



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

Pierrette Bergeron
Paul Junique
Hélène D'Avignon

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: echoski@amsfski.com
Internet: www.amsfski.com

Augmentation de la cotisation à l'Association canadienne des maîtres de ski de fond

Depuis plusieurs années, votre cotisation annuelle est de 30 \$ par personne. Un montant de 7 \$ est prélevé afin de vous inscrire automatiquement à l'Association canadienne des maîtres en ski de fond. Cette dernière a récemment décidé de hausser la redevance du Québec de 7 \$ à 11 \$ par personne (les autres provinces paieront 14 \$). Conséquemment, l'AMSFQ est dans l'obligation de hausser votre contribution annuelle à 35 \$ pour 2004-2005.

Léon Simard, président de l'AMSF.

PS. Pour toute information supplémentaire, veuillez communiquer avec le directeur national, Jean-Yves Babin, à jybabin@videotron.ca

L'ÉCHO
DES MAÎTRES

NUMÉRO 4, Juin 2004

Circuit des maîtres Fischer-Taïga 2004: Les champions sont couronnés une deuxième fois



Pour une deuxième année consécutive, Jean-Yves Babin de Saint-Romuald (à gauche) et Francine Déry de Saint-Ferréol (à droite) ont remporté le trophée du Circuit des Maîtres. Cette dernière a cependant dû partager cette année les honneurs avec Diane Bouchard de Lac au Saumon (au centre), ex aequo au pointage cumulatif chez les femmes. La remise des trophées s'est déroulée à l'issue de la loppet du Mont-Valin à Chicoutimi. Voir le classement général et par catégorie à la page 2.

La plus longue loppet au monde... au Québec!

Juste avant d'imprimer ces lignes, Éric Maltais de Forestville était fier de nous annoncer que cette loppet aura effectivement lieu non pas en Norvège, mais au Québec. En février 2005 donc, à Forestville sur la Côte-Nord, le **Défi Boréal** représentera la plus longue loppet au monde (100 km en style libre). L'événement inclura aussi une épreuve de 38 km. Le parcours emprunté fera partie du réseau du club Nord-Neige, le club de motoneigistes de l'endroit, et

Un nouveau menu « Le relais du skieur » sera bientôt disponible sur le site Internet de l'AMSFQ. Vous pourrez ainsi émettre votre opinion sur tout sujet qui concerne le ski de fond ou l'AMSFQ.

sillonnera plusieurs kilomètres dans la ZEC Forestville. Des commanditaires importants ont confirmé leur support. Les organisateurs espèrent accueillir une centaine de skieurs à cette première édition. L'idée de tenir une aussi longue loppet vient de Dave Delaunay, un enseignant de Forestville. Il était alors loin de se douter que son idée allait provoquer tant d'engouement dans le tout Forestville. Dans le prochain numéro, Éric Maltais nous fera part de ses commentaires sur ce parcours qu'il a skié cet hiver dernier en compagnie de Dave et de Gino Jean.

Pour information: Dave Delaunay (418) 587-2889, responsable financement et coordination ou Éric Maltais (418) 587-4317, responsable communication et publicité.

Quoi de neuf ?

Nouveau directeur national

Félicitations à Jean-Yves Babin, membre du bureau de direction de l'Association des maîtres en ski de fond du Québec et directeur provincial, pour avoir accepté le poste de directeur national qu'il occupe depuis le 17 février 2004. Il a remplacé Jack White qui a tenu la barre de la direction de l'Association canadienne pendant sept ans.

Nouvelle directrice provinciale

Félicitations aussi à Francine Déry, membre du bureau de direction de l'Association des maîtres en ski de fond du Québec, qui a accepté le poste de directrice provinciale de l'Association canadienne des maîtres en ski de fond. Décidément, ces deux-là ne se lâchent pas, sur piste comme ailleurs... Si j'étais à la place de Louis, je me poserais des questions...

Calendrier du circuit des couleurs

Le calendrier de la 5^e édition du circuit des couleurs est déjà sorti. Consultez le site Web de l'Association pour connaître les dates des différentes épreuves au programme 2004.

Rendez-vous en Russie en 2005

Formation possible d'un groupe pour les Championnats mondiaux des maîtres en 2005 à Kranosgorsk, en banlieue de Moscou (www.mwc2005.com). Contactez Jean-Yves Babin (jybabin@videotron.ca) pour plus d'information.

Rendez-vous canadien à Rimouski en 2006

Les Championnats canadiens des maîtres de 2006 auront lieu à Rimouski. C'est le temps de commencer à se préparer!

14^e édition du Camp des maîtres

Le prochain camp des maîtres se tiendra les 2, 3, 4 et 5 décembre 2004. Il portera un nouveau nom pour l'occasion: le *Camp des maîtres Fischer-Rossignol*.

Un nouveau camp de fin de saison pour dents sucrées

Le président de l'Association a proposé au CA de l'Association le projet de tenir un Camp des sucres en avril 2005 à la Forêt Montmorency. Qu'en pensez-vous? Ça vous intéresse? Écrivez-nous!

Les deux vedettes féminines de 2004 avec le trophée du Circuit des maîtres Fischer-Taïga.



L'ÉCHO
DES MAÎTRES

Résultats de l'édition 2004 du Circuit des maîtres Fischer-Taïga

Classement final femmes			
Âge	1	2	3
30-39	Valérie Levee	Sonia Tremblay	Marie-Hélène Laurendeau
40-49	Diane Bouchard	Chantal Métivier	Odette Lapierre
50-59	Francine Déry	Danièle Grenier-Duquet	Lise Demers
60-69	Sandra Meil	Marthe Lambert	-----
70-79	-----	-----	-----
80 et +	-----	-----	-----

Classement final hommes			
Âge	1	2	3
30-39	Stéphane Défossé	François Vallières	Michel Leblanc
40-49	Jocelyn Vézina	Gaétan Beaulieu	Pierre Harvey
50-59	Paul Junique	Normand Mireault	Raynald Desharnais
60-69	Jean-Yves Babin	Bernard Carré	Pierre Lapointe
70-79	Prince Girard	Robert Giguère	Jean Desrochers
80 et +	-----	-----	-----

On a assisté lors de la 2^e édition du Circuit des maîtres à la remontée fulgurante de Diane Bouchard, qui est passée de la 5^e place dans sa catégorie d'âge en 2003 à la première place en 2004, finissant ex aequo avec Francine Déry. Cette dernière, qui a rejoint les 50-59 ans, a déplacé Danièle Grenier-Duquet au 2^e rang dans cette catégorie d'âge en 2004. Les Valérie Levee, Chantal Métivier, Marthe Lambert et Odette Lapierre ont conservé leur rang en 2004. Notons le premier rang de Sandra Meil dans la catégorie des 60-69 ans, qui était détenu en 2003 par Christiane Angelucci.

Chez les hommes, Jean-Yves Babin a

conservé sa première position. Jocelyn Vézina est revenu en 2004 à un rang auquel il est plus habitué (1^{er}). Paul Junique est passé du 3^e rang en 2003 au 1^{er} rang cette année. C'est aussi le cas pour Stéphane Défossé, qui est passé du 2^e au 1^{er} rang et de François Vallières, qui est passé du 3^e au 2^e rang dans sa catégorie. Les remontées de Bernard Carré, Prince Girard et Robert Giguère sont à souligner. Les exploits de Michel Leblanc, Pierre Harvey et Jean Desrochers sont également remarquables. Félicitations à tous les participants. On prévoit déjà ajouter des épreuves supplémentaires au Circuit des maîtres en 2005 vu sa popularité grandissante.*

Classement général femmes				Classement général hommes			
Rang	Nom	Points	Âge	Rang	Nom	Points	Âge
1	Diane Bouchard	140	40-49	1	Jean-Yves Babin	138	60-69
1	Francine Déry	140	50-59	2	Paul Junique	136	50-59
3	Danièle Grenier-Duquet	132	50-59	3	Stéphane Défossé	135	30-39
4	Lise Demers	118	50-59	4	Bernard Carré	132	60-69
5	Chantal Métivier	104	40-49	5	François Vallières	107	30-39
6	Madeleine Couture	104	50-59	6	Jocelyn Vézina	100	40-49
7	Lise Audet	82	50-59	7	Gaétan Beaulieu	100	40-49
8	Valérie Levee	69	30-39	8	Normand Mireault	98	50-59
9	Odette Lapierre	58	40-49	9	Pierre Harvey	82	40-49
10	Sonia Tremblay	54	30-39	10	André Gauvin	78	40-49

Le ski de fond nous rajeunit

Paul Junique

Cette affirmation surprenante est pourtant tout ce qu'il y a de scientifique. La preuve : mon premier test de glisse s'est effectué (il y a bien longtemps) en 22 secondes, grâce à des skis fartés par une compagnie que je ne nommerai pas.

L'année suivante, la dite compagnie annonçait des farts plus performants et mon temps diminuait à 20 secondes. Au fil des ans, la (toujours même) compagnie proposa :

- Une formule améliorée;

- Une meilleure glisse;
- Des cires révolutionnaires;
- Des farts améliorés;
- Une nouvelle approche, une performance améliorée;
- Une glisse optimale;
- Une glisse renforcée;
- Toujours plus de glisse;
- Une performance fantastique;
- Des farts équitables.

... et mon temps de glisse diminue sans cesse! À ce rythme-là, j'évalue qu'en 2008 il sera passé au-dessous de la barre des 0 secondes. Après..., je serai plus jeune de quelques secondes pour chaque test de glisse. Voilà. Le ski de fond nous rajeunit.

Merci monsieur TOKO.*

Les dédales de l'information

Pierrette Bergeron, dt.p.

La nutrition est devenue fort populaire depuis quelques années, et plus particulièrement chez les sportifs sensibles à l'amélioration de leur performance. Beaucoup d'idées sont véhiculées dans ce domaine. S'y retrouver relève souvent du défi.

Le développement d'un esprit critique dans le domaine de la nutrition implique en premier lieu la compréhension de la rigueur scientifique et l'évaluation des sources d'information.

La rigueur scientifique

La nutrition est une science. Pour qu'une affirmation soit vraie, elle doit être prouvée scientifiquement. Mais, ce n'est pas tout noir ou tout blanc!

Une **affirmation est fondée** lorsque les résultats de plusieurs études d'intervention contrôlées et randomisées confirment l'hypothèse, qui devait être plausible et pertinente. Ces études assignent au hasard, par exemple un supplément, à un groupe possédant des caractéristiques semblables et un placebo à un groupe témoin. Les différences entre les deux groupes sont analysées et une relation de cause à effet peut être démontrée, s'il y a lieu. Les conclusions sont confirmées par des pairs indépendants avant d'être publiées. Dans les études à double insu, ni les participants, ni les assistants de recherche ne savent quels participants reçoivent le supplément.

Une **affirmation est probable** lorsque les données actuelles reposent sur des études d'association, ou que trop peu d'études d'intervention randomisées et contrôlées ont été effectuées sur le sujet, ou que les résultats de ces dernières sont partagés. Les études d'association permettent de faire ressortir des liens entre la santé ou la performance et des comportements, mais pas une relation de cause à effet puisque les facteurs pouvant influencer les résultats ne sont pas contrôlés.

Une **affirmation est peu probable** lorsque les études scientifiques menées jusqu'à maintenant se contredisent ou qu'un nombre suffisant d'études scientifiques ont rejeté l'affirmation.

Une **affirmation est non fondée** lorsqu'aucune étude scientifique n'a évalué cette affirmation ou que c'est un avis d'experts qui n'est pas appuyé par des données scientifiques.

Évaluez les tactiques

«Le charlatanisme, c'est la promotion de traitements ou de remèdes dont l'efficacité n'a pas été prouvée de façon scienti-

fique».

- La performance sportive d'une personne ne peut être attribuée à l'utilisation d'un produit en particulier. Elle dépend de plusieurs facteurs : le potentiel génétique, l'entraînement, la récupération, la motivation et l'alimentation (dans cet ordre?). Un supplément ne peut compenser pour un facteur qui n'est pas à son meilleur.
- Il faut se méfier des recommandations qui s'appuient sur des témoignages ou des anecdotes. Les expériences personnelles ne sont pas des études scientifiques; les variables ne sont pas contrôlées.
- Le prix d'un produit n'est pas relatif à son efficacité. Le système de distribution peut en augmenter le coût. Les produits vendus en magasin sont souvent moins dispendieux.
- Plusieurs équipes et athlètes sont commandités par des compagnies. Cela ne signifie pas qu'ils endossent les produits vendus par ces compagnies.
- Tous les aliments contiennent des produits chimiques. Les glucides, les protéines, les matières grasses, les vitamines, les minéraux et l'eau sont tous composés d'éléments chimiques. L'organisme humain ne différencie pas entre les produits chimiques de source naturelle ou de source synthétique.
- Les exigences de Santé Canada pour les suppléments alimentaires ne sont pas les mêmes que pour les médicaments thérapeutiques, en ce qui a trait à l'obtention d'un DIN (*Drug Identification Number*).
- «Aucun avantage reconnu n'est relié à un apport supérieur à l'Apport nutritionnel recommandé (ANR) ou à l'Apport suffisant (AS) chez les individus en santé (à très peu d'exception près).»
- Ce n'est pas parce qu'un peu c'est bon, que plus c'est mieux. Les réactions impliquant une vitamine, par exemple, ne sont pas amplifiées parce qu'il y a plus de cette vitamine. De façon générale, l'organisme élimine ou met en réserve les surplus d'éléments nutritifs.
- Les miracles n'existent pas!

ANR

Depuis quelque temps dans les médias, il a souvent été question d'antioxydants. Il est vrai que les vitamines A, C et E ont un rôle antioxydant; elles sont impliquées dans la neutralisation des radicaux libres. Chez les athlètes et sportifs, la production de radicaux libres est aug-

mentée, mais les mécanismes de neutralisation aussi. Les besoins des athlètes et sportifs en vitamines antioxydantes pourraient être supérieurs à ceux de la moyenne de la population. Cependant, voyons comment un ANR est déterminé. Il tient compte de plusieurs facteurs : la biodisponibilité, les variations dues à la génétique et aux dimensions corporelles, l'activité physique, le tabagisme, la consommation d'alcool, etc. Il est calculé en se basant sur le besoin moyen et en y ajoutant deux écarts-types, de façon à répondre aux besoins de presque tous les individus en santé. Ainsi, l'ANR devrait excéder les besoins de 97,5% des personnes.

Comparons les ANR des vitamines antioxydantes avec les teneurs de certaines sources alimentaires (voir tableaux 1 et 2). Comme on peut le constater, il est facile de combler les besoins en vitamines antioxydantes par l'alimentation. De plus, nous profitons de plusieurs autres éléments nutritifs en même temps.

Tableau 1- Apports nutritionnels de référence pour les vitamines antioxydantes

	Hommes (mcg/jour) 31-70 ans	Femmes 31-70 ans
Vitamine A	900	700
Vitamine C	90	75
Vitamine E	15	15

Tableau 2 - Teneurs en vitamines antioxydantes d'aliments

(mcg/jour)	Jus d'orange (8 oz)	Carotte bouillie (100 g)	Vinai- grette française (15 mL)
Vitamine A	47	2455	1.5
Vitamine C	105	2	0
Vitamine E	?	0.7	5.7

Les sources d'information

Sur Internet, comme dans les autres médias d'ailleurs, on trouve de tout, du bon au moins bon. Pour aider à choisir des sources crédibles, des spécialistes de la documentation et de la communication proposent des critères pour les évaluer.

- Le nom de l'auteur est-il clairement indiqué? Est-ce une personne reconnue dans le domaine ou sa formation est-elle reliée? Si c'est une organisation, quelle est sa réputation en la matière?
- Le contenu est-il détaillé ou superficiel? Est-il adapté au contexte qui nous intéresse? Les renseignements sur les

(Suite page 4)

Phil Shaw traverse la Nouvelle-Zélande et l'Australie en skis à roulettes
 Pour le suivre, voir www.glisse-roule.com/sitefr/traver_nz.html.



Après avoir traversé le Canada, la Grande Bretagne et l'Irlande en skis à roulettes, notre ami skieur de Rosemère a entrepris la traversée de rien de moins que la Nouvelle-Zélande et l'Australie. On le voit ici à Dunedin (N.-Z.) en train de gravir la rue la plus pentue au monde (38 %, soit deux fois plus que la côte Salaberry à Québec (pente 19 %) ou la côte du Mont Washington, NH (11,5 %). Bonne chance Phil!

(Suite de la page 3)

- commanditaires sont-ils présentés séparément?
- L'information est-elle appuyée par des publications pertinentes de différentes sources? Les références sont-elles indiquées?
 - Les deux «côtés de la médaille» sont-ils présentés? Si le sujet est controversé, l'auteur le mentionne-t-il?
 - Quelle est la qualité de la rédaction (clarté, structure, orthographe, grammaire, syntaxe, ponctuation)? C'est un indice du sérieux et du professionnalisme d'un auteur ou d'une organisation.
 - La date de publication ou de rédaction est-elle indiquée? L'information est-elle récente? La mise à jour est-elle régulière?
 - L'auteur ou l'organisation ont-ils des produits à vendre? Si oui, l'objectivité peut être questionnée.
 - S'il faut s'inscrire, les politiques en ce qui a trait à la confidentialité sont-elles explicites?

Fond de tiroir



Paul Junique

Mes impressions des Mondiaux de Val-Cartier réapparaissent après une longue absence au fond d'un de mes tiroirs. Certains ont même oublié les moments palpitants vécus pendant ces compétitions historiques.

Et pourtant, on se souviendra :

- De la pertinence du coup de sifflet annonçant la minute qui précède chaque départ. Le siffleur mérite nos félicitations;
- Des trois gars de Joliette qui ont fait 1974 tests de glisse (chacun) pendant la durée de l'événement, soit une moyenne de 66 tests par course. Saluons leur persévérance;
- De la belle photo qui rajoutait Léon dans l'Écho Spécial des Maîtres;
- De la toilette portative, cachée entre deux maisons mobiles et qui était toujours libre;
- Des beaux dessins que les officiels ont fait sur nos skis (beaucoup plus artistiques que les graffitis de la Coupe Québec);

Les personnes les plus crédibles en matière de nutrition sont celles qui ont une formation universitaire dans ce domaine, comme les diététistes/nutritionnistes. Pour porter le titre de diététiste, de nutritionniste ou de diététicienne (titre désuet mais toujours réservé), ou un titre laissant croire à cette profession, il faut être membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ) qui est régi par le Code des professions du Québec. L'OPDQ contrôle l'exercice de la profession, le maintien et le développement de la compétence professionnelle de ses membres dans le but d'assurer la protection du public.

Plusieurs autres professionnels au Québec ont eu un ou des cours de nutrition au cours de leur formation, comme les médecins, infirmières, kinésiologues, chiropraticiens, naturopathes, homéopathes, etc. Mais, la nutrition n'est pas leur spécialité.

Comme on peut le constater, évaluer de l'information n'est pas toujours une tâche simple si on n'est pas du domaine. Toutefois, si maintenant, vous avez des éléments de plus pour outiller votre attitude critique devant tout ce qui se dit

- De la gentillesse de Yan;
- De tous les maîtres venus d'ailleurs (Salut Ken, Alfred, John,...);
- Du sourire de Sarto;
- D'aucun cas de dopage;
- Des admirateurs anonymes qui nous crient des noms sur le bord de la piste (en plusieurs langues à part de ça);
- De l'abondante couverture médiatique de l'événement par la presse de la Planète :

Le Journal de Montréal : «Un Championnat du monde des maîtres propre, propre, propre : aucun attentat à la pudeur pendant 10 jours»;

Allô Police : «Pas d'émeute dans la file des toilettes au Championnat du monde des maîtres»;

L'équipe : «Sur fond de forêt boréale, chez nos cousins d'Amérique, deux maîtres 4 ont déployé des efforts d'une violence inouïe, lors d'un sprint d'anthologie, pour conclure le 30 km patin du Championnat du monde des maîtres»;

La Presse : «Nouveau scandale à la Mairie de Montréal»;

La Pravda : «Notre puissante délégation a réussi à dénicher des jeans à 10 \$ dans un magasin d'aubaines du Vieux Québec»;

The Gazette : «Georgious Beaulieu»;

Il Popolo : «Après deux jours d'efforts, nos skieurs ont planté notre beau drapeau national qui a flotté pendant une semaine sur le point culminant du parcours du Championnat du monde des maîtres»;

The Times : «La relish des hotdogs n'était pas à la hauteur de nos papilles, mais celle des hamburgers méritait un arrêt à la cafétéria».

Mais on oubliera :

- Météo Canada complètement dans les patates toute la semaine;
- La file devant les toilettes portatives qui n'étaient pas cachées entre les deux maisons mobiles;
- La merveilleuse balade touristique en autobus scolaire entre le stationnement et le centre de ski;
- La médaille d'or de disqualification des relais canadiens;
- Le nombre impressionnant de maîtres de la catégorie suivante qui nous rattrapent – assez vite – et nous doublent! ... À bientôt!*

par rapport à la nutrition, cet article aura atteint son but.

*Pierrette est consultante en nutrition sportive et enseigne en Techniques de diététique au Cégep de Limoilou. Elle a étudié en diététique à l'Université Laval et en éducation à l'Université du Colorado. Les sports qu'elle pratique de façon plus intensive sont le cyclisme, le ski de fond et la course à pied.**