

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, Léon Simard, C. Darwin, 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
Internet: 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 11 SPÉCIAL, Décembre 2005

15^e anniversaire du Camp des maîtres



Le Camp des maîtres: histoire d'aimer l'hiver. Ici, Hélène D'Avignon de Québec.

Léon Simard et Michel Bédard
Organisateurs du Camp des maîtres



Au menu de ce numéro spécial

- * 15^e anniversaire du Camp des maîtres 1
- * Quoi de neuf? 2
- * Du nouveau pour célébrer le 15^e Camp des maîtres 3
- * Les nouveautés pour 2006 3
- * Courrier des lecteurs 4
- * Souvenirs du championnat des maîtres Moscou 2005 5
- * Mot croisé des maîtres 6
- * Activités de groupe au Camp 2005.. 6
- * Sudoku des maîtres 6
- * L'Homo suski: une nouvelle espèce? 7
- * Au menu de la table du Camp 2005. 8

Le Camp des maîtres en ski de fond est un événement dont la popularité ne s'est pas démentie depuis ses débuts. La moitié des skieurs vient de l'extérieur de la région de Québec, que ce soit du Saguenay-Lac-Saint-Jean, de Rimouski, Hull, Montréal ou de la Côte-Nord. Ce sont, en quelque sorte, des retrouvailles annuelles où les amateurs ont l'occasion d'amorcer leur saison de ski de fond souvent plus tôt que partout ailleurs dans la province.

Dans les années 80, l'Association des maîtres organisait des entraînements pré-saison sur les Plaines d'Abraham avec Pierre Côté. Antérieurement, quelques compétiteurs de trente ans et plus suivaient les entraînements de Skibec avec Bernard Voyer, puis Guy Métayer. Michel Bédard fut de ceux-là. Il participa avec quelques autres compétiteurs de notre Association au camp d'entraînement organisé par Skibec au mont Jacques-Cartier. Puis en 1990, reprenant une idée chère à

Jean-Yves Desrosiers et au nom de l'Association des maîtres, il organisa le premier Camp des maîtres à la Forêt Montmorency. Guy Métayer y entraînait aussi les jeunes de Skibec. Dès l'année suivante, Michel intègre un service de massothérapie. On demande à Léon Simard d'offrir quelques leçons de ski de fond. Le camp poursuit son essor. De 80 inscriptions dès la première année, ce nombre double en quelques années. Au fil des ans, Léon devient le principal organisateur, mais travaille très étroitement avec Michel aux inscriptions.

La logistique du Camp des maîtres demande beaucoup d'énergie, notamment pour recruter des personnes ressources pour les leçons de ski, les conférences, les envois postaux, la gestion des inscriptions, l'élaboration des menus, le service de massothérapie, l'organisation des ateliers d'étirements et du calendrier des activités.

Au cours des années, la clientèle des compétiteurs fait place aux passionnés du ski nordique et du plein air. Cela

(Suite page 3)

Quoi de neuf?

Ascension du MSA: Jean Paquet fracasse deux records

Le 24 septembre dernier, après environ deux kilomètres de course à pied dans l'ascension du Mont-Sainte-Anne, Jean Paquet, 40 ans et ancien membre de l'équipe olympique de biathlon, a pris la tête et y est resté jusqu'à la fin pour fracasser le record du parcours vieux de sept ans (28:35) qui était détenu par Jocelyn Vézina. Il a terminé en 28:25. Par la même occasion, il a brisé le record du duathlon course à pied-vélo par près de deux minutes (56:00). L'ancien record appartenait à Guido Visser (57:55 en 2001).



Jean Paquet a fait des ravages à l'Ascension du MSA cette année.

Le président de l'AMSF, Léon Simard, qui a fait aussi l'ascension à course à pied en un temps plus que respectable (38:00), lui a remis un ensemble de ski complet Fischer pour le record en course à pied et un vélo *Specialized* d'une valeur de 3 000\$ pour le record au duathlon. Une performance simplement extraordinaire! Bravo Jean!

Le Circuit des couleurs: encore bien populaire cette année

Le circuit des couleurs est une initiative de l'AMSF organisée avec la collaboration du Club de course à pied de l'Université Laval. Il s'agit d'une série d'événements d'automne qui favorise la promotion du ski à roulettes et du cross-country. Ce circuit comprend 9 courses qui ont lieu dans la région de Québec. Le partenaire majeur du circuit des couleurs est la boutique Sports Experts Peps, les autres collaborateurs étant l'AMSF, New Balance, Rossignol et Swix.

Les gagnants du classement cumulatif par catégorie (Homme/Femme) sont les personnes ayant cumulé le plus de points au cours d'un maximum de 5 courses parmi toutes celles du calendrier.

L'ensemble des épreuves a reçu plus de 1 000 participants constituant l'occasion de se mettre en forme en vue de la prochaine saison de ski.

Albert Bouchard, dans la catégorie 12-13 ans, est le garçon qui a accumulé le plus de point (158 points en huit courses). Chez les femmes, c'est Lise Le Gellec, catégorie



Voici les grands gagnants du Circuit des couleurs 2005 par catégorie. De droite à gauche: Audrey Clothier, Vincent Roseberry, Albert Bouchard et Lise Le Gellec. Le président de l'AMSFQ, Léon Simard, est derrière. Le tableau ci-contre présente les trois gagnants par catégorie.

Deux jeunes remportent la Coupe Elpex

Avec un record de participation à cette troisième épreuve de la coupe Elpex, un sprint classique au Mont-Royal (53 skieurs), Maryse L'Heureux et Rémi Doiron, deux membres de l'équipe du Québec et du club Skiélite, ont remporté la coupe Elpex. Chez les maîtres, les Michel Labrie, Phil Shaw, Paul Junique, René Dufour, Robert et Ronald Faltus et d'autres étaient au rendez-vous au Mont-Royal. L'absence de Stéphane Barrette, le grand meneur après les



Paul Junique, ici en action au 10 km de l'Université Laval, s'est classé 7^e dans la première du Circuit de la coupe Elpex.

vétéran 1 (40-49 ans), qui a accumulé 150 points en sept courses.

Circuit des maîtres: le Loppet Boréal inaugurer la saison 2006-2007

Le programme du Circuit des maîtres de l'année 2005-2006 comprend 13 courses

deux premières épreuves, a été remarquée. Mais c'est ça être directeur général de Ski de fond Québec... Nul doute que les compétitions de ski à roulettes prendront de l'ampleur l'année prochaine.

Alex Nilsson suit les traces de Phil Shaw... à 70 ans

Né en Suède et demeurant dans le petit village de Creston en Colombie-Britannique, Alex Nilsson vient de terminer sa traversée du Canada en ski à roulettes. Ni l'âge, ni les mauvaises conditions climatiques n'ont pu arrêter l'homme, suivi par sa femme Nicole dans un petit campeur. Il a ainsi parcouru 6100 km en 95 jours, soit une moyenne de 64 km par jour! Phil Shaw a sans doute été le premier à réaliser un tel exploit, en 2002.



Alex Nilsson a traversé le Canada par monts et par vaux. Pour en savoir plus : www.skiaccrosscanada.com

et se termine le 18 mars 2006. Rappelons qu'à partir de cette année, seuls les membres de l'AMSF seront admissibles à cumuler des points dans le circuit. La 5^e édition du circuit en 2006-07 reprendra ses activités dès la semaine suivante avec deux courses, soit le 25 mars 2006 avec le Loppet Boréal et la course au parc de la Mauricie le 26 mars 2006 (20 km femmes/40 km hommes, classique

(Suite page 5)

Rang	Nom	Points	Catégorie d'âge
13 ans et moins - Femmes			
1 ^{er}	Audrey Clothier	104	10-11 ans
2 ^e	Élodie Gillard	103	12-13 ans
3 ^e	Rose-Marie Côté	100	12-13 ans
13 ans et moins - Hommes			
1 ^{er}	Albert Bouchard	110	12-13 ans
2 ^e	William Clothier	110	10-11 ans
3 ^e	Eliot Simard	108	6-7 ans
14 ans et plus - Femmes			
1 ^{er}	Lise Le Guellec	110	40-49 ans
2 ^e	Sarah Bergeron-Larouche	110	18-19 ans
3 ^e	Stéphanie Poirier	103	30-39 ans
14 ans et plus - Hommes			
1 ^{er}	Vincent Roseberry	98	14-15 ans
2 ^e	René Goulet	96	30-39 ans
3 ^e	Léon Simard	95	50-59 ans

Du nouveau pour célébrer le 15^e Camp des maîtres

Suppression de l'atelier d'équilibre de Léon! (Pas possible!)

- Service de navettes pour le retour aux chambres, après le party.
 - Nombreux prix de présence, gracieusement offerts par l'AMSFQ:
 - * 124 abonnements gratuits;
 - * Inscription, à vie, au Marathon Canadien de Ski;
 - * Possibilité d'écrire un article libre de toute censure dans l'Écho des Maîtres;
 - * Possibilité de skier le circuit du Défi Boréal (100 km), en sens inverse, le lendemain de l'épreuve;
 - * Menu révisé.
 - Invités surprise: Roland Michaud, le groupe des masseurs...
 - Présentation de l'équipe de meneuses de claques qui accueillera les participants de la Loppet 2006 du mont Ste-Anne.
 - Exposition de photos rares et inédites de Gaétan Beaulieu finissant deuxième dans sa catégorie.
 - Eau chaude dans les douches, après 16h00.
 - Course de ski à roulettes entre les chambres 324 et 232 (en classique).
 - Bière gratuite à la chambre 212.
- Sans pour autant délaissier ses activités traditionnelles:
- Occasion de parler avec le vrai Léon Simard.
 - Beuverie du samedi soir.
 - Alcotest après la beuverie du samedi soir.
 - Possibilité de grafigner ses beaux skis neufs.
 - Salon International du Ski de Fond de la Forêt Montmorency.
 - Ramassage de dépliant.
 - Bière gratuite à la chambre 212.
 - Rencontre avec nos idoles: Beaulieu, Michaud, Fecteau, Batman, Tintin... *



Rencontre de deux grands de l'AMSF, à la course de l'ascension du mont Sainte-Anne, le 24 septembre 2005. Dans l'ordre habituel, Georges Girard, 90 ans et toujours actif, et Jean-Yves Babin, jeune soixante-huitaine, double vainqueur de la Coupe du Circuit des Maîtres du Québec et président de l'Association canadienne des Maîtres en ski de fond. Jean-Yves est arrivé premier dans sa catégorie à cette épreuve avec un temps de 42 min 35 sec.

(Suite de la page 1)

influence le choix des activités offertes au camp. Des firmes de ski telles Fischer et Rossignol collaborent au prêt d'équipement.

Unique dans sa forme, le Camp des maîtres l'est aussi pour son emplacement. Situé en plein cœur de la Réserve des Laurentides, la Forêt Montmorency a un cachet tout à fait particulier. Les quantités de neige au sol sont exceptionnelles, surtout en début de saison hivernale. Beaucoup de gens au Québec ne connaissent pas ce site enchanteur bien caché dans la forêt.

En 15 ans d'existence, le camp n'a été annulé qu'une seule fois à cause du manque de neige. Quelques jours plus tard, nous avons eu droit à une bonne tempête.

Le Camp des maîtres est probablement

le seul camp au Canada accessible à une clientèle dont la compétition n'est pas le seul centre d'intérêt. Il y a quelques années, une journaliste de Lillehammer qui nous rendait visite nous a fait remarquer que de tels camps n'existaient pas dans son pays de neige qu'est la Norvège. Pour nous, c'est plutôt un compliment.

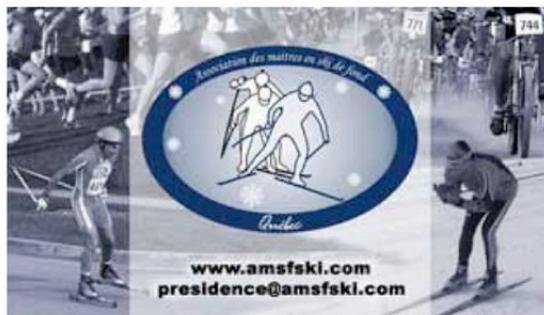
Les membres de l'AMSF continuent de recevoir en priorité les informations pour le camp. Par la suite, celles-ci circulent librement.

Nous ne saurions passer sous silence l'étroite collaboration que nous avons développée au fil des ans avec la Forêt Montmorency de l'Université Laval.

À tous ceux et celles qui ont participé au Camp des maîtres, nous vous disons merci d'avoir contribué au succès de cette activité de l'Association des Maîtres en Ski de Fond du Québec. *

Les nouveautés pour 2006

- Chez Fischer, l'acide borique contenu dans les bouteilles de vin est remplacé par du vrai vin. Nos commentaires après le Camp des maîtres.
- Un nouveau manufacturier de bâtons: «Dynamite» voit le jour en Tchéquie. Rencontré pour vous, le président de la compagnie nous a livré le commentaire suivant: «Notre but: démolir la concurrence et faire exploser le marché.»
- Sur la nouvelle carte d'affaire de l'AMSF, on aperçoit à gauche un skieur à roulettes. Prenez la peine d'admirer la fluidité de son mouvement et l'impression de puissance qui se dégage du personnage. Sa position illustre les canons de la perfection. Que de beaux moments va-t-on passer à contempler ce magnifique skieur! Si Michel-Ange avait choisi de sculpter un skieur plutôt que des madames toutes nues, il aurait certainement reproduit ce beau monsieur. *



La nouvelle carte d'affaires de l'AMSF. Pour se la procurer, demandez donc à Léon!

Courrier des lecteurs

Cette rubrique consacrée aux nombreuses demandes des lecteurs de l'Écho des Maîtres est animée par notre éminent conseiller expert anonyme de Verdun. Faites parvenir vos questions sur tout sujet à: echo@amsfski.com.

Question: De passage sur le Mont Royal à Montréal, j'ai pu observer le comportement étonnant et bizarre d'un skieur de fond. Durant les phases de glisse, l'individu opérait des petits sauts rapides et saccadés. Est ce une nouvelle technique?

Réponse: Bravo! Vous êtes un fin observateur. Il s'agit en effet d'une nouvelle technique, essentiellement utilisée par les skieurs urbains: «le saut à la crotte». Afin d'éviter les excréments de toute origine qui recouvrent les pistes de nos parcs, le skieur effectue des petits sauts, à intervalles plus ou moins rapprochés, lors de sa phase de glisse. Inutile en terrain non contaminé, cette technique devient essentielle sur piste merdique. Elle permet:

- de ne pas ralentir sur des matières fécales;
- d'améliorer l'équilibre, d'une façon naturelle;
- d'éviter un nettoyage de selle peu ragoutant;
- de jeter les bases d'une nouvelle discipline (on compte organiser les premières compétitions, sur terrain artificiel l'an prochain et sur terrain naturel, dans deux ans.)

Question: La saison 2005 est terminée. De mai à septembre, faut-il considérer les entraînements comme des entraînements post-saison 2005 ou des entraînements pré-saison 2006?

Réponse: C'est qui l'innocent qui pose une question aussi mal formulée? Pour quelqu'un qui n'a pas skié en 2005, il n'y a pas de post-saison 2005. Pour un skieur qui ne compte pas skier en 2006, il n'y aura pas de pré-saison 2006. On reformule la question et on me la pose une autre fois.

Question: Si j'ai le choix entre les dossards 498 et 120 au départ de la Loppet du Mont Ste Anne, quel numéro me conseillez-vous?

Réponse: Le 120, qui fait beaucoup plus élégant. Les spectateurs seront plus portés à vous encourager, «Go 120» se criant plus facilement que «Go 498».

Question: Mes skis ont 12 ans et la

cambrure me

semble un peu molle. Que faire?

Réponse: Farter au Viagra.

Question: Qu'est ce qui est le plus profitable au Camp des maîtres: l'atelier d'équilibre de Léon ou la soirée au bar avec Gilbert, Jacques et Paul?

Réponse: L'atelier d'équilibre de Léon. Les habiletés que vous y développerez vous permettront de passer une soirée au bar avec Gilbert, Jacques et Paul sans vous soucier du retour (titubant) vers votre chambre.

Question: Pourquoi, à la Keskinada, grimpe-t-on la montée Pingouin en canard?

Réponse: Belle question de sémantique. Malgré mes nombreuses recherches, je n'ai rien trouvé dans la littérature qui laisse supposer que le style pingouin soit plus efficace que le style canard. Je suppose que le style «anatidé» s'adapte plus facilement aux différents types de skieurs: colvert, pilet, souchet, malard... À noter: les skieuses montent en canard et non en canne.

Question: Mon voisin m'a traité de «Granola» parce que je skie avec des knickers, une tuque en phentex et des skis de bois. Que dois-je lui répondre?

Réponse: Selon votre degré d'intimité, je vous suggère l'une des deux réponses suivantes:

«Bravo voisin, ton jugement est excellent.» ou «Bravo voisin, votre jugement est excellent.»

Question: Je V ach T une père 2 ski. CKOI ce quille glis Lemieux?

Réponse: Reprenez votre secondaire II avant de faire un achat.

Question: Mâle de 69 kg, mesurant 1,75 m, groupe sanguin O+, marié et père de deux jeunes skieurs, je possède une paire de Rossignol X'ium Skate F2 de 186 cm. Skieur intermédiaire, je me demande quel est le fart le plus approprié pour la course qui se déroulerait dans les conditions suivantes: terrain accidenté, 25 km, style patin, longs faux plats, quelques montées abruptes, traçage fait la veille, neige transformée (128 cm au sol), température de -36 ° C, degré d'humidité 24 %, vent sud-ouest de 7 nœuds, départ de masse, numéro de dossard 26, catégorie MIII, nombre de participants 142.

Réponse: Il n'y aura pas de départ, il fait trop froid. Ne vous cassez donc pas la tête!

Question: Je viens de recevoir une affiche sur laquelle un maître skieur de fond en action m'invite à venir skier dans la vieille capitale. Que faire de cette affiche si je ne désire pas l'exposer?

Réponse: La question est d'actualité. Confronté au même problème que le vôtre et demeurant dans un quartier défavorisé, je ne dispose pas encore de

système de recyclage. J'ai donc fait preuve d'imagination pour me débarrasser de l'affiche gênante. Grâce aux miracles de l'informatique, je l'ai modifiée pour en faire une œuvre d'art qui trône fièrement dans mon salon. Afin que tous les maîtres puissent juger du résultat, **j'afficherai au Camp des maîtres l'affiche originale et celle retouchée.** Vous jugerez...

Les modifications apportées sont décrites dans les lignes qui suivent.

- Une maître étant beaucoup plus agréable à contempler qu'un maître, j'ai commencé par changer le sexe du skieur.
- L'ambiance générale me semblait lugubre. J'ai remplacé l'environnement brun-orangé de l'arrière plan par une couleur plus pimpante.
- Le costume jaune fluoré du personnage n'étant plus à la mode, je l'ai troqué pour un vêtement résolument plus moderne et élégant. Quant aux chaussures, là encore j'ai pris la peine d'apporter une modification pour créer une atmosphère jeune, attirante et propice à l'activité.
- La piètre qualité des bâtons m'a incité à les remplacer par une paire plus performante. En améliorant la fluidité du mouvement, les nouveaux bâtons contribuent plus efficacement au dynamisme de la photo.
- La technique déficiente du maître est à l'origine du malaise ressenti devant l'affiche.
- En effet, les lunettes sont mal ajustées, le sourire est crispé, les cuisses du skieur ne sont pas des cuisses de skieur, l'angle du bassin est beaucoup trop ouvert, les genoux ne sont pas assez mis en valeur, le lagage des chaussures n'est pas esthétique, la position des bâtons est dangereuse (le second skieur pourrait être blessé), le bourgogne des gants n'est pas dans la palette de couleur du skieur. Bref, un désastre!
- Il était primordial de corriger tout ça, ce qui fut fait grâce au nouveau personnage. De plus, personne ne croira qu'il existe des triplets skieurs de fond à Québec.
- La physionomie patibulaire du maître n'encourage pas l'observateur à l'imiter. Une silhouette plus attirante apporte fraîcheur et candeur à l'image.
- Enfin, le texte. Des changements majeurs s'imposaient:
 - * Le titre de «commandeur» ayant une connotation militaire et belliqueuse, il était préférable de le remplacer par un terme plus amical.
 - * Le plus grand sentier de ski de fond au Canada ne se trouve pas dans votre capitale, mais plutôt à Montréal, au mont Royal. Un skieur bien connu

(Suite page 5)

Souvenirs du championnat des maîtres Moscou 2005

Réjean Charbonneau

C'est avec enthousiasme que Christiane Angelucci et moi avons décidé de relever le défi de l'aventure de la COUPE DES MAÎTRES 2005 en Russie après avoir pris connaissance du projet de participation fort bien élaboré et dans des conditions difficiles par le directeur national canadien des maîtres, Jean-Yves Babin. D'entrée de jeu nous prenions la décision de bien profiter d'un séjour de deux semaines afin de visiter Saint-Petersbourg et Moscou et ne pas se limiter à la seule compétition. Nous n'avons pas été déçus.

Notre périple a débuté par Saint-Petersbourg: pour les amoureux de l'art, de l'histoire et de l'architecture c'est incontournable. Fondée en 1703 l'intérêt de cette ville s'est dévoilé grâce aux tsars et à Catherine de Russie en particulier qui ont fait venir d'Europe des architectes italiens et français qui y ont laissé au fil des siècles des bâtiments cossus et riches sur le plan architectural. La ville de Saint-Petersbourg a été nommée la Venise du Nord du fait que les tsars ont fait creuser des canaux et ériger de nombreux ponts afin d'imiter la ville de Venise en Italie, ce qui procure un cachet très particulier à la ville. À voir absolument: le célèbre musée de l'Ermitage, ce palais des tsars russes, haut lieu de culture et mondialement connu, qui abrite, entre autres trésors, une collection de peintures à faire pâlir le Louvre et le *British Museum*. Saint-Petersbourg se visite à pied, chaque coin de rue est le théâtre d'un nouveau décor. Nous habitons un petit hôtel des années cinquante mais rénové et confortable.

Prochaine destination: nous prenons le train pour Moscou, puis un taxi pour nous rendre à notre hébergement à 25 km au nord de Moscou. Il est tard, notre arrivée est un peu compliquée mais bon, c'est l'aventure.

Le lendemain des autobus confortables et à l'heure nous transportent au centre

de ski, question de se familiariser avec les pistes deux jours avant la première course (30 km pour moi). Le centre de ski est presque au centre-ville de Krasnogorsk et, curieusement, il n'y a pas de montagnes. C'est un dénivelé qui longe une rivière entre deux plateaux. Les pistes ont été aménagées dans ce dénivelé et sur un des plateaux. Il y avait une partie intéressante avec de courtes montées et bien sûr de courtes



descentes très rythmées, très dynamiques. Les conditions des pistes et de la température étaient idéales bien que la neige nous semblait différente du Québec. Pour ma part le 30 km m'a donné du fil à retordre d'autant plus que les compétiteurs étaient de haut calibre (environ 500 russes contre 300 étrangers de 12 pays). Christiane a bien fait à sa première course, 3^e au 15 km patin et 4^e aux autres courses.

En milieu de semaine, petite escapade au centre-ville de Moscou. Gucci, Cartier, Mercedes, Coca Cola nommez-les ils sont là, et bien là! Beaucoup de publicité c'est un centre-ville très européen. Beaucoup de voitures de luxe... Curieux!!! À voir: la Place Rouge, le Kremlin, le Gum (300 magasins) et quelques bâtiments autour de la Place Rouge. En quittant le centre, les bâtiments, dont la plupart sont des tours d'habitation, deviennent ternes et moches. Ce sont les vestiges de la simplicité involontaire. Ces immeubles sont vraiment sans intérêt.

Les Russes ne sont pas particulièrement accueillants, à peine quelques sourires, mais malgré leur apparente froideur, on a envie de les connaître un peu plus et d'entrer dans leur monde. Chez les jeunes on sent un petit changement d'attitude par rapport aux

étrangers, ils sont plus ouverts. Fait surprenant, peu de gens parlent anglais, encore moins le français, même dans les commerces du centre de Saint-Petersbourg. Compte tenu de leur alphabet on imagine qu'il doit être difficile d'apprendre une langue étrangère.

En conclusion, nous avons beaucoup apprécié découvrir ce coin mystérieux de la planète. Je ne dirais pas de partir de Montréal ou de Québec et de vous rendre directement en Russie quoique ce soit un pays à connaître, mais si vous êtes en Europe pour quelques semaines, prenez 3 jours pour vous rendre à Saint-Petersbourg, ma première suggestion par rapport à Moscou, même si vous devez avoir un visa le détour en vaut vraiment la peine et c'est à trois heures de vol de Paris.

Au plaisir de vous revoir dans les bois du Québec! *

(Suite de la page 2)

et libre). Le Défi Boréal porte maintenant le nom de **Loppet Boréal** (www.loppetboreal100k.ca) et inaugurer la saison 2006-2007 du Circuit des maîtres. Hydro-Québec et Fischer-Swix sont les commanditaires principaux de l'événement. Le 25 mars 2006, le Loppet Boréal propose cinq parcours : 7, 14, 27, 54 et, bien sûr, 100 km (tous style libre; les 7 et 14 km seront aussi en classique). Toutes les courses ont pour point de départ et d'arrivée la cour arrière de l'hôtel Écono Lodge, au cœur de Forestville. Pratique!

Pierre Lavoie, l'athlète baiververain bien connu pour son record de l'*Iron Man* d'Hawaii en 2005 chez les 40 ans et plus



Pierre Lavoie, natif de l'Anse-Saint-Jean, est le président d'honneur du Loppet Boréal 2006.

et son implication dans la recherche sur les maladies héréditaires, a accepté la présidence d'honneur de cette deuxième édition. Pour ce qui est du fartage pour le 100 km, des spécialistes seront sur place. Attendez-vous à une température entre - 5 °C et - 2 °C. Ça va être toute une fête!

Un rendez-vous à ne pas manquer: le championnat canadien Desjardins des maîtres à Rimouski

Le championnat canadien Desjardins des maîtres se tiendra au Centre plein air Mouski à Ste-Blandine, à quelques kilomètres seulement de Rimouski. Les dates de l'événement sont du 26 février au 4 mars 2006. Notons que le samedi 4 mars se tiendra le 30 km classique qui compte pour le pointage dans le Circuit des maîtres Swix-Fischer. Pour plus d'information: www.rimouski2006.ca *

(Suite de la page 4)

de cette région me l'a confirmé.

* Ayant eu l'occasion de contacter plusieurs maîtres de Québec, je puis vous assurer qu'aucun d'entre eux n'a jamais vu l'inscription «Les Plaines d'Abraham, Québec» sur les côtés d'une piste.

Voilà... On se revoit au Camp des maîtres! *

L'ÉCHO
DES MAÎTRES



Pierre Harvey, natif de Rimouski, est le président d'honneur du Championnat canadien Desjardins des maîtres 2006 qui aura lieu dans sa ville natale.

Le mot croisé des maîtres

Conçu par Francine Déry juste pour les maîtres skieurs de fond. Sortez votre glossaire d'hiver! Solution dans le prochain bulletin de l'Écho des Maîtres.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

Horizontal

1. Une des loppets du circuit des maîtres
2. Onomatopée
3. Les sports d'hiver le sont – Il avait une arche
4. Mois de l'année
5. Centre de ski de fond et alpin dans Charlevoix
6. Résonance – Non – Dans
7. Artère, avenue – Frappe avec un dard – Fart de retenue (anglais)
8. Déesse – Risque
9. Négation – Saint – Monts de la finale du circuit des maîtres
10. Hurlements – Rembourrage
11. Entrée – Sport d'hiver
12. Démonstratif – Style de ski de fond
13. Endroit du défi boréal – Alcoolique anonyme
14. Artère, Avenue – Existez
15. Aptitude – Transpireras – Se rendra

Vertical

1. Lieu du camp des maîtres
2. Organisation des nations unies – Marque de cire
3. Circulaire
4. Pronom personnel - Marque de ski
5. Danse – Appris
6. Discipline de ski alpin (pluriel)
7. Marque de vitamines - Amoncellement
8. Issue – Point cardinal – fartage
9. Triste (anglais) - Susceptible de transmettre la maladie
10. Déesse – À(anglais) - Prénom féminin
11. Exclamation – Pronom possessif – Course de ski
12. Négation – Année - Suffixe
13. Abri – Atome – Saint – Condition
14. Arides – Marque de voiture
15. Givre – Loppet du circuit des maîtres

Activités de groupe au Camp 2005

Les activités de groupe organisées dans le cadre de la 15^e édition du Camp des maîtres sont résumées dans le tableau qui apparaît ci-dessous. Un service médical de premiers soins est disponible pour la durée du camp. L'organisation vous souhaite un agréable séjour à la Forêt Montmorency.

Jour	am	pm
Jeudi 8 déc.	Arrivée à la Forêt Montmorency	Leçons de ski 16h00 – 17h00: séance d'étirement 19h30: Assemblée générale annuelle
Vendredi 9 déc.	Leçons de ski	Leçons de ski Hors-piste Rossignol 16h00 – 17h00: séance d'étirement 18h30 : atelier de fartage SWIX (débutant) Soirée : feu de camp, Big Band du 15 ^e
Samedi 10 déc.	Leçons de ski Hors-piste Rossignol Circuit des maîtres : le 10 km Fischer	Leçons de ski <i>Funny race</i> Rolland Michaud 16h00 – 17h00: séance d'étirement Soirée : vin d'honneur et soirée musicale
Dimanche 11 déc.	Sortie de groupe	Départ de la Forêt Montmorency (snif!)

Pour un esprit sain dans un corps sain: le Sudoku

Skier sans penser vous est difficile? Ou ne fait pas assez travailler les méninges? Alors remplissez un Sudoku. Non, ce n'est pas une nouvelle technique de fartage japonaise ou de kamasutra. Il s'agit de placer un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide. Chaque ligne, chaque colonne et chaque boîte 3x3 délimitée par un trait plus épais doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre apparaît donc une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une boîte 3x3. Bon exercice!

	3	7		6		5		
	4						6	2
6					4			9
		3	1		9			
5								3
			6		5	8		
3			2					1
2	7						4	
		6		1		2	5	

L'Homo suski: une nouvelle espèce?

Charles-Robert Darwin, Sainte-Euphémie-de-l'Autre-Bord-sur-Rivière-du-Nord
Collaboration spéciale

Mais qu'ont donc ces skieurs qui, comme des étoiles filantes, vous passent sous le nez dans la piste en vous donnant l'impression que vous attendez l'autobus? Après des dizaines et des dizaines d'années de recherche scientifique, nous commençons à découvrir les secrets qui se cachent chez ces athlètes du ski nordique, fruit d'une longue évolution. **NDLR: les personnages et les situations dans ce compte-rendu scientifique étant purement des objets de science, toute ressemblance avec des personnes ou des situations existantes ne saurait être que fortuite.**



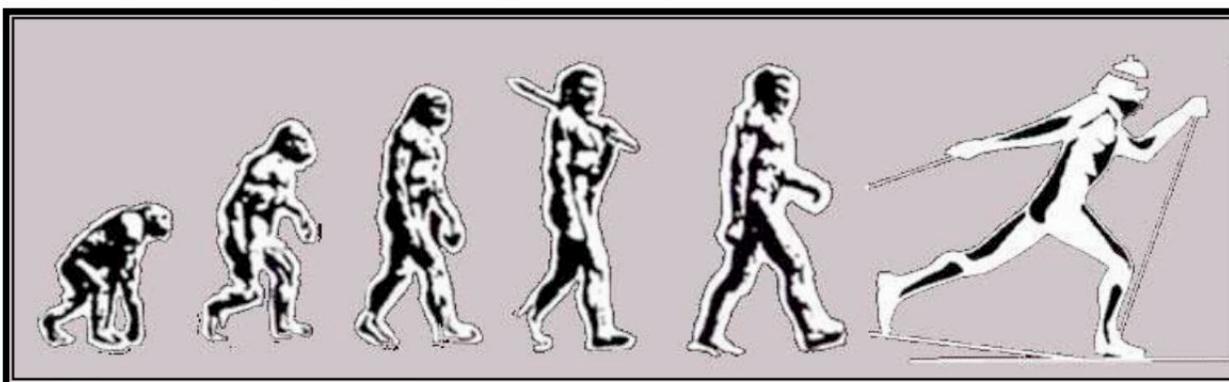
Les avancées technologiques au cours des siècles ont permis, pour la même dépense énergétique, de doubler la vitesse en ski de fond. L'évolution phénotypique des skieurs serait toute aussi grande.

Le ski à travers les âges

Le ski est né dans les pays scandinaves (Suède, Norvège et Finlande) à la pré-

histoire. Dans les marais, on a trouvé des skis qui datent de 3200 avant J-C; leur longueur était de 2,04 m. Une sorte

* Proceedings of the Royal Society B-Biological Sciences, 2005, 272: 1561-1569. *



Le ski de fond est le sport d'hiver qui a connu l'évolution la plus importante dans l'histoire humaine. Est-ce que l'Homo suski serait enfin né?

Chuis-je évolué ou pas? Voilà la question...



Voici le corps d'un skieur qui a fréquenté souvent le Camp des maîtres à la Forêt Montmorency (température moyenne annuelle: 0°C). Certains chercheurs parlent d'évolution darwinienne, d'autres de rétrogression, d'autres d'adaptation.

L'Homo suski?

de pelle remplaçant les bâtons. On a pu dater cette découverte par l'analyse des pollens trouvés dans le sol.

On a trouvé en Norvège, en Russie et en Suède des gravures rupestres prouvant l'utilisation des skis datant de 4000 ans. Celle trouvée en Russie (figure ci-contre) représente trois hommes munis d'un bâton se déplaçant sur des skis.

Les skis ont été inventés pour chasser afin de se nourrir pendant l'hiver; ils évitaient aux chasseurs de s'enfoncer dans la neige.

Les avancées technologiques

Des chercheurs anglais ont tenté de déterminer comment le déplacement en ski a évolué depuis les derniers 1500 ans. Ils ont pu identifier six modèles représentatifs de l'évolution de la technologie des skis au cours des âges, en ont construit des répliquas et les ont testés en tunnel. Les résultats ont démontré qu'avec l'avancement de la technologie pour construire de nouveaux modèles de skis, on a réussi 1) à réduire graduellement l'énergie métabolique dépensée pour se déplacer en ski et 2) qu'avec la même

dépense d'énergie, on peut aller en ski aujourd'hui deux fois plus vite que nos meilleurs ancêtres hominiens. De quoi rendre mon arrière grand-père Charles perplexe!

(Sources:

* <http://www.ac-nancy-metz.fr/ia54/magnieres/internet3/alpes/Vallouise/histski.htm>;

* <http://www.arch.cam.ac.uk/~lj102/rockart/OZhunt.html>;



Dessin d'après des documents représentant un groupe de trois hommes de l'âge du bronze se déplaçant à skis. Cette gravure rupestre a été trouvée en Russie près de la Mer Blanche. Notez l'étrange ressemblance langagière du troisième personnage avec le beau monsieur décrit en bas de la page 3.

MENUS DU CAMP 2005

Élaborés par Bernadette Gilbert, chef à la Forêt Montmorency, et Pierrette Bergeron, nutritionniste du sport.

DÉJEUNER

Tous les jours: œufs*, gruau, céréales, bagels, fruits, yogourt

Vendredi Muffins, bacon* **Samedi** Pain doré, saucisses* **Dimanche** Crêpes, jambon

METS PRINCIPAUX

	Diner	Souper
Jeudi	Brochette de porc souvlaki Chili con carne sur riz	Tartelette* au thon et olives noires Escalope de veau Parmigiana
Vendredi	Crêpes farcies aux asperges Bœuf braisé aux légumes	Marmite aux trois saucisses* sur riz Filet de poisson à la florentine
Samedi	Pâtes à la grecque Pain de viande roulé aux poivrons, sauce* du chef (optionnelle)	Suprême de poulet aux pommes Escalope de saumon, sauce au vin et à l'échalotte
Dimanche	Lanières de porc à l'orientale sur riz Dinde rôtie, sauce brune (optionnelle)	À l'année prochaine!

Toujours au menu: légumes, salades, pain, beurre, lait, boissons

DESSERTS

Diner	Souper
Carré aux raisins Tourbillon à la cannelle Gâteau aux pommes de grand'mère Pouding au pain et aux canneberges	Délice au chocolat suisse Tarte assorties Gâteau aux carottes, glace au fromage à la crème
Toujours disponibles : salade de fruits, fruits, yogourt	

Bon appétit!

Demers Bicyclettes et skis de fond
1044, 3e avenue
Québec, Qc G1L 2X4
Tel: (418) 529-1012
Fax: (418) 529-3828
Courriel: service@demersbicycle.qc.ca
Site web: www.demersbicycle.qc.ca



Rabais de 10 % chez Demers cet hiver! Et prix le plus bas possible pour les skis, bottes, bâtons et fixations. Il suffit de présenter sa carte de membre de l'AMSF!

Vêtements	Partage	Accessoires	Skis	Bottes	Bâtons	Fixations
10%	10%	10%	Prix Demers	Prix Demers	Prix Demers	Prix Demers