



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

Photos : Journal Haute Côte-Nord et
MWC 2005
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 de 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

Vous avez des photos,
des histoires à raconter,
des opinions à partager
avec les membres de
l'AMSFQ ?

C'est simple !

Communiquez avec l'Écho
des Maîtres par courriel
ou par courrier.

L'ÉCHO
DES MAÎTRES

NUMÉRO 8, Mars 2005

Le Circuit des Maîtres FT : ça chauffe !



Photo: Journal Haute Côte-Nord

La première édition du Défi Boréal, épreuve du Circuit des Maîtres Fischer-Taïga, a accueilli une cinquantaine de skieurs chevronnés. Mélanie Jacqmain (F) et Steve Cyr (H) ont été les premiers à parcourir le 100 K libre, tandis que Marie-Claude Letarte (F) et Daniel Paradis (H) ont été les premiers à franchir le fil d'arrivée au 38 K libre.

L'engouement pour les courses du Circuit des Maîtres Fischer-Taïga ne cesse d'augmenter. Malgré les deux épreuves annulées à La Baie pour cause de froid extrême, la participation aux courses du circuit connaît une affluence inégalée.

La course au trophée du Circuit se corse du côté des hommes. En date du 1^{er} mars 2005, Bernard Carré se classe au premier rang avec 116 points, suivi de près par Paul Junique (112) et Gaëtan Beaulieu (100). Un pépin technique aurait contraint Jean-Yves Babin (78) d'abandonner le 40 K classique du Mont Sainte-Anne. Jean-Yves est

récipiendaire du trophée depuis les deux dernières années. Ses chances de remporter le Circuit une troisième année ne sont plus que mathématiques. Parmi les autres participants en lice, notons Phil Shaw (96) et André Gauvin (84).

Du côté des femmes, Francine Déry mène le bal pour une troisième année consécutive avec 110 points, ce qui représente une confortable avance sur Madeleine Couture (70), Isabelle Horvath (70) et Marie-Hélène Laurendeau (66). Prendrait-elle du Viagra ? (Voir capsule en page 2) *

(NDLR Le pointage mentionné est provisoire)

Quoi de neuf ?

Camp des sucres les 8, 9 et 10 avril prochain

L'AMSF vous invite à cette première édition qui se tiendra à la Forêt Montmorency. Quoi de mieux que de skier décontracté dans une chaude ambiance printanière ? De tirer d'érabale ou de gomme de sapin ? Consultez le site de l'AMSF (www.amsfski.com) pour plus d'information ou réservez directement en téléphonant à la Forêt Montmorency au (418) 846-2046.

RC:11 Multi : un (autre) ski classique sans fartage adapté au réchauffement climatique

Le nouveau venu d'Atomic dans le monde du ski classique, du moins au Michigan, se nomme le classique RC:11 Multi. Pas de patron embossé dans la zone de retenue de ce modèle, mais plutôt une matière moelleuse constituée de caoutchouc et d'un dérivé du pétrole. Atomic recommande de seulement passer un papier sablé de grain 120 à 180. Voilà ! Rien d'autre à faire. La zone caoutchoutée fournit une retenue similaire à celle donnée par le klistler. Un ski insurpassable pour des conditions de température se situant autour de 0 °C, paraît-il. À essayer à partir de mars à Québec et de janvier à Montréal.

L'école de fartage norvégienne, suisse, italienne ... en ligne

SWIX a récemment mis en ligne un site Web pour expliquer de A à Z comment traiter ses nouveaux skis, comment appliquer les farts de glisse et de retenue et comment tout nettoyer. L'animation Flash est très bien montée: www.swixschool.no. Pour les inconditionnels des produits TOKO, le manuel du parfait farteur se trouve à www.tokous.com/InfoCenter.htm. Une autre marque de farts, italienne celle-là, fait présentement fureur au circuit de la coupe du monde : SOLDA et son inséparable guide en ligne MAESTRO (voir www.torbjornsport.com). Donnez-nous des nouvelles sur le prix de ces farts; paraîtrait qu'ils sont surprenamment bas, compte tenu de leur haute teneur en fluor.

Pour skier aussi bien que Léon (enfin, presque !)

Un nouveau CD éducatif, le *Perfect Skating*, offre toute une gamme de trucs pour améliorer sa technique de style libre et son entraînement, le tout présenté sous forme de plus de 200 courts vidéos agrémentés de textes et de conseils d'entraîneurs de haut niveau. Les D^{rs} Walter Minatti et Stephan Lindinger, chercheurs et entraîneurs autrichiens chevronnés, ont conjugué leur savoir pour créer ce CD

**L'ÉCHO
DES MAÎTRES**

Championnat du monde des Maîtres à Krasnogorsk du 17 au 27 février : les athlètes russes en vedette

Les compétitions se sont déroulées sans merci. Dans les 22 catégories d'âges, les Russes ont accumulé pas moins de 80 % de toutes les médailles dans les sept épreuves au programme. Les Norvégiens, Finlandais, Suédois et Allemands se sont partagés le 20 % des restantes, principalement dans les catégories Homme 60-64 et 65-69 ans et Femme 50-54 et 65-69 ans.

L'unique médaille du Canada a été remportée par la belle Christiane Angelucci (3^e rang au 15 K libre). Elle a pris le 4^e rang dans deux autres épreuves (10 K classique et 20 K classique).

Parmi les autres compétiteurs Québécois cadets de George Girard, Jean-Yves Babin était bien heureux du 19^e rang au 10K classique, du 13^e au 15 K classique et du 17^e au 30 K libre dans la catégorie 65-69 ans. Réjean Charbonneau s'en est assez bien tiré (30^e au 10 K libre et 50^e au 30 K libre dans la catégorie 55-59 ans. Notre George Girard (ci-contre), né en 1915, était le plus vieux participant. *



Photo: www.mwc2005.com

interactif. Disponible en allemand ou en anglais à www.perfectskating.com. LE SKI NORDIQUE SANS LIMITES-Le DVD est un guide tout aussi complet pour qui veut s'instruire et se motiver à pratiquer le ski nordique. Il vaut bien le prix d'un cours de ski. Reconnu par Ski de fond Canada, Biathlon Canada et le Programme national d'entraîneurs. « La vraie âme du *skiing* ». Disponible en français et en anglais dans le site Internet www.xczone.tv ou dans les boutiques de ski de fond.

Les fixations NIS : une petite révolution

Les compagnies Madshus, Rottefella et Rossignol ont mis au point un type de fixation tout à fait révolutionnaire : le *Nordic Integrated System* (NIS). Il suffit d'un seul clic pour les fixer sur les skis. Ces deux fabricants de skis ont attaché une plaque qui fait maintenant partie intégrante du ski; Rottefella a mis au point une fixation qui se glisse sur cette plaque et s'y barre selon cinq positions. D'après l'illustre Alsgaard, cette nouveauté rendrait le ski substantiellement plus stable, rendant ainsi le «kick» plus facile à contrôler. Il paraît qu'Ole Einar Bjoerndalen (NOR) testerait cette fixation cette année au circuit de la coupe du monde. À suivre.

Pour améliorer ses performances en altitude : le Viagra

Le Sildefanil, l'ingrédient actif du Viagra, améliorerait les performances des athlètes dans les situations où la concentration de l'air en oxygène est faible. Les

chercheurs ont évalué les performances de 14 alpinistes à qui ils ont fait prendre du Viagra chez certains, un placebo chez les autres. L'expérience s'est déroulée dans deux environnements : au niveau de la mer, dans un environnement où la teneur en oxygène avait été abaissée, et à 5 000 m d'altitude à la base du mont Everest. Dans les deux cas, les alpinistes qui ont absorbé le Sildefanil ont été plus tolérants au manque d'oxygène; leur performance a dépassé celle des alpinistes qui ont avalé le placebo. L'effet de performance a été plus marqué en altitude. Les chercheurs attribuent ces résultats au fait que le Sildefanil empêcherait les vaisseaux sanguins pulmonaires de se contracter, ce qui améliore l'oxygénation du sang et, par conséquent, la capacité de performer. Ces vaisseaux sanguins se contractent en effet en situation de diminution d'oxygène et la capacité de performer se voit donc réduite. Toutefois, on ne précise pas dans le résumé de l'article de quelle «performance» il s'agit ... On tergiverse encore à savoir si le Sildefanil sera ajouté à la liste des dopants avant les Olympiques de 2006 à Turin en Italie ... À suivre. Le rapport de recherche est publié dans www.annals.org.

Pour des rencontres performantes

Dans la même lignée que le Sildefanil, il existe un site Internet destiné à favoriser les rencontres entre personnes qui valorisent la forme physique, le sport et le mode de vie sportif et la performance ... Consultez www.FitKiss.com pour en savoir plus. *