

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

Paul Junique, Pierrette Bergeron, Hélène D'Avignon

## 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

Pour s'abonner:

Courriel: [echoski@amsfski.com](mailto:echoski@amsfski.com)

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

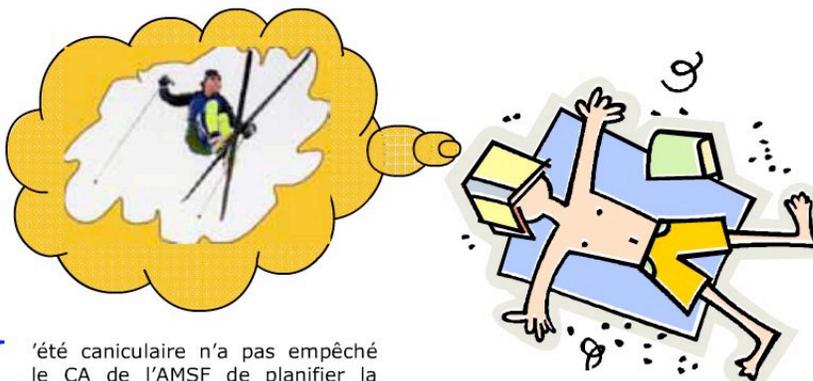
L'Association canadienne des Maîtres de ski de fond Internet: <http://x-c.com>

Jean-Yves Babin, directeur national

Francine Déry, directrice provinciale

## NUMÉRO 10, Octobre 2005

### Le nouveau calendrier du Circuit des Maîtres Swix-Fischer 2006 est prêt !



L'été caniculaire n'a pas empêché le CA de l'AMSF de planifier la quatrième édition du Circuit des Maîtres qui sera commanditée cette année par les compagnies Swix et Fischer. Treize épreuves font partie du Circuit, dont une nouvelle course de 10 km style classique à la Forêt Montmorency lors du Camp des Maîtres. De Gatineau à Rimouski, en passant par La Tuque, La Baie et le Mont Grand Fonds à la Malbaie, les épreuves ont été sélectionnées entre autres afin de mieux partager les épreuves entre le ski de

style classique et de style libre.

À partir de cette année, le CA de l'AMSF a décrété que le pointage des épreuves du Circuit sera compilé seulement pour les membres en règle de l'Association, ceci dans un souci d'équité.

Notons enfin l'absence du 100 km de Forestville au Circuit des Maîtres, l'organisation ayant décidé de reporter l'épreuve une semaine après le Tour du Mont Valin en 2006, pour profiter de conditions climatiques plus printanières.

#### PROGRAMME DU CIRCUIT DES MAÎTRES SWIX-FISCHER 2006

Dates	Courses	Distance		Points
		Homme <70 ans	Femme, Homme ≥70 ans	
10 déc. 05	Forêt Montmorency	10 km SC	10 km SC	20
7 janv. 06	Duchesnay	15 km SC	15 km SC	20
14 janv. 06	Lévis/Mirepoix	15 km SC	10 km SC	20
21 janv. 06	La Baie	30 km SL	20 km SL	20
28 janv. 06	La Tuque	40 km SL	20 km SL	20
5 fév. 06	Mont Grand Fonds	30 km SL	15 km SL	20
12 fév. 06	Mont Orford	15 km SC	15 km SC	10
12 fév. 06	Mont Orford	30 km SC	30 km SC	20
18 fév. 06	Keskinada	53 km SC	29 km SC	20
19 fév. 06	Keskinada	53 km SL	29 km SL	20
25 fév. 06	Mont Sainte-Anne	25 km SC	25 km SC	10
25 fév. 06	Mont Sainte-Anne	40 km SC	40 km SC	20
5 mars 06	Rimouski	30 km SC	15 km SC	20
11 mars 06	Camp Mercier	22 km SC	22 km SC	10
11 mars 06	Camp Mercier	44 km SC	44 km SC	20
18 mars 06	Mont Valin	50 km SC	38 km SC	20
18 mars 06	Mont Valin	50 km SL	38 km SL	20

Note : SC = style classique; SL = style libre



### Le 15<sup>e</sup> anniversaire du Camp des Maîtres: ça promet !

La 15<sup>e</sup> édition du Camp des Maîtres Fischer-Rossignol aura lieu les 8, 9, 10 et 11 décembre 2005 à la Forêt Montmorency. L'information sur les nombreuses activités du camp est disponible dans le site [www.amsfski.com](http://www.amsfski.com).

L'ÉCHO  
DES MAÎTRES

## Quoi de neuf?

### Le Circuit des couleurs bat son plein

Dans la région de Québec, les courses du Circuit des couleurs ont lieu chaque fin de semaine durant les mois de septembre et d'octobre. Si vous passez par Québec une fin de semaine, amenez vos souliers de course! Voyez le programme complet et les formulaires d'inscriptions à [www.amsfski.com](http://www.amsfski.com).

### Noire ou blanche, la base ?

Des chercheurs ont mesuré la température des bases de ski blanche et noire pour savoir si la couleur influençait la glisse sur la neige. En effet, plus la température est élevée, plus la glisse est favorisée par le film d'eau qui se crée entre la base et la neige. La température s'est révélée plus élevée dans le cas de la base noire. Pourquoi ? Parce que la base de ski noire absorberait plus de radiations solaires selon les calculs du bilan calorique. Les chercheurs en ont ainsi conclu que la couleur influencerait la glisse sur la neige. (Cold Regions Science and Technology, 2004, Vol. 39:33-38)

### «Pas ce soir chérie, j'ai tout épuisé mes hormones à la compette»

On a suivi le taux de trois hormones dans le sang de dix skieurs qui ont participé à une course de 100 km qui se déroulait sur deux jours; 1) la LH (qui produit la synthèse des androgènes tels la testostérone chez l'homme), 2) la testostérone elle-même (un anabolisant) et 3) le cortisol (qui régule le métabolisme des glucides, lipides, protéides, ions et de l'eau de manière à éviter toute variation brutale de l'équilibre physiologique de l'organisme). Chez les dix skieurs après les deux jours, leur taux d'hormone LH avait baissé de 40 %, leur taux de testostérone de 20 % alors que leur taux de cortisol avait plus que doublé. Les chercheurs pensent qu'il n'est pas recommandé d'épuiser l'«axe hypothalamus-pituitaire-testiculaire» qui produit ces hormones. Ils préconisent donc le repos après un effort aussi intense qu'un 50 km de ski. Et faut-il le mentionner, cet axe hormonal exerce un contrôle majeur sur la libido... (Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 2004, Vol. 44:309-314)



### Mauvaise rencontre ?

Des chercheurs ont voulu tester chez des skieurs de fond au cours de leur activité l'effet que produisait sur ces derniers la rencontre d'une motoneige. Pour ce faire, ils ont fait circuler une motoneige autour d'un centre de ski de fond récréatif en Norvège, se gardant bien

## Courrier des lecteurs

Dans cette rubrique, les lecteurs de l'Écho des Maîtres pourront dorénavant poser des questions à notre éminent conseiller technique qui se fera un plaisir d'y répondre. Puisse cette correspondance être la plus prolifique possible. Faites parvenir vos questions sur tout sujet à [echo@amsfski.com](mailto:echo@amsfski.com).

Les premières questions nous étant déjà parvenues, nous nous empressons de vous transmettre les réponses de notre expert anonyme de Verdun.

**Question:** Je rêve de devenir Maître V, comme mon héros, G. Beaulieu. Je n'ai malheureusement que 38 ans. Que dois-je faire?

#### Réponse:

- Attendre 12 ans;
- Vieillir prématurément (faites un remplacement dans une polyvalente);
- Obtenir un faux baptistère;
- Changer d'identité.

**Question:** Je participe au Camp des Maîtres depuis huit ans et je n'ai pas raté un seul des ateliers d'équilibre de Léon. Pourtant après 12 bières j'ai toujours de la difficulté à maintenir mon équilibre en ski. Pouvez-vous me donner quelques conseils pour remédier à ce problème?

**Réponse:** Pour assister huit années de file aux ateliers d'équilibre de Léon, il faut effectivement avoir un problème. Voici quelques pistes de solutions:

- Suivre les ateliers d'équilibre de Fred;
- Changer de marque de bière;
- Renoncer à skier après 12 bières;
- Une toute autre approche, révolutionnaire et encore à l'essai. Demander à Pierrette Bergeron de vous préparer un menu déséquilibré (du côté opposé à celui où vous avez tendance à tomber). Votre équilibre global sera ainsi retrouvé.

**Question:** Mes skis ne glissent pas. À l'aide!!

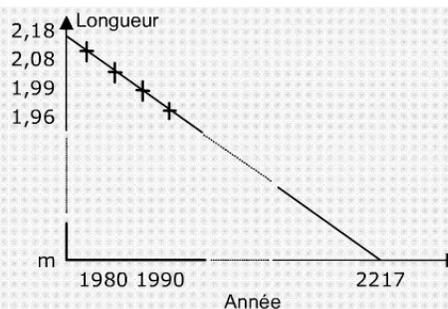
#### Réponse:

- Achetez des Rossignol;

entendu d'informer les skieurs du but de leur recherche. Les skieurs présents au centre cette journée-là ont été invités à répondre à un sondage portant sur la qualité du centre. Les skieurs qui avaient rencontré la motoneige ont répondu que cela avait grandement affecté la qualité de leur activité. Le seul bruit du moteur avait été suffisant chez certains pour affirmer que leur plaisir de skier avait été gâché. La preuve scientifique que motoneigistes et skieurs ne font pas bon ménage... en forêt! (Leisure Sciences, 2004, Vol. 26:227-243) \*

- Changez de neige;
- Vendez vos skis (insistez sur leur glisse terrifiante dans des conditions que l'acheteur aura rarement l'occasion de rencontrer).

**Question:** Fin des années 1980, les skis de classique adaptés à ma taille mesuraient 2,18 m. En 1990, leur longueur passait à 2,08 m, puis à 1,99 m en 2000 et 1,96 m en 2004. Quand la longueur des skis va-t-elle cesser de diminuer?



### Évolution de la longueur des skis avec les années.

**Réponse:** Si on se réfère aux mesures que vous nous présentez, on peut vous assurer qu'en 2217 les skis auront une taille de... 0,00 m. En effet un calcul mathématique relativement simple (Math 436) permet d'extrapoler la date à laquelle la longueur cessera de diminuer. Nostradamus l'avait déjà prédit. Plusieurs manufacturiers fermeront leur portes, et de nouvelles activités remplaceront certainement le ski de fond.

**Question:** Classé 162<sup>e</sup> de ma catégorie, au 14 km patin de St-Justin-de-Newton, en 2003, je me retrouve 174<sup>e</sup> à l'édition 2004 et 185<sup>e</sup> à l'édition 2005 et ce, malgré un entraînement intensif. Quelle conclusion peut-on tirer d'une telle contre-performance?

**Réponse:** Il est délicat de se prononcer, sans connaître le nombre total de participants dans votre catégorie d'âge. Cependant, on peut tirer quelques conclusions de vos prestations:

- Il y a de plus en plus de skieurs meilleurs que vous;
- Vous êtes de moins en moins performant;
- Vous êtes de plus en plus pas bon.

**Question:** J'ai oublié de rendre mon dossard à la Coupe Vachon de La Montagne Coupée, en 1982. Que dois-je faire?

**Réponse:** Les seuls vieux Maîtres qui se souviennent de cet événement sont dans des maisons de retraite. Désolé, on ne peut plus les contacter. Vous pourriez cependant remettre votre dossard au premier petit biscuit que vous rencontrez.

**Question:** Vos prédictions pour le fartage des 100 km de Forestville l'an prochain?

**Réponse:** Certainement compliqué. \*

# Les Oméga-3

Pierrette Bergeron, dt.p., M.A.

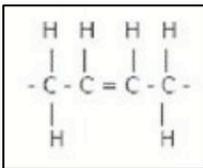
C'est une expression de plus en plus répandue maintenant, dans la publicité et les médias. La recherche scientifique s'y intéresse également depuis plusieurs années. On attribue aux oméga-3 une multitude de bienfaits, de la protection contre les maladies cardiovasculaires (MCV) et inflammatoires à l'amélioration du système immunitaire et de la santé mentale, etc.

De quoi s'agit-il au juste? Qu'est-ce que ça fait? Où ça se trouve? En faut-il beaucoup? Je tenterai de répondre brièvement à ces questions, malgré la complexité de ce sujet.

## Qu'est-ce que c'est?

Les oméga-3 sont une sorte d'acides gras polyinsaturés. Une graisse est constituée d'une molécule de glycérol et de molécules d'acides gras (un triglycéride comporte trois acides gras). Le terme «polyinsaturé» signifie que plus d'un lien entre deux atomes de carbone n'est pas saturé d'hydrogène (un atome de carbone a quatre valences et un atome d'hydrogène, une). «Oméga» indique la position du carbone où se situe le premier lien insaturé; dans le cas illustré, ce serait 2 (voir la formule chimique ci-dessous).

Les acides ALA (alpha-linoléique : 18 atomes de carbone, 3 liaisons doubles), EPA (eicosapentanoïque : 20 atomes de carbone, 5 liaisons doubles) et DHA (docosahexaénoïque : 22 atomes de carbone, 6 liaisons doubles) ont leur première liaison double sur le 3<sup>e</sup> carbone; donc, ils sont des oméga-3.



## Qu'est-ce que ça fait?

Puisque les acides gras oméga-3 sont indispensables à toutes nos cellules, ils ont des effets biologiques multiples. Lorsque les quantités sont inappropriées, certaines maladies peuvent s'ensuivre.

Plusieurs études sérieuses ont prouvé qu'un niveau sanguin élevé d'oméga-3 diminue le risque de MCV. Les oméga-3 empêchent la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins, contribuent à la réduction des niveaux de triglycérides sériques et semblent favoriser une tension artérielle normale.

La consommation d'oméga-3 serait associée à la diminution du risque de certains cancers, selon certaines

études épidémiologiques; cependant, d'autres recherches sont nécessaires avant de se prononcer sur cette relation.

Le DHA est le principal composant lipidique de la partie phospholipidique du cerveau. La majorité des études épidémiologiques laissent croire que la consommation d'oméga-3 est associée à un effet protecteur contre le déclin cognitif ou la démence; toutefois, ces études présentent des limites qui peuvent invalider les résultats. Les oméga-3 pourraient être impliqués dans le maintien de la fonction cognitive par leurs propriétés anti-inflammatoires ou leurs effets bénéfiques au niveau cardiovasculaire.

En ce qui concerne les maladies inflammatoires, on continue à examiner l'utilité des oméga-3 pour réduire les posologies de médicaments anti-inflammatoires. Le ratio oméga-6 : oméga-3 semble avoir une incidence; plus il est élevé, plus la tendance à l'inflammation serait accrue.

Dans les pays où la consommation de poissons est élevée, la prévalence de la dépression est moindre. Cette corrélation a incité des chercheurs à vérifier si les oméga-3 pouvaient avoir un effet. Des études préliminaires montrent que l'EPA est efficace comme traitement adjuvant dans la dépression majeure résistante au traitement conventionnel.

Donc, d'autres recherches doivent être poursuivies avant de prouver l'existence de relations de cause à effet entre les oméga-3 et plusieurs problèmes de santé, sauf pour les MCV.

## Où ça se trouve?

Les oméga-3 sont des nutriments dits essentiels, c'est-à-dire que nous avons de la difficulté à les synthétiser; c'est surtout vrai pour l'ALA et le DHA. Nous devons donc les obtenir par l'alimentation.

Les principales sources d'ALA proviennent des huiles végétales polyinsaturées, en particulier les huiles de lin, de canola et de soya. L'EPA et le DHA se trouvent surtout dans les poissons gras (maquereau, saumon atlantique, hareng, sardines, truite, thon) et en quantité moindre dans les fruits de mer; les teneurs sont similaires qu'ils soient sauvages ou d'élevage.

Puisque l'équilibre avec les oméga-6 est important étant donné que ces derniers ont un effet antagoniste, notons que les huiles de tournesol, de maïs, de soya, de sésame et d'arachide de même que les noix et graines sont riches en oméga-6 (voir tableau 1).

Tableau 1. Teneurs en oméga-3 et oméga-6

	Oméga-3 (g)	Oméga-6 (g)
<b>Poissons et fruits de mer (100 g crus)</b>		
Maquereau de l'Atlantique	2,5	0,1
Sardines (dans l'huile)	3,3	3,5
Truite	1,6	0,2
Saumon	1,0	traces
Thon	0,5	traces
Crevettes	0,3	traces
Homard	0,2	traces
<b>Noix et graines (100 g, grillés à sec)</b>		
Amandes	-	10,6
Arachides	-	15,7
Noix de Grenoble	3,3	31,8
Pacanes	-	16,0
Graines de lin	22,8	6,4
Graines de sésame	-	20,6
<b>Huiles (15 ml ou 1 cu. soupe)</b>		
Huile d'arachide	-	4,4
Huile de canola	1,5	2,8
Huile de lin	7,9	2,2
Huile de maïs	-	8,0
Huile d'olive	-	1,1
Huile de sésame	-	5,7
Huile de soya	1,1	7,0
Huile de tournesol	-	9,1

## Combien en faut-il?

Les scientifiques ne s'entendent pas encore tout à fait sur les quantités à recommander à la population (voir tableau 2). Le ratio entre les oméga-3 et les oméga-6 devrait être de 1:6 selon Santé Canada, et peut varier de 1:3 à 1:10 selon les auteurs.

Le Règlement sur les aliments et drogues autorise l'allégation «source d'acides gras polyinsaturés oméga-3» sur l'étiquette si l'aliment en contient au moins 0,3 g par portion.

En somme, il suffit de consommer deux repas de poisson gras par semaine et d'inclure des huiles et aliments riches en ALA pour obtenir notre dose d'oméga-3; l'équilibre avec les oméga-6 devrait être respecté si la consommation totale de matières grasses n'est pas trop élevée. Pour prévenir les maladies, il faut également s'assurer d'avoir un équilibre de vie en plus d'une alimentation saine.\*

*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.*

Nom: \_\_\_\_\_

Tableau 2. Quantités recommandées d'oméga-3

	ANREF <sup>1</sup> (US et Canada) (pour 2000 Cal/j)	AHA <sup>2</sup> (par jour)	ISSFAL <sup>3</sup> (pour 2000 Cal/j)
ALA	1,17 à 2,43 g	1,5 à 3 g	1,6 g
EPA + DHA	130 à 270 mg	500 à 1800 mg	Au moins 500 mg

<sup>1</sup> Apports nutritionnels de référence (2002) <sup>2</sup> American Heart Association (2002) <sup>3</sup> International Society for Study of Fatty Acids and Lipids (2004)

# Examen Maître 301

À la demande du contentieux de l'AMSF, le prof Unique a préparé les questions d'un examen pour évaluer le quotient intellectuel des skieurs et skieuses qui désirent devenir ou demeurer membres de l'AMSFQ. Mettez votre cerveau à l'épreuve en répondant au questionnaire et faites parvenir vos réponses par courriel ou courriel à l'Écho des Maîtres. Les résultats de l'examen vous seront présentés dans un prochain numéro de votre bulletin préféré.

## Question 1

Sur la ligne de départ d'un 50 km style libre, vous réalisez que vous avez pris vos bâtons de classique. Laquelle des attitudes suivantes adoptez-vous?

- A) Vous actionnez les organisateurs de la course
- B) Vous essayez de passer inaperçu
- C) Vous blâmez votre conjoint(e)
- D) Vous déclarez le «vol» à votre assureur

## Question 2

Pourquoi le statut de maître ne s'applique-t-il qu'aux individus de 30 ans et plus?

- A) Parce que la catégorie Maître zéro n'existe pas
- B) Parce qu'avant 30 ans on n'est pas maître
- C) Parce que c'est partout comme ça et que ça va pas changer
- D) Parce que c'est à partir de 30 ans qu'on devient maître

## Question 3

Combien de kilomètres peut-on skier avec les bandes de fartage autocollantes?

- A) Plus
- B) En masse
- C) Beaucoup
- D) Pas mal

## Réponses

1. \_\_\_
2. \_\_\_
3. \_\_\_
4. \_\_\_
5. \_\_\_
6. \_\_\_
7. \_\_\_
8. \_\_\_
9. \_\_\_
10. \_\_\_
11. \_\_\_
12. \_\_\_
13. \_\_\_
14. \_\_\_
15. \_\_\_
16. \_\_\_
17. \_\_\_
18. \_\_\_
19. \_\_\_
20. \_\_\_

## Question 4

Laquelle des brosses suivantes est la plus apte à remplacer la brosse de nylon à poils bleus?

- A) Une brosse à bleu d'Auvergne
- B) Une brosse à la grosse Bleue
- C) Une brosse de bleu (bleu est ici synonyme de débutant)
- D) Une brosse de bleu (bleu signifie ici «catégorie de travailleurs»)

## Question 5

Laquelle des épreuves suivantes a les 10 dernières secondes les plus angoissantes?

- A) Le Tour du Mont Valin
- B) La Keskinada
- C) Le Marathon Canadien de Ski
- D) La Loppett du Mont Ste-

Anne

## Question 6

Pour laquelle des raisons suivantes êtes-vous maître?

- A) J'ai plus de 30 ans
- B) J'ai payé ma cotisation à Léon
- C) Léon a payé ma cotisation
- D) J'aime lire l'Écho des Maîtres

## Question 7

Laquelle des initiatives suivantes vous apparaît-elle la plus adaptée pour améliorer son entraînement en vue d'une éventuelle participation au Championnat du Monde des Maîtres de 2024, en Éthiopie?

- A) Prendre des cours de Tigréen
- B) Prendre des cours de Gallas
- C) Prendre des cours de Sidamas
- D) Prendre des cours d'Abysin

## Question 8

Laquelle des qualités suivantes est nécessaire pour faire partie de l'AMSFQ?

- A) Ne pas oublier de payer sa cotisation
- B) Être maître
- C) Être membre en règle
- D) Avoir un foie qui résiste au vin Fisch...

## Question 9

Sur le circuit des Maîtres, laquelle des descentes suivantes préférez-vous?

- A) La descente de police quand le party du Camp des Maîtres devient incontrôlable
- B) La descente du podium avec une médaille au cou
- C) La descente pour faire les tests de glisse
- D) Celle qui suit la montée que vous haïssez le plus

## Question 10

Lesquels des sous-vêtements suivants sont les plus aérodynamiques pour un maître IV ?

- A) Pearl Izumi
- B) Louis Garneau
- C) Craft
- D) Odlo

## Question 11

Laquelle des assertions suivantes justifie le fait que le transport des skis Fischer dans un sac Rossignol soit à déconseiller?

- A) La couleur des skis Fischer ne s'harmonise pas avec celle du sac Rossignol
- B) Les skis Fischer sont tellement bien dans un sac Rossignol qu'ils ne veulent plus en sortir
- C) Le sac Rossignol peut être traumatisé
- D) La couleur du sac Rossignol ne s'harmonise pas avec celle des skis Fischer

## Question 12

À qui doit-on la célèbre réplique: «Dans la course, je suis resté debout au moins une fois»?

- A) À un maître qui avait essayé le vin Fisch...
- B) À un pas maître
- C) À un maître qui n'a pas suivi le cours d'équilibre de Léon
- D) À un maître qui a suivi le cours d'équilibre de Léon

## Question 13

Dans lequel des pays suivants est ex-

trait le pétrole qui sert à la fabrication du plastique qui entre dans la composition des semelles des skis équitables?

- A) Guatemala
- B) Sierra Leone
- C) Mozambique
- D) On ne peut pas répondre puisqu'on ignore la marque du ski

## Question 14

Laquelle des définitions suivantes s'applique à un ski «vert»?

- A) Ski utilisé par grand froid
- B) Ski qui se recycle facilement en ski de roche
- C) Mélange de ski jaune et de ski bleu
- D) Ski écologique sans gras trans

## Question 15

Combien de maîtres vont réussir cet examen?

- A) Peu
- B) Pas beaucoup
- C) Quelques uns
- D) Un certain nombre

## Question 16

Pour laquelle des raisons suivantes met-on les skis au four?

- A) Pour les faire cuire
- B) Pour s'en débarasser
- C) Pour pouvoir le raconter au Camp des Maîtres et passer pour un pro.
- D) Pour fair plaisir à Monsieur Toko

## Question 17

Pour laquelle des raisons suivantes faut-il rendre son dossard après une course?

- A) Parce que pendant la course, les officiels ne les récupèrent pas
- B) Parce qu'il est vraiment dégoûtant à l'arrivée
- C) Pour ne pas être accusé de possession illégale de dossard
- D) Pour qu'il soit lavé avant son prochain départ

## Question 18

Dans un départ de masse, vous vous trouvez devant G. Beaulieu. Que faire?

- A) Tassez-vous
- B) Saluez-le de ma part
- C) Impossible
- D) Attention à vos bâtons

## Question 19

Au deuxième ravitaillement de la Loppett du mont Orford, vous avez le choix entre un verre de Gatorade chaud du côté droit de la piste et un verre de Gatorade froid du côté gauche. Laquelle des attitudes suivantes adoptez-vous?

- A) Vous êtes gaucher, le verre de droite n'est pas à votre portée
- B) Il n'y a pas de Gatorade au deuxième ravitaillement de la Loppett du Mont Orford. C'est soit de l'eau, soit du thé
- C) Vous prenez les deux verres pour en faire un de Gatorage tiède
- D) Vous êtes membre d'IMCO et vous ne voulez pas salir les parties blanches de votre costume avec du Gatorade. Vous n'en prenez donc pas

## Question 20

Laquelle des réponses est la mieux adaptée à la question suivante: « Êtes vous fier d'être maître? » ?

- A) Oui
- B) Oui
- C) Oui
- D) Oui \*