

www.amsfski.com

# L'ÉCHO DES MAÎTRES

## L'équipe de l'Écho des Maîtres

Rock Ouimet, responsable  
Courriel: [echo@amsfski.com](mailto:echo@amsfski.com)

## Les collaborateurs à la rédaction de ce numéro

Diane Bouchard et Les Communications  
Alain Potvin, Roger Dufour,  
Paul Junique, Devashish Paul,  
Hélène D'Avignon  
Photos : Louis Belzile, Suzanne Lafontaine, Sophie Tremblay et Rock Ouimet

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

Léon Simard, président  
Rock Ouimet, vice-président  
Marc-André Cournoyer, secrétaire  
Richard Duguay, trésorier  
Administrateurs:  
Jean-Yves Babin  
Louis Belzile  
Marc Corcoran  
Francine Déry  
Julie Samson

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](mailto:echoski@amsfski.com)  
Internet: [www.amsfski.com](http://www.amsfski.com)

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

Dans la poudrière à la loppet Camp Mercier — Forêt Montmorency, Pierre Harvey (ci-contre) et Jocelyn Vézina ont ouvert la piste aux Maîtres.



Photo: Suzanne Lafontaine

L'ÉCHO  
DES MAÎTRES

## NUMÉRO 9, Mai 2005

### Les nouveaux champions du CMFT en 2005



Photo: Louis Belzile

**Voici les récipiendaires 2005 de la coupe du Circuit des Maîtres Fischer-Taïga (CMFT), le visage radieux même après avoir surmonté le Tour du mont Valin: Gaétan Beaulieu et Francine Déry, tous deux de Saint-Férréol-les-Neiges et dans la même fleur d'âge (catégorie 50-59 ans). C'est un premier championnat pour Gaétan et un troisième pour Francine. Ils sont entourés de Léon Simard, président de l'AMSFQ et principal instigateur du CMFT, et de Jan Lehman, représentant de la compagnie Fischer.**

Une glisse parfaite cette année pour le grandissime Gaétan Beaulieu, qui a accumulé huit 1<sup>ers</sup> rangs aux 8 courses du circuit auxquelles il a participé. Bernard Carré (2<sup>e</sup> au global) et Paul Junique (3<sup>e</sup> au global) l'auront talonné de près jusqu'à la dernière épreuve du circuit, le Tour du mont Valin.

Notons la performance encore remarquable cette année de Jean-Yves Babin, qui a remporté la coupe les deux années précédentes, avec cinq 1<sup>ers</sup> rangs à 6 courses, en plus de ses escapades aux championnats du monde et canadiens. Steve Cyr s'est aussi illustré cet hiver avec trois 1<sup>ers</sup> places à 3 courses du circuit. Jocelyn Vézina a remporté trois 1<sup>ers</sup> places à 4 courses du circuit. L'an dernier, il avait régné en Maître dans sa catégorie sur le circuit. André Gauvin a connu encore une année du tonnerre en participant à 8 courses.

Notons aussi la performance de quatre occasionnels du circuit, Gaétan Dubé, Mike Dyon, Otis Giovanni et Robert Giguère, qui ont tous remporté le

1<sup>er</sup> rang dans leur catégorie lors de leur participation à deux courses du circuit.

Chez les femmes, les exploits ont été partagés entre un plus grand nombre, à l'exception de l'invincible et intouchable *harfang des neiges* Francine Déry qui, pour une troisième année, avait encore tout un «kick» avec 8 victoires en autant de courses dans le circuit.

Lise Audet l'a suivie de près tout de même, arrivant dans les deux 1<sup>res</sup> places à 7 courses du circuit, Marie-Hélène Laurendeau, Madeleine Couture et Isabelle Horvath arrivant respectivement dans les quatre, quatre et cinq 1<sup>res</sup> places à 6 courses. Pour sa part, Chantal Métivier était dans les quatre 1<sup>res</sup> places à 5 courses.

Louise Martineau et Valérie Levée ont connu une saison formidable avec quatre 1<sup>res</sup> places à 4 courses, tandis que jusqu'à 16 skieuses se sont partagées la 1<sup>re</sup> place dans l'une ou l'autre des épreuves du CMFT. Le classement global du CMFT 2005 par catégorie est présenté en page 7. Bon été de la part de toute l'équipe de l'Écho! \*



## Quoi de neuf?

### Viva Italia

Les prochains championnats mondiaux des Maîtres en ski de fond sont partis de Krasnogorsk, Russie, pour se rendre à Brusson en Italie du 4 au 11 février 2006. Pour plus d'information, consultez le [www.mwc2006.com](http://www.mwc2006.com).

### 15<sup>e</sup> Camp des Maîtres: spécial anniversaire

Déjà la 15<sup>e</sup> édition du Camp des Maîtres de l'AMSFG dans sept mois! L'organisation est déjà en branle pour faire de ce Camp un événement des plus mémorables. Au programme: cocktails, étirements, nouvelles courses de sprint comptant pour le Circuit des Maîtres 2006 et plus encore; ce sera LA fête!!! Restez branchés.

### Les vêtements Rossignol sont de plus en plus en demande selon Paul Junique

Lors du party du Camp des Maîtres 2004, une demoiselle bien intentionnée voulait à tout prix s'approprier mon T-shirt Rossignol et a même commencé à m'en dépouiller. J'ai eu beaucoup de peine à rester habiller et à l'empêcher d'ôter son propre chandail pour remplacer le mien. Naturellement le spectacle de l'effeuillage eut été plaisant, mais la carrure de son *chum* m'a vite ramené sur terre. Après de longues tractations, j'ai conservé mon T-shirt. L'an prochain, je demande une prime de risques pour tenir le bar avec Jacques et Gilbert et une autre pour porter mon T-shirt Rossignol.

### Gagnants des skis Fischer du CMFT

Dans le cadre du Circuit des Maîtres Fischer-Taïga de l'AMSFG, deux paires de skis Fischer SCS sont remises parmi les premiers de chaque catégorie (Maîtres H/F) au classement cumulatif général du CMFT. Les prix ont été tirés lors du banquet du Tour du mont Valin le 19 mars 2005; les gagnants des skis Fischer SCS sont Isabelle Horvath et Bernard Carré. Bravo!

### Les universitaires dégénèrent

Les affres du fartage sont dues essentiellement à la présence de cristaux de neige qui frottent sur la semelle du ski et en ralentissent le déplacement. La température de l'air et son pourcentage d'humidité, la température de la neige et sa teneur en eau, la pression atmosphérique, la composition de la neige et la présence de poussières sont autant de facteurs qui déterminent la forme et la taille de ces cristaux et, par conséquent, la qualité de la glisse d'un ski. L'application d'un fart adéquat permet de diminuer la friction de ces cristaux sur la semelle du ski. Et bien: terminé le fartage. Julien Quapu, cher-

## La corruption frappe chez les Maîtres



KGB, Verdun  
Collaboration spéciale

**Un trafic de fausses cartes de membre de l'AMSFG vient d'être mis à jour. En effet, des cartes de membre falsifiées ont circulé au Camp des Maîtres 2004 et dans des centres de ski où on eu lieu les courses du Circuit des Maîtres Fischer-Taïga (CMFT) en 2005.**

**D**e conception artisanale, ces cartes, fabriquées en Somalie par la firme Everest, sont quasi-parfaites et les membres de notre CA ont eu beaucoup de difficulté à les identifier.

Alertés - aux tirages des prix du Camp et à la clôture du CMFT à Chicoutimi - par la participation de certains Maîtres n'ayant pas renouvelé leur cotisation à l'AMSFG, les membres responsables ont analysé quelques cartes suspectes. Elles étaient effectivement fausses. Pour éviter de telles contrefaçons, nos futures cartes de membre seront désormais plus sécuritaires.

1. En filigrane apparaît un Louis Bel-

cheur à l'Université de Turku (Finlande) vient de mettre au point un système révolutionnaire pour améliorer notre glisse. Assisté par ordinateur, le professeur Quapu a déterminé la structure du cristal idéal (celui qui nuit le moins à la glisse d'un ski), auquel il a donné le nom romantique de "Kigliss". Les conditions de formation du Kigliss ont été reproduites en laboratoire et il peut être dupliqué à l'infini. Il suffit désormais de placer sur la spatule du ski une boîte de Kigliss, qui laisse les cristaux magiques s'écouler sous la semelle. Et ça glisse!

### On n'arrête pas le progrès

Après les brosses à dents électriques et les rasoirs manuels électriques, les brosses à skis électriques (pas les

zile en action (très difficile à reproduire);

2. Passées aux rayons X, certaines portions de la carte changeront de couleur: le fartage des skis s'adaptera aux conditions de neige (rouge pour neige mouillée...) et le costume prendra les couleurs du club du Maître;
3. Toutes les cartes seront signées par Léon en personne, après la fermeture du bar au party du Camp des Maîtres. Dans ces conditions, sa signature sera probablement inimitable (même par lui, s'il est encore en état de signer).

Le contentieux de l'AMSFG médite sur la possibilité dans le futur d'accorder des points au CMFT uniquement aux membres en règle 2005-2006. C'est l'AMSFG qui fait la coordination, le suivi des épreuves et la compilation des résultats à l'échelle du circuit et qui fournit les médailles pour les catégories «Maîtres» à toutes les épreuves du CMFT. Allez, les tire-au flanc, attendez vous que que notre Jean Gomery demande si vous avez cotisé?

brosses rotatives qu'on branche sur une perceuse) envahissent nos coffres de fartage. Toko vient de mettre en service une brosse plate (comme celle que tout Maître a dans son coffre) qui vibre toute seule...

### Atomic, Fischer, Karhu, Madshus, Rossignol complètement dépassés

Selon une source sûre de Verdun, une compagnie, qui tient à conserver son anonymat jusqu'au Salon du Ski de Janvier 2006, va nous proposer des skis à semelle vibrante (vibrante, pas Vibram). Un dispositif placé dans la fixation assure une vibration longitudinale de la base. Plus besoin de frotter: on pose la brosse sur la semelle, on actionne le système et le ski se brosse tout seul. Ingénieurs... \*



# Les dessous des Championnats Mondiaux des Maîtres en Russie

Jean-Yves Babin, Saint-Romuald

**J'ai déjà traité de ces championnats dans la lettre circulaire de l'Association canadienne des Maîtres. J'ai pensé que les lecteurs de l'Écho des Maîtres du Québec souhaiteraient aussi en savoir un peu plus sur les dessous de ce voyage. Malgré ce qui suit, je tiens à vous assurer que ce voyage a constitué pour moi une expérience inoubliable.**

**Dans un voyage, le plus long est d'arriver à la porte**

Il y a eu les multiples échanges avec l'organisation de Russie; puis les transferts bancaires toujours de plus en plus compliqués, pour des sommes d'argent de plus en plus importantes (p. ex. 10,000 \$), car il s'agissait des réservations de tout le groupe. Le tout sans jamais pouvoir obtenir de confirmation si l'argent se rendait bien. L'année qui a précédé les championnats aura été ponctuée de cinq transferts d'argent. Tout pour ajouter quelques cheveux blancs à ma tête déjà passablement grise.

**Le voyage forme la jeunesse**

Ce n'est pas grave. Enfin le départ! Montréal, Frankfort et Moscou plusieurs heures plus tard. Tout va bien malgré le manque de sommeil et pas mal de fatigue. Arrivé à Moscou, je m'installe devant le convoyeur à bagage avec mes deux compagnons de voyage. Eux récupèrent rapidement leurs deux bagages et moi je récupère mon sac à ski. Malheureusement le deuxième bagage ne vient pas. Je me présente donc aux réclamations et, en utilisant ma langue et mes mains, les employés finissent par comprendre le problème et là commentent à tapocher sur l'ordinateur et à placoter au téléphone. Évidemment je ne comprends strictement rien de ce qu'il se dit. Quatre dames se mettent en branle pour retracer mon bagage et là c'est parti ... les formulaires à remplir. Un premier, un deuxième je ne sais trop pourquoi, et ainsi de suite jusqu'au cinquième, malgré mes protestations après le quatrième.

Pendant tout ce temps mes deux collègues attendent patiemment en faisant le pied de grue. Il fait très chaud dans l'aéroport et moi je trouve qu'il fait encore plus chaud. Après 45 minutes, miracle, on a retracé mon bagage. On avait oublié de le mettre à bord à Frankfort et on m'assure que je l'aurai le lendemain. On me dit qu'en appelant le soir ou le lendemain, je saurai

à quel moment il me sera livré. Le soir et le lendemain, peine perdue, aucune réponse au numéro indiqué; là je me suis demandé si j'avais bien compris les explications de l'interprète qui en passant, aurait encore eu besoin de figoler son anglais, car je n'étais jamais certain si elle me comprenait et moi-même n'étais pas certain de toujours la comprendre, ou si c'est moi qui ne savais pas téléphoner à la russe. Enfin, après une dernière tentative téléphonique après laquelle j'avais pris la décision de me rendre à l'aéroport en taxi, une heure de route à grand frais, je réussis enfin à joindre un interlocuteur et on me confirme que le bagage me sera livré dans l'après midi.

Tout heureux d'avoir récupéré mes effets personnels, je m'empresse de défaire ma valise et de préparer mes skis pour une reconnaissance des pistes le lendemain. Je sors les étaux à ski Swix, flambants neufs, gracieusement prêtés par Carl Blanchet. Impossible de les fixer au rebord des tables prévues à cette fin, il est trop épais. En branchant mon fer à farter, le transformateur



Photo: Rock Ouimet

**Jean-Yves Babin est un fervent skieur qui n'a ni les mains ni la langue dans sa poche. Il cumule plusieurs postes dont ceux de directeur canadien de l'Association canadienne des Maîtres de ski de fond et d'administrateur à l'AMSFQ. On le voit ici en pleine action au 30 km classique au CMM de Québec 2002.**

saute! Fini le fer à farter, ainsi va la vie! J'ai dû faire appel aux bons samaritains pour toute la durée des compétitions; heureusement j'en ai trouvés.

**Plus on va loin, plus la connaissance baisse**

Parlons un peu de la haute gastronomie Russe. Le premier soir, disons que l'on ne savait pas trop ce que l'on a mangé, mais ce fut tout au plus acceptable. C'est le lendemain matin que la dure réalité nous a rattrapés après une nuit sans sommeil. On nous sert du poisson encore avec sa peau et du riz, plat chaud qui nous fut servi froid. Excellent pour le moral!

Nous avons crû comprendre que notre hôtel faisait partie d'un complexe récréatif probablement réservé aux bons Russes du régime communiste de l'époque et toujours réservé aux mêmes Russes sous le régime capitaliste. Ce complexe n'a probablement jamais eu à accueillir des étrangers. Vous comprendrez donc que nous avons réellement vécu à la russe pendant notre séjour, ce qui nous a permis de mieux connaître leur culture. Il y a toujours des avantages à tirer d'une expérience.

Par conséquent, la salle à manger fonctionnait à la méthode russe. Ils ont la bonne habitude de mettre tous les plats chauds sur chaque table avant l'ouverture de la salle à manger. Comme nous étions environ 150 personnes et que la salle était ouverte de 4h30 à 6h00, nul besoin de vous dire dans quel état on trouvait les plats chauds à 5h30. Après quelque jours de ce régime froid, je me suis donné comme mission d'améliorer la situation. J'ai donc pris mon courage à deux mains et entrepris des négociations avec l'interprète afin de corriger la situation. Surprise le lendemain, les plats chauds n'étaient pas sur la table à notre arrivée dans la salle à manger, mais nous arrivaient dès que nos fesses touchaient la chaise. Cette façon constituait une amélioration, mais ne nous laissait pas plus de temps pour siroter notre bière ou déguster notre salade sans que l'assiette principale ne refroidisse.

Ce rituel s'est maintenu jusqu'au dernier soir du séjour. Mystère et boule de gomme, pas de plats chauds au souper ce soir-là; on attend quelques minutes et on en fait notre deuil. Nous attaquons donc ce qu'il y a sur la table, une salade de patates entre autres qui en passant était bonne; nous en avons mangé une quantité suffisante pour constituer un repas complet. Lorsqu'on a été rassasié une demi-heure plus tard, voilà le plat chaud qui arrive! On a pu seulement y goûter et, malheureusement, c'était pour une première fois délicieux. Enfin on a compris qu'ils avaient compris et que c'était nous qui n'avions pas compris. Voilà un exemple de communication efficace.

(Suite page 4)



# L'Ironman du ski : le Défi Boréal

Devashish Paul, Ottawa  
Collaboration spéciale

**Ils étaient 29 skieurs en style libre au matin du 26 février 2005 à prendre part à la première édition du Défi Boréal ([www.defiboreal.com](http://www.defiboreal.com)). «La loppet d'un jour la plus longue au monde» affirment les organisateurs de cette épreuve de 100 km. En route pour ce voyage au long cours dans l'un des plus fabuleux paysages naturels à l'est de Rocheuses.**

Le vent soufflait du nord-ouest à 30 km/h, la température atteignait à peine -19 °C. C'est droit devant ce décor de carte postale qu'on s'est élancé au matin du 26 février sur la piste spécialement tracée pour l'occasion par les motoneigistes de la région et autres citoyens bénévoles. Les premiers 55 km ont eu de quoi couper le souffle, non seulement par l'intensité des dénivelés, mais aussi par la beauté vierge des paysages. Pour un peu, on aurait vu surgir de cette toile immaculée ces vieux amérindiens sages d'un passé révolu... Mais en bouclant en direction de Forestville, le fort vent de dos et le soleil de face ont eu tôt fait de ramener les esprits à la réalité.

## Têtes d'affiche

Les skieurs ont la notoire habitude de démarrer en fous. Cette course de 100 km n'aura pas fait exception. Steve Cyr, troisième au 50 km libre à la Keskinada et trois fois olympien au biathlon, démarre sur les chapeaux de roues. Paul Tolomiczenko et Phil Shaw, tous les deux dans les 15 premiers à la Keski la fin de semaine précédente, tentent de le suivre mais doivent se résoudre à demeurer derrière le quatrième, le marathonnier et ancien membre de l'Équipe

nationale, Mike Dyon.

Pour sa part, Steve continue d'avaloir kilomètre sur kilomètre, passant au 45<sup>e</sup> km environ une demi-heure avant les autres. C'est à cet endroit que Mike Dyon en profite pour prendre de l'avance sur Paul Tolomiczenko, qui vient de s'arrêter pour fouiller dans son sac, amené là par les organisateurs. Phil Shaw suit Dyon dans son échappée. Tolomiczenko ne parviendra pas à les rattraper. L'endurance de Steve Cyr, acquise au cours de plusieurs années de courses de ski, lui aura permis d'arriver 20 minutes avant les autres, en un temps de 5h11. Il avoue avoir cassé au 95<sup>e</sup> km, mais il a pu terminer sur ses skis, porté par sa seule énergie de



**Devashish Paul (H30-39) est un averse fondeur et marathonnier. Il est en charge du programme Jackrabbit du club Kanata tout près d'Ottawa. C'était sa 5<sup>e</sup> épreuve à vie de 100 K en ski de style libre, ayant déjà participé au 100 K des défuntés loppets de Hardwood Hills et de Penguinman.**

jusqu'au-boutiste. Dyon, qui a réussi à distancer Phil Shaw, termine deuxième. Shaw croise la ligne d'arrivée au 3<sup>e</sup> rang. Paul Tolomiczenko arrive 4<sup>e</sup>. Il déclare : « J'ai mal coursé ; je n'aurais pas dû suivre l'olympien les 10 premiers kilomètres... mais ça en valait la peine parce que vous ne savez jamais jusqu'où vous pouvez vous pousser à moins de l'essayer. » Patrick Bellemare arrive bon cinquième après avoir skié tout le parcours en solitaire.

## Et autres courageux

Derrière eux, quelque dix skieurs groupés avancent résolument en se relayant, dans l'espoir de briser ensemble la barrière des 6 heures, une *Gold Standard* pour cette distance. Déjà au 45<sup>e</sup> km, l'éventualité de briser la marque des 6h00 s'amenuise, à moins que les skieurs ne décident d'accélérer à une cadence d'enfer dans la deuxième moitié du parcours. Se trouve dans ce peloton l'illustre Paul Junique, qui raconte ses propres péripéties dans l'article ci-après, avec toute la verve qu'on lui connaît. Avec un temps tout à fait incroyable de 6h17 dans ce 100 km, cet honorable Maître aura complété en février la triple couronne des courses de ski au Québec.

Du côté des femmes, la lutte se sera montrée beaucoup plus serrée. Je vous invite à lire ce qu'en dit Diane Bouchard en page 8.

## Énergie bien investie

Les skieurs auront aussi donné de leur pour une bonne cause. En effet, les organisateurs visaient aussi à amasser des fonds pour l'école secondaire locale où enseignent trois des fondateurs du Défi (Éric Maltais, Gino Jean et David Delauney). L'argent amassé servira à acheter de l'équipement de sport et à financer les activités sportives de l'école. Les commanditaires ont couvert 100 % des coûts associés à l'événement et les 100 \$ d'inscription additionnés à la levée de fonds ont permis d'accumuler la somme de 10 000 \$ pour l'école.

Félicitations aux organisateurs! \*

(Suite de la page 3)

## Quand les Russes prennent les grands moyens

Ce qu'il faut comprendre et que nous n'avions toujours pas compris, c'est que lorsque c'est indiqué que la salle à manger est ouverte de 4h30 à 6h00, cela signifie que tu dois sortir à 6h00, alors que nous, fidèles à nos coutumes occidentales, entrons à 6h00. Nul besoin de vous dire que notre habitude devait passablement indisposer les deux dames qui nous ont servis pendant dix jours et qui devaient être sur place de 5h00 du matin à 7h00 du soir. D'ailleurs ces deux personnes étaient fort différentes: l'une, plutôt coquette, que nous arrivions à faire sourire

sans trop de difficulté (la nouvelle génération); l'autre, d'un fort gabarit (genre armoire à glace) et de qui nous n'avons pas réussi à arracher un seul sourire durant tout le séjour.

L'avant dernier soir, fidèle à notre habitude, sirotant tranquillement notre café instantané, vers 6h30 l'une d'elle se pointe à notre table, affichant un air résolu et nous dit : « Go home! » Je vous laisse deviner laquelle c'était.

Nous avons compris que son vocabulaire anglais était plutôt limité et nous avons aussi compris ce qu'elle voulait. Les grands moyens sont parfois très efficaces. Je ne voudrais pas vous laisser sous l'impression que son attitude était inacceptable. Dans le même contexte, une serveuse québécoise aurait aussi

avertit ses clients qu'il était temps de partir, sans toutefois utiliser le même vocabulaire. Que voulez vous, c'est probablement les deux seuls mots d'anglais quelle connaissait et qu'elle venait d'apprendre du cuisinier. \*

\*\*\*\*\*  
\* **Championnat canadien des Maîtres 2006 à Rimouski** \*  
\* Le Club de ski de fond Mouski travaille à l'organisation du Championnat canadien des Maîtres en ski de fond, qui se tiendra au Club des raquetteurs, du 27 février au 5 mars 2006. «Nous espérons une moyenne de 100 coureurs pour chacune de nos quatre courses», mentionne M. Dubé. \*  
\* Source: Le Progrès Écho, Rimouski \*  
\*\*\*\*\*



## Un peu de repos



Paul Junique, Verdun  
Collaboration constant

### Salut les Maîtres! Entre le Marathon Canadien, la Keskinada et le Skia-thlon de Rimouski, j'ai pris un petit repos à Forestville, au Défi Boréal.

**S**i vous n'y avez pas participé, vous avez manqué:

- le site: le plateau de départ est à quelques mètres de la chambre d'hôtel. On sort du lit, on chausse les skis et hop... sur la piste. Après la course, la douche est à 30 secondes de la ligne d'arrivée.
- le petit déjeuner: spécial pour les anxieux, il est servi à n'importe quelle heure de la nuit.
- le buffet de l'hôtel: il vaut le déplacement.
- le banquet: enfin un vrai souper! De plus on peut s'installer sérieusement au bar, la chambre est proche.
- les médailles: création d'une artiste locale, la miennne trône non pas sur mon rack à médailles, à la cave, mais sur mon bureau.
- la balade en traversier. Trouvez d'autres compétitions où on fait du bateau pour atteindre le départ.
- la course: lisez ce qui suit.

Sous un beau soleil, un vent faible et une température clémente (tout pour faire de l'événement un succès), le son de la corne annonce le départ du Défi Boréal de Forestville.

Le premier kilomètre donne aux cinq premiers skieurs l'occasion de creuser un petit écart et de prendre les commandes de la trentaine de participants du 100 km style libre qui vient de commencer.

De mon côté, je roule à bon train, entraînant dans mon sillage une dizaine de skieurs qui, très poliment, me laissent «tirer». La piste est large, bien tracée, agréable. Gentleman, après les huit premiers kilomètres, juste avant d'amorcer les premières montées, je laisse un autre skieur prendre le relais. Ni trop longues, ni trop abruptes, ces premières côtes sont sans pitié pour ceux qui ne maîtrisent pas bien la technique. Concentré sur mes «Rossignol», je n'ai même pas remarqué le 1<sup>er</sup> poste de ravitaillement.

Et la montée continue, entrecoupée de quelques belles descentes placées ça et là par les organisateurs, pour relaxer les muscles de nos jambes. Ah! oui,

j'oubliais le petit pont de bois, totalement déneigé qui m'est apparu dans une descente, au sortir d'une courbe. Qu'est-ce qui m'a aidé à ne pas finir dans le ruisseau: l'instinct, la chance ou mon ange gardien?

Les faux plats se succèdent dans un décor de rêve. Si vous êtes amateur de pêche, vous arrêterez sûrement pour planifier vos prochaines vacances: les lacs que l'on longe ou contourne sont tous aussi attirants les uns que les autres. Malheureusement, on est en course et je n'ai pas le temps de rêver beaucoup. De plus, je tire assez souvent mon groupe de skieurs et je me sens plein de responsabilités. Il faut que je les ramène à bon port et en santé.

Avant la bifurcation du circuit de 38 km, les organisateurs nous ont recommandé la prudence. La descente est rapide et les virages, plutôt prononcés. J'ai négocié toute cette partie les fesses serrées (et les dents aussi), mais en parfait contrôle des mes «Rossignol».

Les postes de ravitaillement sont très accueillants. On s'y arrête régulièrement quelques secondes pour un verre de jus, un ou deux carrés aux dattes (j'en rêve encore) et les encouragements des bénévoles. Skieurs, remerciez tous les bénévoles, parce qu'ils ont fait un excellent travail et ont grandement contribué au succès de l'événement.

Notre groupe de dix s'est considérablement réduit au fil des kilomètres. Nous sommes maintenant quatre. C'est plus difficile de faire du social, mais on perd moins de temps aux ravitaillements. Dans une des dernières descentes, Réjean Lévesque est tombé et s'est blessé au nez avec ses lunettes. Le visage ensanglanté, il a pris de nombreuses minutes pour nous rejoindre. Pas question de le laisser seul. Je lève le pied et ralentit l'allure. Dans un tel événement, on ne profitera pas d'une blessure pour distancer un compétiteur. C'est ça, la camaraderie. Le tempo légèrement ralenti, le groupe reste soudé. Devashish et moi tirons à tour de rôle; les deux autres s'accrochent.

Vers le 45<sup>e</sup> km, une longue descente annonce le début de la section plane qui mène à l'arrivée. Terminées les montées. On pourrait penser que c'est un avantage: pas pour moi. Moins de montées: moins de descentes, donc moins de récupération et des efforts continus pour avancer. La fatigue commence à se faire sentir, j'ai de la difficulté à parler [un fait rarissime NDLR].

Au fait, vous vous demandez peut-être comment on se prépare pour un 100 km en style libre? Je vous livre ma recette. Je ne me suis pas entraîné en style libre. Eh oui, je demeure à Montréal où il n'y a pas grand place où pratiquer. Par contre il y a quelques kilomètres de pistes tracées pour le classique sur le Mont Royal. En fait cette année, il n'y a eu que deux ou trois tracés avant mon départ pour Forestville. La ville doit investir

ailleurs... J'use donc mes skis de roche soit sur le Mont Royal, à raison d'une centaine de kilomètres par semaine, soit en compétition les fins de semaine. Pour m'endurcir la couenne, je participe au Marathon canadien de ski (j'en ai 25 à mon actif) et, comme je le fais en coureur de bois (je dors dehors), j'ai la peau qui s'habitue aux engelures. Mon test en style libre, c'était la semaine passée, au 50 km du Keskinada (j'y participe aussi depuis bien longtemps).

Revenons à notre «randonnée». Mon style devient de plus en plus minable. Par chance, il n'y a ni télévision ni photographe dans les derniers kilomètres. Merci aux organisateurs. Je serais gêné de me voir en déphasé sur du plat (les Maîtres vont penser que j'ai appris à skier avec...).

On a pris quelques secondes pour faire une rotation de nos skis, pour que l'usure soit plus uniforme. En fait ce fut l'occasion d'un petit repos. Réjean et Thomas McGee ont de plus en plus de difficulté à rester dans le groupe. «Ne lâchez pas les gars, il n'en reste pas beaucoup.» Devashish et moi, on s'est finalement retrouvé seuls, à partir du kilomètre 85. Mon cerveau est déconnecté depuis un bon moment. Branché sur le pilotage automatique, je termine la dernière portion en vrai zombi. Étonnamment, je ne souffre pas. Je trouve simplement le temps long. Maintenant que l'épreuve est presque terminée, je reste surpris de ne pas avoir eu envie d'arrêter, d'abandonner. Au risque de passer pour un masochiste, je pense même avoir eu du plaisir dans ces derniers kilomètres.

Une motoneige arrive vers nous. Le conducteur ralentit pour nous prévenir qu'il ne reste que 2 km. Rassurés, nous nous sommes offert une petite erreur de parcours. Pas grand chose, juste deux cent mètres, pour profiter au maximum de la piste. Et puis, au sortir d'une courbe, la ligne d'arrivée est apparue. On s'est tenu la main pour rentrer ensemble. Il y a six heures, je ne connaissais pas mon compagnon. Maintenant j'ai un nouveau copain de ski. Devashish, merci pour ta compagnie. On se revoit dans quelques jours aux Monts Valin... et au Défi 2006. On aura plein de souvenirs à se raconter, le temps passera plus vite.

La ligne d'arrivée passée, pendant que je décroche mes fixations, une petite fille blonde s'approche: «Félicitations, monsieur!». Je n'ai pas eu le temps de la remercier, mais ce fut le plus beau moment de la balade. Je pense que son papa était derrière l'ordinateur et rentrait les temps d'arrivée. Si c'est bien lui, qu'il remercie sa fille, elle a fait de ma course un succès! \*

Une nouvelle chronique apparaîtra dans le prochain bulletin: le **Courrier du lecteur**. Un **éminent spécialiste** du ski de fond qui tient à garder l'anonymat répondra à toutes vos questions.

Envoyez vos questions à: [echo@amsfski.com](mailto:echo@amsfski.com)



# Mon premier tour du mont Valin

Roger Dufour, Jonquière

**Je vais le refaire, c'est certain. Un rêve était enfoui en moi, faire le Tour du mont Valin en ski de fond. Cette montagne gigantesque dominant toute la région paraît comme un obstacle difficile à surmonter. Évidemment que la légende urbaine contribue à amplifier cette démesure. Le Bras de l'enfer, le Bras des canots, des expressions quasi mythiques avec tellement d'histoires invraisemblables rattachées à elles.**

Un an, deux ans et une troisième année de ski de fond. J'ai skié un peu partout. Au Norvégien bien sûr en suivant Simon pas à pas mais aussi un peu partout en province. J'ai fait quelques compétitions mais rien de très sérieux comparé au Tour.

20<sup>e</sup> édition, nombre record de participants. J'ai le dossard 187, j'y serai. 19 mars 2005. Dès 6h30 du matin, j'attends Simon à l'église St-Luc. Mon «farteur» personnel sera la personne la plus importante de ma vie pour les 3-4 prochaines heures. Sur place, fébrilité et questionnement. Quoi mettre en dessous? VR55, Rode 0-2, sur fond de klister ou non? Le spécialiste Alfred de Swix tranche pour la VR55. Finalement, je ne connais personne qui a suivi son conseil. Après tout, nous avons un skieur à l'essai avec nos skis et nous raffinons jusqu'à l'heure du départ. Je ne sais pas sur quoi j'ai vraiment skié. Je ne les ai pas essayés avant mais ce fût extra.

«Es-tu sur la poudre?» Non pas cette année, je verrai l'an prochain. À 200 \$ la cacane de 20 g, on y pense à deux fois.

Le départ du 38 km classique est donné à 8h30. 98 participants. Départ du 50 km classique à 8h35, 112 participants dont le numéro 187. On s'élance sur les étangs. Un bon échauffement avant la

montée du Bras de l'enfer de 10 km. On monte dans les nuages dans le Bras de l'enfer, assez paradoxal. La sueur tombe dans mes lunettes, il fait chaud. Petit repos relatif d'une dizaine de kilo-



**Roger est un athlète accompli. Il est photographié ici au demi-marathon de Niagara Falls en 2004.**

mètres, du quasi plat à contempler la forêt. La descente aux enfers s'en vient. Dernier relais, il reste 9 km en descente. Un travail de 13-14 minutes en freinant. Ça descend à une moyenne de 38-40 km/heure. Ceux qui disent que le ski de fond n'avance pas... Attaché aux skis grâce à un magnifique dispositif qui consiste à une tige de métal d'un pouce de long et d'environ 4 mm de diamètre, il faut un peu de témérité et une bonne dose de confiance. Dans mon cas, lors de la première descente «hors-catégorie», j'arrive à plein régime en haut de la côte. Erreur. Une pente glacée, face sud, d'environ 400 m avec un dénivelé de 19 % et un virage en épingle vers la gauche. A droite de la descente, un fossé creusé par la rivière des Canots et à gauche le roc du mont Valin avec ses momies et ses pics culminants

à 950 m. Deux balles de foin dans le virage du bas sont une bien mince consolation. Je freine au maximum de toutes mes forces... restantes. Ça ne ralentit pas mais je n'accélère pas. Que font les bons skieurs dans ce temps-là? Ils changent d'idée et ne freinent plus. Mais je ne suis pas un bon skieur. J'ignore pourquoi, je cesse de freiner et je mets mes skis parallèles. Ça passe. J'ai joué la première côte comme les pros.

Assez fier de moi pour faire la même chose à la 2<sup>e</sup> descente «hors-catégorie». Jamais de la vie. Je freine à l'annonce des panneaux. Je pars au ralenti en haut de la côte. Mon assureur-vie aurait apprécié. Après tout, l'urgence de l'hôpital sera bien assez pleine de skieurs d'ici une heure ou deux.

1 km. Il ne reste qu'un kilomètre à franchir. J'ouvre et je dépense ce qu'il reste. Je me rends compte qu'il en reste encore. Tant mieux pour moi pour la 21<sup>e</sup> édition. Dernier virage. J'entends «C'est beau Roger!» Je salue de la main et je tombe sur le coté dans la neige molle sur le plat. La fatigue venait de me rattraper. C'est du moins ce que je leur ai dit et j'ai bien ri. Je voyais le fil d'arrivée. Heureusement, le fil d'arrivée ne me voyait pas encore. J'ai terminé les deux bras dans les airs en essayant de ne pas tomber. J'étais heureux.

«Puis ton fartage?» 1<sup>ère</sup> question de Simon. Excellent, je grimpais aux arbres. «Quel temps?» 2<sup>e</sup> question. 2h55. «YES» et accolade, comme un physio auprès de son patient.

Sujet de l'heure. Les «tomberies» dans les descentes. J'apprends que ce fut une année particulièrement dangereuse. Un nombre record de blessés. Je réalise que j'ai joué de chance. Peut-être que notre 15 km expert du Norvégien a déjoué le hasard! Sûrement. Serai-je au départ l'an prochain? Sûrement! L'hiver est déjà terminé, je ne l'ai pas vu passer. Il paraît qu'il a fait froid en janvier.

Grâce à qui? Grâce à Anne, la personne la plus importante de ma vie avec nos quatre enfants.

Merci! \*

Ton Roger

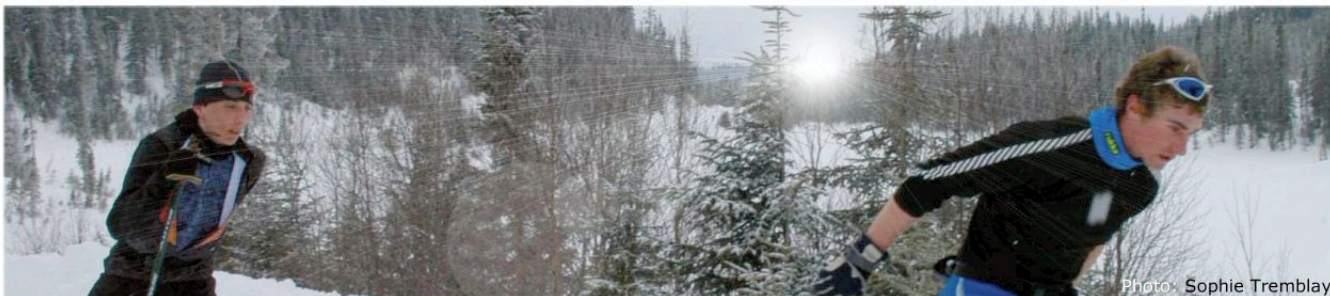


Photo: Sophie Tremblay

**En pleine action au Tour du mont Valin**, Valérie Levée (F30-39) en style classique et Gérémie Duchesne (Saint-Bruno; H20-24) en style libre ont remporté la première place dans leur catégorie respective. Un total de 431 fondeurs ont complété le parcours du 38 ou du 50 K autour du mont Valin le 19 mars 2005, un record pour cette 20<sup>e</sup> édition du TMV, dernière étape du Circuit des Maîtres Fischer-Taïga en 2005. Premiers chez les Maîtres au TMV: 38 K libre: Francine Déry (St-Ferréol) et Sacha Desfossés (Prévoist); 38 K class.: Marie-Hélène Laurendeau (Tewkesbury) et Hugo Simard (Jonquière); 50 K libre: Louise Martineau (Rimouski) et Steve Cyr (Shannon); et 50 K class.: Valérie Levée (Beauport) et Dominic Gagnon (La Baie).



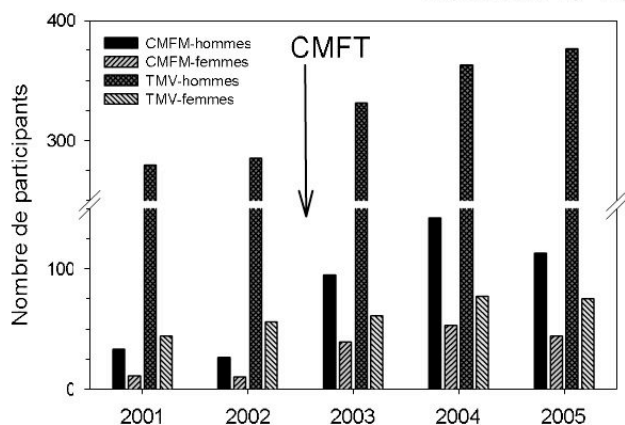
# Le Circuit des Maîtres FT: couru par les skieurs?

Rock Ouimet, Québec

Une troisième saison s'achève pour le Circuit des Maîtres Fischer-Taïga (CMFT). Petit retour sur l'évolution du Circuit et de son impact possible sur la participation des Maîtres aux compétitions.

Est-ce que le ski de fond reviendrait à la mode ? Ou serait-ce la simple création du Circuit des Maîtres, étendu à la grandeur du Québec, qui aurait causé l'engouement de participation constaté ?

Pour ceux que la question intéresse, permettez-moi de vous livrer quelques éléments d'information. La figure ci-



Évolution de la participation des Maîtres masculins et féminins aux courses du Camp Mercier-Forêt Montmorency (CMFM) et du Tour du mont Valin (TMV) avant et après l'établissement du Circuit des Maîtres Fischer-Taïga (CMFT) en 2003.

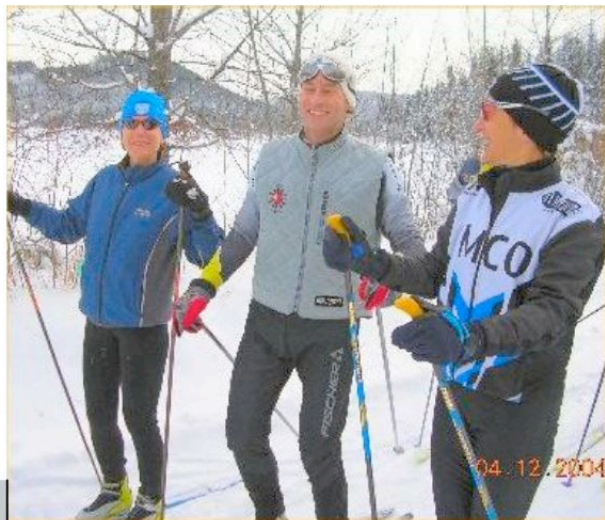


Photo: Suzanne Lafontaine

Départ dans la poudrière de la loppet du Camp Mercier-Forêt Montmorency le 12 mars 2005. Sans doute l'une des épreuves les plus épuisantes du CMFT.



Stevens Desmeules de Ville-de-la-Baie, en pleine action lors du Tour du mont Valin. Maître de l'AMSFQ et membre du club BECSIE depuis de nombreuses années, il est arrivé premier dans sa catégorie (H60-69) au 38 K du TMV.



Rétrospective d'une belle saison. Léon Simard, président de L'AMSFQ, flanqué de deux patineuses, au Camp des Maîtres en décembre 2004. N'oubliez pas le 15<sup>e</sup> en décembre 2005.



Maître de l'AMSFQ et membre du fameux club IMCO, Martin Massicotte de Kirkland s'attaquant au 50 K du TMV en classique. Il est arrivé 7<sup>e</sup> dans sa catégorie (H40-49) à cet événement qui a clôturé le Circuit des Maîtres Fischer-Taïga en 2005.

## Classement final au Circuit des Maîtres Fischer-Taïga 2005

Âge	Classement final femmes au CMFT 2005		
	1	2	3
30-39	Isabelle Horvath	Valérie Levée	Josée Chouinard
40-49	Marie-Hélène Laurendeau	Chantal Métivier	Louise Martineau
50-59	Francine Déry	Lise Audet	Madeleine Couture
60-69	Edelgard Bergner	Christiane Angelucci	--

Âge	Classement final hommes au CMFT 2005		
	1	2	3
30-39	Jean-François Bilodeau	Stéphane Martel	Phil Shaw
40-49	André Gauvin	Pierre Harvey	Pierre Lavoie
50-59	Gaétan Beaulieu	Paul Junique	Normand Mireault
60-69	Bernard Carré	Pierre Lapointe	Jean-Yves Babin
70-79	Prince Girard	Giovanni Otis	Robert Giguère

dessous montre l'évolution du nombre de participants à deux épreuves du CMFT: la loppet Camp Mercier - Forêt Montmorency (CMFM) et le Tour du mont Valin (TMV). On constate que depuis 2003 1) il y a eu 4 fois plus de participants au

CMFM par rapport aux années 2001-2002 et 2) il y a eu 30 % plus de Maîtres qui ont participé au TMV.

Le CMFT n'est sans doute pas la seule cause de ces augmentations, mais on ne peut plus écarter cette hypothèse. À suivre...



# Rêve Boréal

Diane Bouchard et Les Communications  
Alain Potvin, Lac-au-Saumon

**Bonjour tout le monde! Oui, j'ai réalisé mon Défi Boréal de 100 km en style libre en 7h32 et ce, au prix d'énormes efforts et d'un investissement énergétique élevé. Voici brièvement comment j'ai vécu cette journée.**

**L**ever à 5h00, déjeuner de riz aux fruits que j'ai fait avant de partir, bonne hydratation, visualisation de la course et motivation positive; relâchement. Dernière vérification de l'équipement, j'enfile des vêtements appropriés, un petit bec de mon *chum* Nelson et hop me voilà prête.

La première partie du parcours est difficile: très montagneux, neige froide et peu glissante, température de -19 °C au départ. La mise en train est ardue à 8h00, car habituellement je m'entraîne le soir après mon travail vers 18h00 et la fin de semaine vers 11h00. Pour faire mon volume, je skie entre 4h00 et 4h30 en continu le samedi et le dimanche.

Au 10<sup>e</sup> km, je ressens de la douleur à l'intérieur du genou droit et une crampe me tenaille le mollet gauche. Ces malaises viennent miner temporairement ma confiance, mon corps me parle comme on dit. Je m'hydrate bien et commence à penser que le 100 km va être long.

Je ne peux pas maintenir ma cadence habituelle et devant cette réalité, j'accepte que mon corps prenne un rythme plus lent. À partir de maintenant, je me concentre sur un kilomètre à la fois. Je

pense aux gens qui m'ont encouragé dans ce défi, aux jeunes qui doivent lutter à chaque jour pour leur vie. Je suis contente d'être là et je dois être positive. Les bénévoles sont sympathiques dans les relais, toujours prêts à nous aider; ils nous donnent de la nourriture, des breuvages et des encouragements. Les pistes sont très belles, le soleil est au rendez-vous et la nature

de 50 km en 4h10 et je vous avoue, j'en étais un peu déçue. Soudain, des paroles du fondeur Pierre Harvey me reviennent : « **Tu pèses sur un bouton pour un autre 50 km.** » Celles-ci m'encouragent et contribuent à décupler mon énergie pour la suite de l'épreuve.



« **Même si j'ai compétitionné seule, grâce à vous, je ne me suis jamais sentie seule.** » **Diane Bouchard, à gauche, en compagnie de Mélanie Jacqmain, la championne du Défi.**

contribue à m'aider à refaire le plein d'énergie. Je me sens de mieux en mieux.

J'ai fait la première partie du parcours

Les kilomètres diminuent, le plaisir d'être là s'accroît, l'endorphine est au rendez-vous, je me sens vraiment bien. La deuxième partie du parcours est beaucoup plus facile somme toute! Malgré les difficultés et l'ampleur de l'épreuve, mon corps a bien géré ce défi. Il m'a permis de terminer en force et d'apprécier le plaisir de skier jusqu'à la fin. Mon temps pour la seconde moitié est de 3h22, j'en suis fort satisfaite.

Nous sommes 29 participants à avoir terminé l'épreuve du 100 km, dont trois femmes. Je me suis classée deuxième chez les femmes, devant Laurence Grandmont, à une minute de la gagnante Mélanie Jacqmain.

Je suis bien contente de cette double expérience à la fois athlétique et humanitaire.

Je vous remercie de m'avoir encouragé et appuyé en contribuant à la FONDATION RÊVES D'ENFANTS. Vos généreux dons permettront de remettre intégralement la rondlette somme de 1 242 \$ à la fondation. Merci de permettre à un enfant de réaliser son RÊVE! \*

## Le coin des littéraires

Paul Junique, Verdun

En fouillant dans la littérature, j'ai découvert ce petit bijou de texte, extrait de "Les joyeux compères" de Jule Paquin. Si vous remplacez les espaces vides par le nom d'une marque de skis très connue (skis dont la couleur est parfaitement assortie à mon costume de skieur), vous obtiendrez le texte original. Surprenant!

«..Engourdis par le  des tanneurs, les doigts du premier larron jouaient du  pour crocheter la porte du magasin d'antiquités. Pendant ce temps, son acolyte sortit son  et en joua quelques notes, imitant à merveille le chant du . La porte s'ouvrit lentement et les

**L'ÉCHO** deux compères pénétrèrent dans un

bric à brac monumental. Accroché au mur, entre deux étagères bourrées de vieux , le portrait de  Jean Antoine occupait une place de choix. Rendu célèbre par sa participation à la prise de la Bastille, le général ...»

Pour ceux qui n'arriveraient pas à la solution, elle vous sera livrée dans la prochaine édition de l'Écho des Maîtres. \*

Index:  
 Bastille.  
 Jean Antoine: général français qui participa à la prise de la Bastille.  
 doigts au contact de substances telles que le chrome.  
 neurs: affection cutanée qui se développe au niveau des  
 qu'on met dans une mortaise trop longue, ... des tan-  
 pour crocheter les portes, objet démodé, morceau de bois  
 Petit passereau à queue roussâtre, petite flûte, instrument  
 de musique.