

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

Michel Bédard
Paul Junique
Hélène D'Avignon

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

Léon Simard, président
Julie Samson, vice-présidente
Marc-André Cournoyer, secrétaire
Richard Duguay, trésorier
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

L'Association canadienne des maîtres de ski de fond Internet: <http://x-c.com/clubs/masters/masters.htm>
Jean-Yves Babin, directeur national
Francine Déry, directrice provinciale

Adhésion à l'AMSFSQ : c'est le temps!

Il est temps de renouveler votre adhésion à l'AMSFSQ pour l'année 2004-2005. Par la même occasion, vous renouvelerez automatiquement votre adhésion à l'Association canadienne des maîtres en ski de fond.

Pour un montant dérisoire annuel, aidez l'AMSFSQ à supporter entre autres les clubs de ski de fond au Québec, ainsi qu'à organiser le Camp des maîtres, le Circuit des couleurs et le Circuit des maîtres Fischer-Taiga.

Téléchargez le bulletin d'adhésion à www.amsfski.com. *

NUMÉRO 5, Octobre 2004

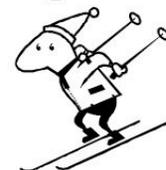
Un grand sportif qui montrait la voie



Évariste Lavoie, célèbre cycliste et Grand Maître fondeur, est décédé subitement chez lui à Beauport le 6 juillet 2004.

Il aura consacré une grande partie de sa vie au sport et demeurera un modèle de sportif pour tous les québécois. À lire plus en détail en page 3.

Dorénavant, je pourrai passer l'année à glisser sur...les nuages.



Le Circuit des couleurs : 5^e édition sous la présidence du chef Jean Soulard



Le Circuit des couleurs regroupe des événements automnaux de ski à roulettes et de cross-country. Le circuit comprend 8 courses qui ont lieu dans la région de Québec (voir le calendrier en page 2). On y trouve un classement cumulatif par catégorie (homme/femme) pour les 13 ans et moins ainsi que pour les 14 ans et plus. Les grands gagnants du classement cumulatif général (homme/femme) seront honorés. Des prix seront offerts grâce à la générosité de commanditaires.

Cette année, la cinquième édition du Circuit des couleurs est sous la présidence d'honneur de Jean Soulard, chef cuisinier du Château Frontenac à Québec et grand amateur de course de fond.

Le Circuit des couleurs est une initiative de l'AMSFSQ réalisée avec le Club de course à pied de l'Université Laval. Le partenaire majeur du Circuit des couleurs est la boutique Sports Experts PEPS. Les autres collaborateurs sont Fairmont, le Château Frontenac, New Balance, Rossignol et Swix. *

Quoi de neuf ?

Enfin du nouveau pour les classiques : un fart «intelligent»

La compagnie START a mis sur le marché un nouveau produit de retenue pour les skis classiques, le GRIP TAPE, bon dans toutes les conditions de neige, de +5 à -20°C, et qui dure plus de 250 km. «Une excellente solution dans 85 % des cas» selon John O'Connell, un skieur élite d'expérience de NordicSkiRacer.com au Michigan.

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*. Les formulaires d'inscriptions seront disponibles des la mi-octobre pour les membres de l'AMSFO.

Rendez-vous en Russie en 2005

Formation d'un groupe pour faire le voyage aux Championnats mondiaux des maîtres du 18 au 26 février 2005 à Kranosgorsk, en banlieue de Moscou (www.mwc2005.com). Contactez le directeur canadien, Jean-Yves Babin (jybabin@videotron.ca), pour plus d'information.

Rendez-vous canadien à Stephenville du 28 février au 5 mars 2005

Les Championnats canadiens des maîtres de 2005 auront lieu à Stephenville, Terre-Neuve. C'est le temps de commencer à se préparer, son père!

Un nouveau camp de fin de saison pour dents sucrées

Le Camp des sucres (1^{ère} édition) verra le jour en avril 2005 à la Forêt Montmorency. Question de terminer la saison de ski de fond en beauté dans les neiges presque éternelles de la Réserve des Laurentides. Plus de détails à venir.

Relais du Skieur à www.amsfski.com

Une nouvelle section de votre site Web préféré vous permettra de dévoiler votre opinion. Que ce soit à propos du site, d'un événement, ou autre, vous n'avez qu'à envoyer un courriel à opinions@amsfski.com en prenant soin d'indiquer un titre, votre opinion et votre nom (qui sera également publié).

\$\$\$ Bourses \$\$\$ pour skier? OUI!

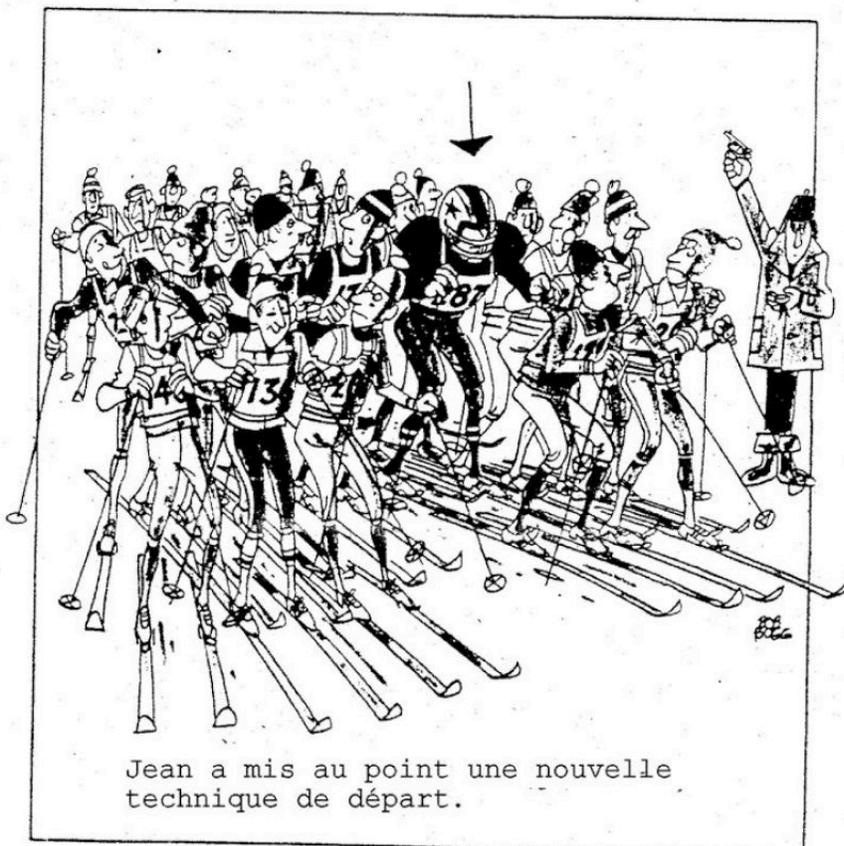
Depuis plusieurs années, l'AMSFO a mis sur pied un programme de bourses dans le but d'aider au développement des clubs de ski de fond et de la relève à travers le Québec. Nous vous invitons donc à remplir le formulaire de demande (disponible à www.amsfski.com) et à le retourner avant la date limite du 30 octobre 2004. Le montant demeure à la discrétion du CA de l'AMSFO.

Programme de la 5^e édition du Circuit des couleurs



Voici le programme de la 5^e édition du Circuit des couleurs. Pour plus d'information sur l'une ou l'autre des épreuves, consultez www.amsfski.com ou contactez le responsable technique.

Date	Épreuve	Responsable technique
01-09-04	Crépuscule d'Abraham (Québec)	Richard Duguay tél. 529-6060
12-09-04	Cross-country «La ballade» (Saint-Jean-Chrysostome)	Alain Roseberry tél. 839-6473
18-09-04	Les 10 km Swix en ski à roulettes de l'Université Laval (Sainte-Foy)	Richard Chouinard tél. 656-2187
25-09-04	Ascension du mont Sainte-anne Swix-Fischer (Beauport)	Francine Déry tél. 826-2416
03-10-04	Cross-country du Moulin (Lac-Beauport)	Florent Harvey tél. 841-4957
09-10-04	Cross-country des Plaines (Québec)	Richard Chouinard tél. 656-2187
16-10-04	Cross-country «Castor-Kanik» (Valcartier)	René Lévesque tél. 843-1892
24-10-04	Cross-country «Club nordique Mont Sainte-Anne» (Beauport)	Michel Giguère tél. 667-3119



Jean a mis au point une nouvelle technique de départ.

Évariste Lavoie: un compétiteur invétéré

Michel Bédard

Évariste a consacré au sport plus de 65 ans d'à peu près tous ses loisirs, bien sûr comme sportif pratiquant plutôt que sportif «d'estrade», mais davantage encore comme compétiteur invétéré, infatigable, increvable.

Le cycliste

Évariste Lavoie est né le 27 janvier 1926. Dès l'âge de neuf ans, il fréquente le Patro Saint-Roch où il joue au hockey et à la balle molle. Il expérimente par la suite pas mal tous les sports de compétition praticables : le kayak (avec son équipe, comprenant les frères Denis et Jean Barré, où il gagna le Championnat du Canada en 1966 dans le kayak à 4 places), le patinage de vitesse, les sauts de baril, le water-polo et la natation de longue distance avec les Lucien Beaumont et Jacques Amyot, la course à pied, le ski alpin, le ski de fond et, bien sûr, le cyclisme. Au début de 2004, il roulait 11 000 kilomètres et participait à bien des compétitions, dont les Championnats du monde pour vétérans à Saint-Johann en Autriche pour une 19e fois consécutive.

Rappelons-nous qu'en Europe, le cyclisme est plus populaire que le hockey. Or, notre cycliste québécois ne craint pas d'aller se mesurer, année après année, avec les grands mordus de la pédale. En 1987, il remporte même le championnat du monde de cyclisme dans sa catégorie. Il est trois fois 3^e à ce championnat; une fois 2^e et une fois 7^e en coupe du monde. Au tour du Var sur la Côte d'Azur, il est deux fois vainqueur, trois fois 2^e et une fois 4^e. Il compte dix participations à la Semaine internationale du cycliste à Deutschlandsberg avec deux victoires et monte huit fois sur le podium. En 1974, il remporte la *Maine International Bicycle Race*.

Au Québec, notre increvable Évariste compte 57 années de course cycliste : il fait 29 fois la course cycliste Québec-Montréal (la course la plus longue au monde pour amateurs). Il participe à dix Tours du Saint-Laurent et en gagne une étape. On le voit aussi dix fois dans la course Québec-La Malbaie. Lors des championnats canadiens et québécois, il devient un familier du podium. En 1946, alors que la plupart d'entre nous ne sommes pas même nés, il gagne le Championnat canadien dont le départ est donné par le maire Camilien Houde.

Évariste est de toutes les courses du Mérite cycliste. Enfin, dans le circuit Super prestige des vétérans, il figure quatorze fois parmi les trois premiers de sa catégorie.

Le skieur

La saison hivernale est l'occasion pour Évariste de s'adonner au ski de fond, à la compétition bien entendu. Il est pendant plus de 40 ans un compétiteur redoutable. Il participe dix fois à la traversée du Lac Saint-Jean qu'il remporte une fois en équipe de trois. En 1974, il est le grand gagnant toute catégorie. C'est une dure traversée; Évariste s'y sera souvent gelé yeux et oreilles. Évariste aura été à la ligne de départ du célèbre et difficile Marathon canadien, une épreuve de 100 milles qui se réalise en deux jours. Il remporte ce marathon quatre fois chez les 45 ans et plus. Il monte sur le podium au Championnat du Canada, et aux Championnats de l'Est du Canada. Il est tout aussi enthousiaste de participer à une foule de loppets et de courses régionales. Évariste possède même à une certaine époque sa propre école de ski de fond à Stoneham. Il ira même jusqu'à entraîner une équipe féminine. Cette dernière expérience s'ajoute à celle d'instructeur de ski alpin. Il fonde même le club de ski Les Montagnards au Relais du lac Beauport.



Un homme admirable

Évariste, tu auras été le champion de toute une vie. Tes 60 ans de compétition t'auront valu des centaines de trophées et des milliers de médailles. Ton atelier d'imprimerie en était plein à craquer !

Évariste, tu étais un compétiteur né, car tu étais doté des qualités requises pour en être un : discipliné, acharné, persévérant, courageux. Un tel mode de vie t'a tenu loin du mariage, mais si près de ta chère et exigeante maîtresse «la compétition».

Pour t'avoir fréquenté depuis des années en tant que compagnon d'entraînement et de voyage lors de compétitions, j'ai eu l'occasion de bien apprivoiser ton côté «vieux garçon». Malgré tout, cela ne t'empêchait pas d'aimer taquiner les

filles, les petites comme les grandes. On s'est tous un jour ou l'autre fait avoir par l'une ou l'autre de tes blagues. Il t'arrivait bien entendu d'être maussade, surtout quand tu te faisais tasser ou couper par un automobiliste.

Il n'y a pas encore si longtemps, tu t'étais plaint que ton moteur avait émis un bruit étrange après que tu aies eu monté six fois le mont Sainte-Anne en une fin de semaine. Les mécaniciens ont eu du mal à trouver le trouble chez ce modèle super performant d'une autre époque. Ils auraient mis quelques additifs dans ton carburant et voilà ! tu étais de nouveau sur tes planches. Côté alimentation, Évariste, tu as suivi les enseignements chers à nos aïeules. Toute ta vie tu as carburé au pain blanc, au steak haché et aux patates pilées. De quoi rendre fou un certain Montignac. À d'autres salades et autres nourritures de lapin. À d'autres et fort heureusement pour eux, les paradis éthérés de l'alcool... Je ne t'aurai jamais vu en prendre une seule goutte ...

Cher ami, tu nous a quittés à l'improviste pour le monde meilleur. On n'est pas prêt de t'oublier. Tu aura été un homme qui aura profondément marqué de nombreuses générations de sportifs. Évariste, tu n'as pas eu d'enfants, mais à combien auras-tu servi de modèle de détermination, de ténacité et de courage ? Encore la veille de ton départ, tu présidais une réunion pour organiser des activités de financement pour ta Fondation et tu nous parlais de ta prochaine participation au championnat du monde des vétérans cyclistes à San Juan en Autriche.

Même si tu nous avais montré depuis longtemps que tu étais capable d'endurer jour après jour la douleur des efforts surhumains que tes projets ont exigés, nous sommes heureux pour toi que la vie t'ait épargné des souffrances non souhaitées d'une fin de vie qui aurait pu être beaucoup plus difficile.

Tu mériterais bien aussi, toi qui fut notre ambassadeur en traversant en solo, à plus de 75 ans, tout le Canada en 2000 (6 000 km) puis tout les États-Unis en 2003 (11 000 km), qu'un bout de piste cyclable de Beauport, notre ville, porte ton nom.

Évariste, nous te saluons en souhaitant vivement que ton nom reste à jamais gravé dans la mémoire des québécois aussi comme humaniste, grâce à la Fondation que tu laisses en héritage, destinée à aider les plus démunis de notre ville. *

NDLR. Michel a rédigé une partie de ce texte, publié en 1999 dans l'Écho des maîtres, que nous avons repris et adapté pour la circonstance.

Fartage 2004-05



Paul Junique

En ce début de saison, ça vous tente peut-être d'en connaître autant que les professionnels sur la question du fartage. Dans ce cas, lisez ce qui suit.

Chez SWIX

Les prix changent. Le vert -12 à -22 °C pour neige dure et abrasive change de vocation. Il sera désormais pour neige abrasive et dure. Les ingénieurs ont réalisé ce tour de force après de nombreuses recherches et de tests en Coupe du monde.

Chez TOKO

La gamme de farts a totalement changé. Les vieilles poussettes (vert, bleu, rouge et jaune) sont remplacées par de nouvelles poussettes (vert bouteille, fuchsia, carmin et jaune canari), et l'ancien prix est lui aussi remplacé par un nouveau prix.

Le four est maintenant autonettoyant. Il élimine les inscriptions qui recouvrent le dessus du ski de tout Maître qui a fait au moins une Coupe Québec. Un truc pour rentabiliser votre four (découvert sur le site tokowax.com) :

- Farter ses skis de patin avec du jaune canari Toko;
- Placer ces skis sur l'étage supérieur du four;
- Farter des skis de classique avec du vert bouteille Toko;
- Placer ces skis sur l'étage inférieur du four;
- Placer une paire de ski de roches non fartsés sur l'étage du milieu;
- Faire cuire quatre heures. La paire de ski de patin est prête pour des conditions chaudes, celle classique pour des conditions froides et celle de roches pour le Mont Royal.

Après le four, un BBQ s'en vient. Un récupérateur de gras permet d'engraisser les skis à moindre frais, sans dépenses supplémentaires. De plus, la rôtissoire une fois branchée, les skis tournent, ce qui permet de farter le dessus sans aucun effort.

Chez START

La gamme de farts restructurée en profondeur. L'odeur du goudron brûlé est remplacée par une odeur de semelle brûlée pour sécuriser le farteur débutant et lui permettre de passer inaperçu dans

Programme préliminaire du Circuit des maîtres Fischer-Taïga 2005 : l'expansion se poursuit

Le Circuit des maîtres Fischer-Taïga attire de plus en plus de skieurs... et de courses. Préliminairement, les participants pourront ajouter à leur agenda Chicoutimi, La Tuque et Forestville. Deux autres seront peut-être du circuit. Et une autre première, une course de skiathlon, qui combine les styles libre et classique aura lieu à Rimouski.

Programme préliminaire du Circuit des maîtres Fischer-Taïga 2005

Date	Endroit	Homme 30-69 ans		Femme et homme 70+	
		Distance	Points	Distance	Points
15-01-05	Lévis -Mirepoix	15 km class.	20	10 km class.	20
23-01-05	Bec-Scie	30 km libre	20	20 km libre	20
23-01-05	Bec-Scie	30 km class.	20	20 km class.	20
29-01-05	La Tuque	40 km class.	20	20 km class.	20
29-01-05	La Tuque	40 km libre	20	20 km libre	20
06-02-05	Orford	30 km class.	20	30 km class.	20
06-02-05	Orford	18 km class.	10	18 km Class.	10
12-02-05	Mont Ste-Anne	15 km libre	20	15 km libre	20
13-02-05	Mont Ste-Anne	40 km class.	20	25 km class.	20
19-02-05	Keskinada	50 km class.	20	25 km class.	20
20-02-05	Keskinada	50 km libre	20	25 km libre	20
26-02-05	Forestville	100 km libre	20	100 km libre	20
26-02-05	Forestville	38 km libre	10	38 km libre	10
05-03-05	Rimouski	35 km skiathlon*	20	18 km skiathlon*	20
05-03-05	St-Félicien	40 km libre	20	28 km libre	20
12-03-05	Camp Mercier	44 km class.	20	44 km class.	20
12-03-05	Camp Mercier	22 km class.	10	22 km class.	10
19-03-05	Mont Valin	50 km libre	20	38 km libre	20
19-03-05	Mont Valin	50 km class.	20	38 km class.	20

*skiathlon : duathlon de ski libre + classique dans la même course.

une salle de fartage occupée par des Maîtres.

En vrac...

- Jetez vos grattoirs de métal; on utilise désormais des grattoirs en fibre de carbone. Plus résistants, ils ont l'avantage d'être nettement plus chers et beaucoup plus à la mode.
- Révolution dans les brosses. Tout est dans la couleur du poil : bleu pour les skis nautiques, blanc pour les skis de fond. On peut dorénavant brosser les animaux domestiques avec les brosses à skis en crin de cheval. La brosse de laitton disparaît. Cancérogène, elle est remplacée par une brosse plus écologique en fourrure polaire.
- Un fartage équitable (sous surveillance de l'ONU) est enfin disponible dans les magasins naturels. La compagnie Équifart propose aux écolos une ligne de farts naturels. Fabriqués en Bolivie, uniquement par des adultes consentants, ces farts sans OGM offrent une performance identique à tous les Maîtres. Fabriqués à partir de graisse de poulets de grains (élevés en liberté, à la lumière naturelle et nourris de blé entier), ces farts équitables sont chaudement recommandés par les comités

étudiants des universités de la province. Ski Québec songe à les rendre obligatoires dans tous les loppets, afin que tous les participants terminent en même temps (ce qui facilitera grandement le chronométrage).

- Comme il fallait s'y attendre, l'industrie de l'automobile s'intéresse de plus en plus au ski de fond. En effet, divers fabricants personnalisent désormais leurs véhicules en pensant aux fondeurs.
- L'intérieur du Jeep Toko (The Obvious Obsession) est entièrement lavable au départant;
- Les pare-chocs du Nissan Swix (Since We Introduced X-country) se transforment en banc de fartage;
- Le Chevrolet Start (Sacrifie Tout au Rendement Technique) propose un four à farter, une meule à structurer, un distributeur de boissons énergisantes, une bande sonore d'encouragement qui se déclenche au passage du propriétaire.

Les tissus «intelligents» existent. Et le fart «intelligent» arrive. Il s'adapte automatiquement aux conditions de neige et au niveau technique du Maître.

Salut à vous tous! *