



www.amsfski.com

# L'ÉCHO DES MAÎTRES

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

**Les collaborateurs à la rédaction de ce numéro**  
Raymond Couture  
Hélène D'Avignon  
Paul Junique  
Léon Simard

**Le CA de l'Association des maîtres en ski de fond du Québec**

Léon Simard, président  
Richard Duguay, vice-président  
Marc-André Cournoyer, secrétaire  
Julie Samson, trésorière  
Administrateurs :  
Jean-Yves Babin  
Marc Corcoran  
Louis Belzile  
Francine Déry  
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  
Courriel: echo@amsfski.com  
Internet: www.amsfski.com

## Il fait trop chaud pour...?

Les températures de l'hémisphère Nord ont presque atteint un record en 2003, soit 0,63 °C au-dessus de la moyenne. L'année 2003 aura été la troisième année la plus chaude, après 1998 et 2002 respectivement. Que nous réserve 2004? D'après l'Institut international de recherche sur la prévision du climat, l'hiver dans le Québec méridional se situera toutefois dans les normales saisonnières. Par contre, dans le Nunavik, on connaîtra un réchauffement probable à plus de 40 %.

NUMÉRO 2, Janvier 2004

## Circuit des couleurs 2003

La tenue de la 4e édition du Circuit des couleurs 2003 est venue concrétiser la volonté de ses organisateurs qui est de promouvoir le ski à roulettes et le cross-country dans la région de Québec. En tout, sept épreuves ont eu lieu. Le classement final est :

Homme	Femme
13 ans et moins	
1. Albert Bouchard	1. Laura Florence Bouchard
2. Andy Shields	2. Pascale Bouchard
3. Jérémie Bonneau	3. Cristel Pichard-Jolicoeur
14 ans et plus	
1. Marcel Brazeau	1. Alexia Pichard-Jolicoeur
2. Patrick Larochelle	2. Marie-Andrée Fallu
3. Léon Simard	3. Lise Le Guellec

## Le camp des maîtres 2003: toujours aussi populaire!

La neige et la froidure étaient au rendez-vous à la Forêt Montmorency où une centaine d'irréductibles skieurs sont venus y faire leur pèlerinage annuel. Le Camp des maîtres en était déjà à sa treizième année. Une équipe de massothérapeutes et professionnels de la santé en ont assuré le bon déroulement. Les principaux et fidèles collaborateurs ont été la Forêt Montmorency (chalets/repas), la Sépaq (chalets), Ski de fond Québec (assurances) ainsi que les firmes Rossignol, Swix, Fischer et Kharu. Une équipe de tournage de Télé-Québec est venu capter des images pour l'émission «La poudre d'escampette». Tout le monde a semble-t-il bien apprécié l'organisation. Le salon du ski a attiré beaucoup de monde. Un grand merci aux organisateurs du Camp des maîtres! La 14e édition aura lieu les 2, 3, 4 et 5 décembre 2004 sous les auspices de Fischer et Rossignol.



L'ÉCHO  
DES MAÎTRES

## Quoi de neuf?

### Mieux sentir le froid venir

Une nouvelle recherche sur le refroidissement éolien a établi avec précision le temps qu'il faut pour que la peau exposée au froid gèle par temps froid l'hiver. Une équipe de scientifiques et d'experts médicaux d'Environnement Canada a testé des volontaires placés dans une soufflerie réfrigérée afin d'évaluer leur réaction à de grands vents et des températures sous le point de congélation. Ces données ont permis d'établir selon les niveaux de risque le temps qu'il faut à la peau exposée pour geler.

Source: Service météorologique du Canada

### Bourses du Fonds des maîtres: deux récipiendaires cette année

Le Club Skibec s'est mérité une bourse de 1,000 \$ de la part du Fonds des maîtres qui a été constitué par l'AMSFQ. Cette bourse permettra au club d'améliorer l'encadrement des jeunes dans la pratique du ski de fond. Par ailleurs, Mathieu Angers a obtenu une bourse de 400 \$. Ce montant l'aidera à réaliser des compétitions de ski de fond cet hiver. Félicitations aux récipiendaires! Rappelons que fonds est disponible aux clubs affiliés à Ski de Fond Québec ainsi qu'aux jeunes adeptes de ski de fond de moins de 18 ans. Les

conditions d'admissibilité ainsi que les critères de sélection se trouvent dans notre site Internet [www.amsfski.com](http://www.amsfski.com).

**L'ÉCHO**  
DES MAÎTRES

## La Coupe Roland Michaud

Paul Junique

Décembre 1993...

Deux membres, parmi l'exécutif du club de ski de fond IMCO (le meilleur club de ski de fond du Mont Royal) viennent de finir leurs bières. Paul J. et Richard L. (je ne mets pas les noms parce qu'un de ces deux personnages est rentré chez lui avec un taux d'alcoolémie peut-être supérieur à la normale) viennent de prendre une lourde décision. Ils vont acheter une belle coupe en plastique pour la course contre la montre du Camp de Noël d'IMCO qui se déroule tous les ans au Mont Sainte-Anne pendant la période des fêtes.

IMCO organisera une petite course de quelques kilomètres. À l'arrivée, on tirera un numéro au hasard et le skieur dont la position en fin de course correspond au numéro tiré, remportera la coupe.

Si ça vous semble compliqué, relisez le texte. Si ça vous semble encore compliqué, lisez l'exemple suivant: on fait la course, je suis sixième. Le numéro six est tiré, je gagne la coupe! Si ça vous semble encore compliqué, ne vous inscrivez pas dans IMCO.

Cette belle initiative met tous les skieurs à égalité. La chance de poser avec une belle coupe en

plastique est désormais à la portée de tous les skieurs du club. Et voilà comment la coupe Roland Michaud est née. On l'a appelé Roland Michaud pour honorer notre plus vieux membre et pour qu'il ait lui aussi

une chance de gagner dans notre course contre la montre annuelle (et aussi parce que Roland est un modèle pour moi et aussi parce que je l'aime bien).

Mais les deux années qui suivirent ont eu raison du caractère compétitif des membres et le trophée a terminé ses jours dans mon garage, accumulant poussières et années. Seuls deux noms y furent gravés (Paul J. et Gérald H.). En septembre 2000, fatiguée d'éviter la belle coupe en plastique à chaque fois qu'elle rentrait dans le garage, mon auto m'a fait la suggestion suivante:

- Si tu donnes le trophée aux Maîtres, ils pourraient le recycler.
- Bonne idée, mais le recyclage doit être à la hauteur de la coupe.

J'ai quelques propositions :

- Récipient pour boire un coup au party avec Jacques, Gilbert et les gars d'Orford;
- Presse-papier sur le bureau de Léon;
- Bas de Noël en forme de coupe;
- Cornet en plastique pour la crème glacée;
- Coupe

J'ai retenu la dernière idée. Transformer la coupe Roland Michaud d'IMCO en coupe Roland Michaud des Maîtres... Puissant!

J'ai contacté Roland qui, par chance, avait quelques minutes à me consacrer. Il a téléphoné au pape pour être certain que la décision était bonne.

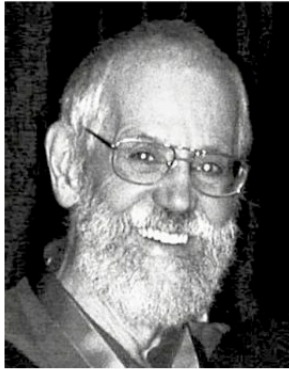
La coupe est partie chez les Maîtres.

Voilà. Cet article m'a beaucoup appris et j'aimerais que Paul en écrive d'autres.

*NDLR. La coupe Roland Michaud est maintenant disputée chaque année au Camp des maîtres au cours d'une compétition aussi difficile que loufoque.*



## Les pensées d'un vieux «body»



Raymond "Buddy" Couture, 76 ans

Quoiqu'il arrive, j'ai vécu aujourd'hui.

La vie est trop courte pour être petite.

On finit par perdre le présent et compromettre l'avenir quand on passe son temps à vivre dans le passé.

Saisissons le temps qui passe et vivons l'inimaginable.

On ne rattrape pas le temps perdu, on s'adapte au temps qu'il nous reste.

La façon de vivre longtemps est de vieillir.

À notre âge, on n'a plus rien à prouver mais tout à espérer.

Être heureux, c'est être beau dans le regard des autres.

C'est seulement à notre présent que la mort met un terme, pas à notre passé ni à notre avenir.

N'enseignons pas ce que l'on sait, mais ce que l'on est.

À notre âge, on ne perd pas son temps à essayer de se faire aimer par des personnes désagréables.

Vivons longtemps sans devenir vieux.

En prenant de l'âge on réalise que les gens heureux se ressemblent et ceux qui sont malheureux le sont à leur façon.

Quand on vieillit, la beauté se réfugie à l'intérieur.

Il faut apprendre à vivre sa vie plutôt que de la traverser.

À notre âge, c'est beaucoup trop tôt pour se vanter et trop tard pour le faire.

En prenant de l'âge on a encore la flamme, mais elle change de couleur.

La vie c'est comme une œuvre musicale, la dernière note n'arrive qu'au dernier moment.

Quelqu'un qui va au bout de ses idées créatrices mérite le respect. Même âgé, il faut faire partie des décrocheurs d'étoiles.



La vie, c'est une magnifique aventure dont on n'en sort pas vivant.

N'attendez pas que l'on soit mort pour nous dire que vous nous aimez.

Ce qui nous permet de durer, c'est que nous n'avons pas posé de condition à la vie, nous l'avons acceptée de bonne humeur et nous nous sommes adaptés.

Transposons le passé en un potentiel pour l'avenir.

Dans notre passage sur la terre, on attend toujours quelqu'un ou quelque chose.



L'expérience nous prouve qu'il n'y a pas de lumière sans ombre, ni d'ombre sans lumière.

Si vous me demandez quel a été le plus beau jour de ma vie, je vous répondrai "C'est demain."

La performance m'intéresse, mais le chemin pour y arriver est plus important pour moi.

La vraie valeur d'une vie se détermine dans tout ce qu'elle a coûté d'efforts et de discipline.

Avec l'âge on devient plus fou et plus sage.

La vieillesse, c'est comme un compte de banque; tu retires des choses qui améliorent ton sort.

J'aime mieux passer une partie de ma vie incompris plutôt que de perdre mon temps à m'expliquer avec autrui.





## Circuit des Maîtres Fischer-Taïga, 2e édition, hiver 2003-2004

Le Circuit des maîtres Fischer-Taïga prend de l'expansion: 10 courses possibles dans 8 centres de ski de fond. De quoi se défoncer dans les plus belles courses de ski de fond au Québec et trouver que l'hiver passe trop vite.

Accumulez des points pour remporter le trophée du champion du Circuit des maîtres Fischer-Taïga 2004. Consultez le tableau pour connaître les dates des épreuves inscrites à la 2e édition du Circuit des Maîtres Fischer-Taïga. Les règlements du Circuit se trouvent dans notre site Internet

[www.amsfski.com](http://www.amsfski.com)

Date 2004	Lieu	Distance et points			
		Homme 30-69		Femme* 30+	30+ et homme 70+
11-01	Mont Orford	18k C	10	18k C	20
11-01	Mont Orford	30k C	20		
18-01	Lévis-Mirepoix	15k C	20	10k C	20
24-01	Rimouski	35k C	20	15k C	20
31-01	Mont Ste-Anne	15k L	10	15k L	10
01-02	Mont Ste-Anne	40k C	20	25k C	20
14-02	Keskinada	25k C	10	25k C	20
15-02	Keskinada	50K L	20	25k L	20
21-02	St-Félicien	40k L	20	20k L	20
13-03	Camp Mercier	22k C	10	22k C	20
13-03	Camp Mercier	44k C	20		
20-03	Mont Valin	50k C	20	38k C	20
20-03	Mont Valin	50k L	20	50k L	20

\* Si une course plus longue est choisie, alors les points alloués seront ceux du présent calendrier.

C : style classique L : style libre