009 de Statistiques Canada – donnent à penser qu'être un peu grassouillet à mesure que l'on avance en âge, loin d'être un risque de santé, aiderait à vivre plus longtemps. L'idée est que l'extra de gras servirait de *coussin* en cas de chute ou de maladie. Cependant, une nouvelle étude sur 30 ans de sujets au mode de vie ascétique appartenant aux Adventistes du 7^e Jour en Californie montre le contraire (Singh *et al.*, 2011). Les hommes âgés avec un indice de poids corporel (IPC) supérieur à 22.3 décédaient 3.7 ans plus tôt, tandis que les femmes âgées avec un IPC supérieur à 27.3 décédaient 2.1 ans plus tôt. Un IPC (se calcule en divisant votre poids en kilogrammes par le carré de votre grandeur en mètres) supérieur à 25 est considéré que vous êtes en surpoids et supérieur à 30, obèse. Le message est que les gens qui maintiennent un IPC bas en suivant un régime de vie sain – faible consommation de viande et beaucoup de végétaux, pratique régulière d'un sport – vont vivre plus longtemps. Ce serait une bonne raison de faire la **Loppet Lévis-Mirepoix**, la seule course du circuit à offrir le départ dit individuel.

Est-ce que m'entraîner comme un athlète prolongera ma vie?

Après la Loppet Lévis-Mirepoix, une nouvelle course illumine la 10^e édition du Circuit des maîtres: le **skiathlon au Norvégien**. Vingt kilomètres en style libre le samedi, suivi d'un second 20 kilomètres en style classique le dimanche (à confirmer). Le skiathlon est le nouveau terme désignant les anciennes doubles poursuites. L'attrait de cet événement est que le départ dimanche se fait en poursuite, c'est-à-dire qu'il s'effectue selon le temps de chacun la veille. Est-ce que ça vraiment vaut la peine de se défoncer comme ça pendant deux jours me demandez-vous? En bref, la réponse est... oui.

Des chercheurs de l'Université de Valence en Espagne ont cumulé les dates de naissance et de décès de 834 cyclistes qui ont fait le Tour de France entre 1930 et 1964 (Sanchis-Gomar *et al.*, 2011). Ils ont comparé ces données aux moyennes des gens qui vivaient en Europe à ce moment. Les résultats sont spectaculaires: l'âge médian de décès des Européens était de 73.5 ans, tandis que celui du Tour de France était de 81.5 ans, soit une durée de vie de 17 % plus longue. Pourtant, ces cyclistes qui parcouraient entre 30,000 et 50,000 km par année devaient être les plus à risque à avoir des problèmes cardiovasculaires plus tard dans leur vie. Les chercheurs croient que l'exercice devrait être comme une drogue: tout le monde devrait faire en prendre un minimum, mais la dose optimale est beaucoup plus élevée que ce que l'on croit. Parfait pour faire la

(Suite page 4: **Circuit des maîtres**)

(Suite de la page 3: **Circuit des maîtres**)

Course des aventuriers au Mont Grand-Fonds. Car l'intensité d'exercice est plus importante que sa durée.

L'intensité d'exercice est plus importante que sa durée

Les intervalles de Guy Thibault, ça vous dit quelque chose (Thibault, 2009)? Voici un graphique intéressant diffusé à Paris lors de la Conférence de la Société européenne de cardiologie en août 2011 (<http://www.escardio.org/about/press/press-releases/esc11-paris/Pages/intensity-versus-duration-cycling.aspx>) (voir la figure 2 à droite). Il provient d'une recherche dans laquelle on a étudié les habitudes d'exercice (vélo) de 12,000 habitants de Copenhague au Danemark, selon leur intensité et leur durée. Ce que l'on voit dans le graphique parle de lui-même: les gens qui ont surtout fait de l'intensité – ceci subjectivement déterminé par un questionnaire – ont vécu 5.3 ans de plus que ceux qui ne faisaient pas d'intensité. Plus l'intensité était élevée, plus la longévité a augmenté. Par contre, l'augmentation de la longévité n'était pas du tout liée à la durée de l'exercice que ces gens ont pratiqué au cours de leur vie.

Présentement, on recommande de faire un minimum de 30 minutes d'exercice d'intensité de modéré à élevée, préféablement tous les jours. D'accord, vous allez faire les **Loppets Subaru au mont Orford** la fin de semaine du 11 et 12 février 2012 et les **loppets de Gatineau** la fin de semaine suivante. Mais n'y a-t-il pas de danger à faire du sport de façon si intensive, en particulier le ski de fond?

L'arythmie et les sports d'endurance

Certaines études ont rapporté des effets négatifs de la pratique intensive du ski de fond. Après avoir trouvé que l'occurrence d'arthrite augmentait avec l'âge chez les skieurs à la Vasaloppet (Michaëlsson *et al.*, 2011), une étude suédoise rapporte que, parmi 47,000 skieurs qui ont participé à la Vasaloppet (90 km) entre 1989 et 1998, ceux qui y avaient participé sept fois et plus avaient 29 % plus de risque de faire de l'arythmie plus tard dans la vie (Partarrieu, 2011). Par contre, leur taux de mortalité était plus faible de 52 % (Farahmand *et al.*, 2003). Il faut dire que les risques les plus importants ont été trouvés chez les sujets élités de moins de 45 ans... Alors on se lance un autre défi: le **Défi Boréal** ou le **Défi du Mont-Tremblant** la fin de semaine du 3 et 4 mars 2012?

Prendre un verre avant ou après la loppet

Est-ce mieux de prendre un peu de bière ou de vin la veille ou après la **Loppet Forêt Montmorency** avec le beau soleil de mars? Voilà une question que de nombreux maîtres se posent. Des chercheurs de la Nouvelle-Zélande en disent que tout dépend de ce qu'on entend par « un peu ». Ils ont trouvé qu'une dose modérée d'alcool (1 g/kg de poids corporel) retardait la récupération musculaire si l'alcool était ingéré après l'exécution d'un exercice de forte intensité (Barnes *et al.*, 2010). La performance le lendemain d'une beuverie était donc affectée. Une telle dose correspond à l'absorption de 6.5 bouteilles de bière à 5 % chez des sujets pesant environ 190 lbs. Par contre, l'ingestion de 0.5 g/kg de poids corporel n'entraînait absolument aucune séquelle sur la récupération le lendemain d'un exercice de haute intensité (Barnes *et al.*, 2011). Cette dose correspond à environ deux bières ou deux verres de vin (voir le tableau 1 à droite). En résumé, ces études corroborent le fait connu qu'une ou deux consommations n'affectera ni votre récupération ni vos performances le lendemain. Alors, ça tombe bien, on va faire une dernière virée au **Tour des monts Valin** à la fin mars! L'ambiance au départ de la course est simplement extraor-

dinaire et le banquet après, toujours mémorable! Et le lendemain du Tour, on prend ça mollo, parce qu'on va sans doute dépasser 0.5 g/kg ce soir là-là!

Au plaisir de vous voir à l'une ou l'autre des loppets du Circuit des maîtres. Merci spécial à Alex Hutchinson comme source d'information (www.sweatscience.com). *

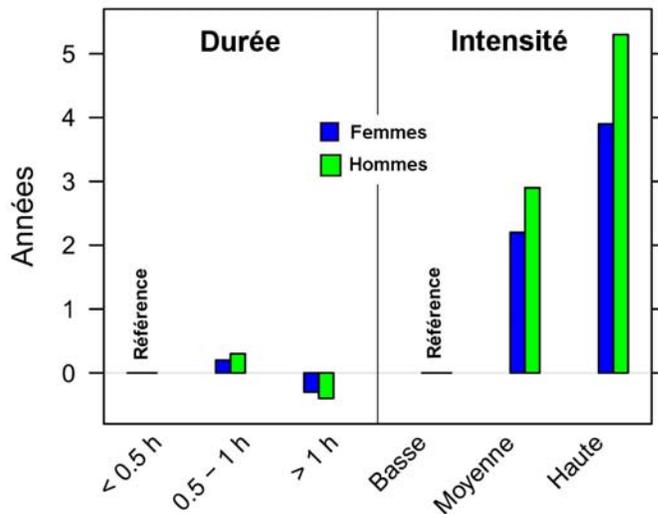


Figure 2. Étude de Copenhague. Changement de la durée de vie en fonction de la durée et l'intensité d'exercice. Les niveaux les plus bas (durée < 0.5 h et intensité basse) servent de référence. Seuls les gens pratiquant des exercices de moyenne à haute intensité ont vu leur longévité plus grande. La durée d'exercice n'a pas eu d'effet significatif sur la durée de vie.

Références

Barnes, M., Mündel, T. et Stannard, S., 2011. *A low dose of alcohol does not impact skeletal muscle performance after exercise-induced muscle damage.* European Journal of Applied Physiology, 111(4): 725-729.
 Barnes, M.J., Mündel, T. et Stannard, S.R., 2010. *Acute alcohol consumption aggravates the decline in muscle performance following strenuous eccentric exercise.* Journal of science and medicine in sport, 13(1): 189-193.
 Farahmand, B.Y. *et al.*, 2003. *Mortality amongst participants in*

(Suite page 5: **Circuit des maîtres**)

Tableau 1. Dose d'alcool en fonction du produit et du poids de la personne. Une dose de 0.5 g d'alcool par kilogramme de poids corporel n'hypothèque pas la récupération musculaire.

1 g d'alcool par kg de poids corporel correspond à :					Votre poids (kg)	0.5 g d'alcool par kg de poids corporel correspond à :				
90	80	70	60	50		50	60	70	80	90
198	176	154	132	110	(lbs)	110	132	154	176	198
114.1	101.4	88.7	76.1	63.4	Alcool (ml)	31.7	38.1	44.4	50.7	57.0
6.7	6.0	5.2	4.5	3.7		1.9	2.3	2.6	3.0	3.3
					Bière 5% 341 ml					
7.6	6.8	5.9	5.1	4.2		2.1	2.6	3.0	3.4	3.8
					Vin 12% 125 ml					

Skier sans connaissance!

Jean Dufresne, Granby

Annus horribilis 2011! Oui, l'hiver 2011 fut une saison de merde pour une de mes passions : le ski de fond.

Tout a commencé l'automne dernier (2010) par un mal de genou. Je débutais mes entraînements en vue d'une course de 10 km à Granby. Après quelques courses en montagne afin de me préparer pour le ski, j'étais certain de pouvoir passer du cross-country à l'asphalte sans problème. « Après tout, j'avais couru cinq marathons il y a une vingtaine d'années, alors ce n'est pas un petit 10 km qui va me déranger », pensais-je. Erreur de débutant malgré mes 63 ans ! Alors j'ai entraîné ces maux de genou jusqu'à ce que le ski de fond débute en début décembre. Enfin, je pouvais passer à des entraînements non douloureux en vue des compétitions du circuit des maîtres de l'AMSFO (pour les vieux de plus de 30 ans). Je visais revenir à ma 10^e position obtenue à ma première année des compétitions de l'AMSFO en 2009. Afin d'y parvenir, je planifiais faire 8 compétitions cette année (2010-2011) à travers le Québec.



Puis le 1^{er} janvier une grippe d'homme me met au lit pendant une semaine, suivie d'une semaine de récupération. Je dois annuler la course de Valcartier. Une semaine plus tard, je me rends tôt le matin au Lac Beauport (Québec) pour la course du 15 km en classique. Il y a très peu de neige fraîche à Québec, beaucoup moins qu'à Orford cette année. Nous avons 3 boucles à parcourir au lieu de 4 à cause du froid (-25 °C).

(Suite de la page 4: **Circuit des maîtres**)

- Vasaloppet: a classical long-distance ski race in Sweden. J. Int. Med., 253(3): 276-283.
- Michaëlsson, K., Byberg, L., Ahlbom, A., Melhus, H. et Farahmand, B.Y., 2011. Risk of severe knee and hip osteoarthritis in relation to level of physical exercise: a prospective cohort study of long-distance skiers in Sweden. PLoS ONE, 6(3): e18339.
- Partrairieu, J., 2011. Link between elite cross-country skiing and increased risk of subsequent arrhythmias. Medical News Today, <http://www.medicalnewstoday.com/releases/233543.php>.
- Sanchis-Gomar, F., Olaso-Gonzalez, G., Corella, D., Gomez-Cabrera, M.C. et Vina, J., 2011. Increased average longevity among the Tour de France cyclists. International Journal of Sports Medicine, 32(8): 644-647.
- Singh, P.N., Haddad, E., Tonstad, S. et Fraser, G.E., 2011. Does excess body fat maintained after the seventh decade decrease life expectancy? Journal of the American Geriatrics Society, 59(6): 1003-1011.
- Steiner, J.L., Murphy, E.A., McClellan, J.L., Carmichael, M.D. et Davis, J.M., 2011. Exercise training increases mitochondrial biogenesis in the brain. Journal of Applied Physiology (sous presse).
- Thibault, G., 2009. Entraînement cardio, sports d'endurance et performance. Collection Géo Plein Air, 253 p.

Vers 11 h, c'est notre départ. Nous partions 2 maîtres à la fois chaque 15 secondes. Le 1^{er} tour se fait sans problème, mais je me fais distancer un peu par mes amis Babin et Carré tout deux devant moi. Je les ai vus sortir du stade avec une avance d'une trentaine de secondes. Je remonte la montée d'environ 1,3 km et redescends...

Mais, en fait, je me suis « réveillé » pendant le 2^e tour à la fin de la montée, vers la 41^e minute. Je me suis demandé alors où diable j'étais à skier ainsi. « Ah oui, je suis en compétition! » me dis-je. « Où déjà? » Puis après quelques secondes, je me suis souvenu du Lac Beauport. « Ah oui, j'ai stationné mon auto près de celle de Junique ». Puis ma mémoire est revenue. Je ne me souvenais pas d'être passé au stade après le 2^e tour, mais je me souvenais que ma tête avait cogné dure, et que j'ai récupéré mes lunettes à l'aide de mon bâton. Aucun autre souvenir! Je croyais être probablement tombé... Je me suis fié à ma montre qui montrait environ 50 min. et décidai de rentrer au fil d'arrivée. Mon temps est officiel, j'ai terminé la course. Puis, je me suis regardé dans le miroir en me déshabillant: hum... une bosse sous la lunette de l'œil droit. Je décidai alors d'arrêter à la Patrouille pour mettre de la glace à mon enflure sous l'œil. On m'a gardé sous observation 15 min. au moins. Beaucoup de questions du médecin que je répondais sans problème... sans être trop spécifique sur ma confusion sur la piste, car c'était encore trop flou. Enfin, je suis parti avec un sac de pastique que je remplissais de neige pour traiter l'enflure de mon œil.

En arrivant à Granby, j'ai transféré mes données gps sur mon ordi et la surprise fut que je suis tombé à la fin de la 2^e descente (vitesse = 0 pour x secondes), et je repris pleine conscience environ 8 à 9 minutes plus tard, en haut de la montée. Je me sentais bien, mais méchant œil au beurre noir. Tête un peu grosse mais sans malaise. Enfin, je me disais chanceux de ne pas avoir de séquelles autres que l'œil au beurre noir.

Comme la chute m'a causé une commotion cérébrale, par mesure de précaution j'ai dû annuler ma participation aux deux courses d'Orford et à celle de Grand-Fonds. En effet, je devais être prudent pour ne pas me sonner de nouveau. Alors, je n'ai pas fait la course de Forêt Montmorency non plus, car je me souvenais des bonnes côtes toujours un peu glacées du circuit. Par contre, j'ai fait le Birkebeiner 55 km d'Orford avec un immense plaisir. Il me restait les 45 km des monts Valin. Mais après une semaine de ski de fond et de fêtes heureuses en famille à un des chalets du Lac-à-Noël du Camp Mercier, ma motivation n'était plus assez forte pour y participer et surtout affronter les pistes glacées des monts Valin.

Alors, qu'est-ce que je retiens de ma saison plutôt horrible de ski de fond 2011? C'est qu'on ne décide pas tout dans la vie, même si on est déterminé. Mais la vie vaut la peine qu'on s'y essaie, car après tout je n'ai manqué que des compétitions. La santé est revenue et je me sens motivé et d'attaque pour la prochaine saison 2011-2012. D'ailleurs, je m'y prépare déjà.

Deux mois de « fourage » c'est assez! Alors, si vous rencontrez un sportif avec un œil au beurre noir, pensez à moi et dites-vous qu'il est possible de skier sans avoir sa pleine connaissance pendant dix minutes... J'y crois maintenant! *

Les saints-bernards frappent encore!



Paul Junique, Verdun

Loin de limiter leurs bonnes actions au sauvetage de bêtes sauvages (1), nos deux skieurs (à roulettes) ont profité d'une escapade en forêt pour aider la race humaine. Les lignes suivantes relatent les événements.

Étant donné que je ne me déplace pas tous les jours en région, Berny a profité de ma présence à Clermont pour me faire visiter son territoire. C'est donc à une balade aux chutes du Cran Martel (2), à la Montagne de la Croix et au Cran Martel que nous avons consacré notre après-skis à roulettes.

Les paysages sont à couper le souffle, la nature est superbe, et le chemin est presque carrossable. Pour se dégourdir les jambes, on a stationné l'auto et on s'est dirigé à pied vers le Cran Martel. À défaut de bêtes sauvages, on y rencontre un véhicule stationné au milieu de nulle part. Le capot est ouvert et des câbles de démarrage sont installés sur la batterie. Le propriétaire, un ÉNORME bonhomme, complètement saoul, cuve son vin, avachi sur le sol. Dans un langage incompréhensible (3) et totalement aviné, il nous explique qu'il a déchargé sa batterie en écoutant la radio (4). Le personnage n'a pas l'air (ni la capacité) de réaliser qu'il est au milieu de nulle part et que les chances de rencontrer un Samaritain sont plutôt minces. Il attend...

Berny retourne chercher son auto pour démarrer le véhicule, ce qui fut fait en quelques secondes. J'ai compris pourquoi le monsieur n'était pas pressé de se faire dépanner ; en apercevant derrière le siège du conducteur, une réserve impressionnante de bouteilles de vin blanc (de quoi décharger de nombreuses autres batteries).

Entre deux borborygmes l'individu a bredouillé des remerciements, avant de vider son verre de vin... sans nous en offrir une seule goutte. Quelle ingratitude!

On a repris notre promenade, heureux d'avoir participé à un autre sauvetage. *

(1) Voir l'article dans l'Écho des maîtres 2010, n°27, page 7.

(2) Un cran est une dépression formée par une falaise. On en retrouve le long des méandres de certaines rivières.

(3) Par chance, quand il s'agit du langage d'après bières, je suis parfaitement bilingue.

(4) Effectivement, si il a ouvert la radio en commençant à boire, la batterie a eu largement le temps de se vider.

BécoSki bénéficie de l'appui des maîtres

Marilène Larocque, Baie-Comeau



Le Club BécoSki, est un organisme sans but lucratif en activité à Baie-Comeau depuis la saison 2008-2009. Le club offre aux jeunes la possibilité d'apprendre à faire du ski de fond par des jeux éducatifs et des activités de groupe.

L'objectif principal est d'avoir du plaisir à skier tout en découvrant les techniques de base de ce sport qui nous fait vibrer autant que vous et du même coup, s'approprier et profiter de la saison froide plutôt que la regarder filer.

Au cours de la saison 2010-2011, le club BécoSki s'est vu remettre, la bourse «Club» de l'association des maîtres en ski de fond du Québec (AMSFQ). Cette bourse annuelle de l'AMSFQ traduit votre volonté, à vous les maîtres du Québec, de réinvestir, dans la mesure de vos moyens, afin d'aider la relève et favoriser le développement des clubs de ski de fond à travers le Québec.

Le club Bécoski est un club en émergence qui vise en ce moment à édifier des bases solides et une structure viable à long terme, d'où l'importance de ce soutien accordé par les maîtres en ski de fond.

Avec cette aide financière, BécoSki a assumé une partie de ses dépenses courantes, notamment ses frais d'affiliation. Le club a également utilisé la bourse pour acquérir du matériel pédagogique tel que: matériaux de construction pour l'élaboration d'obstacles, cônes, bâtons de hockey, ballons mous pour agrémenter le terrain de jeux. Fait à noter, BécoSki bénéficie d'une piste à son nom, la Béco, qu'il a développé de concert avec un centre de ski de la région et qui lui est réservé lors de tenu des cours dans ce centre.



Enfin, l'un des objectifs du club était d'augmenter ses effectifs par des activités de promotion ciblées qui augmenteraient sa visibilité. En ce sens, une banderole à l'effigie du club a été acquise, une journée «Amène ton ami» a été tenue et a permis à des jeunes qui n'étaient pas membres du club de découvrir cette activité en compagnie de leurs amis déjà membres. Le club a également organisé deux cross-country dans le cadre du circuit d'automne les Manicourses auquel plusieurs jeunes de la région participent. Ces derniers ont été encouragés à rejoindre les rangs du club BécoSki. Enfin, pour compléter le volet promotion 2011, en plus de la diffusion d'un communiqué de presse annonçant le début de la saison 2011-2012, le club a acheté une publicité dans un journal local.

Grâce à l'engagement de l'AMSFQ vis-à-vis de la relève, et plus particulièrement vis-à-vis BécoSki, notre club est convaincu qu'il arrivera à tirer son épingle du jeu et à faire rayonner le ski de fond en Côte-Nord.

Merci à vous, les maîtres de l'AMSFQ! *

MENUS DU CAMP 2011

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

Pommes de terre rôties[☹]

Samedi

Pain doré[☺] (blé entier[☺]), sirop

Dimanche

Crêpes[☹], sirop

METS PRINCIPAUX

	Dîner	Souper
Jeudi	Émincé de bœuf à la chinoise [☺] Rotolos à la milanaise [☺]	Vol-au-vent au poulet et légumes Roulade d'aiglefin farcie [☺]
Vendredi	Filet de dinde au four [☺] Turbot, sauce aux crevettes [☺]	Côtelette de porc papillon aux herbes [☺] Fusilli 3 couleurs, sauce aux épinards [☺]
Samedi	Poitrine de poulet aux fruits [☺] Cannelloni aux fruits de mer [☺]	Fondue du Président [☺]
Dimanche	Tournedos de porc, sauce fermière [☺] Brochette de saumon sur riz sauvage [☺]	À l'année prochaine!

Soupe/jus de légumes[☺], légumes d'accompagnement[☺], bar à salades[☺], pain[☺], beurre, lait[☺], boissons

DESSERTS

Dîner	Souper
Gâteau aux pommes [☺] Pouding au riz [☺] Mousse fruitée [☹] Gâteau roulé [☺] , coulis assortis	Renversé aux canneberges Tarte au sucre [☹] Trottoir à la rhubarbe et aux fraises
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

10^e édition. calendrier 2011-2012

Date	Endroit	Distance (km)	Style	Pour plus d'information
10 déc. 2011	10K Fischer, Forêt Montmorency	10	Classique	www.amsfski.com
14 janv. 2012	Loppet Mouski, Rimouski	15, 30	Classique	www.rimouskiweb.com/mouski
21 janv. 2012	Loppet Lévis-Mirepoix, Sentiers du Moulin, Lac-Beauport	10(F) 15(H)	Classique	www.skibec.ca
28 janv. 2012	Poursuite 1 ^{re} partie, Norvégien, Jonquièrè (ordre des styles à confirmer)	20	Libre	www.skidefondlenorvegien.com
29 janv. 2012	Poursuite 2 ^e partie, Norvégien, Jonquièrè	20	Classique	www.skidefondlenorvegien.com
4 fév. 2012	Course des aventuriers, Mont Grand-Fonds	17, 35	Libre	www.montgrandfonds.com
11 fév. 2012	Loppet Subaru Orford, Mont Orford	16, 32	Classique	www.skidefondorford.qc.ca
12 fév. 2012	Loppet Subaru Orford, Mont Orford	10, 15	Libre	www.skidefondorford.qc.ca
18 fév. 2012	Gatineau Loppet, Gatineau	29, 53	Classique	www.gatineauloppet.com
19 fév. 2012	Gatineau Loppet, Gatineau	29, 53	Libre	www.gatineauloppet.com
3 mars 2012	Loppet Boréal, Forestville	27,54,103 27, 54	Libre Classique	www.loppetboreal100k.ca
4 mars 2012	Défi Mont-Tremblant, Mont-Tremblant	20, 40	Libre	www.skidefondmont-tremblant.com
10 mars 2012	Loppet Forêt Montmorency	25, 42	Classique	www.36hforet.com
17 mars 2012	Tour des monts Valin, Saguenay	38, 45 38, 45	Libre Classique	www.tourmontvalin.com

