



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

Hélène D'Avignon, révision linguistique

[www.oricom.ca/hdavignon](http://www.oricom.ca/hdavignon)

### Les collaborateurs à la rédaction de ce numéro

Photos: Guy Couture, Sophie Tremblay

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

Léon Simard, président

Jean-Yves Babin, vice-président

Marc-André Cournoyer, secrétaire

Richard Duguay, trésorier

Administrateurs:

Louis Belzile

Louis Blais

Marc Corcoran

Francine Déry

Rock Ouimet

L'Écho des Maîtres est le journal officiel de l'Association des Maîtres en ski de fond du Québec, C.P. 47130, Sillery (Québec) G1S 4X1

Pour s'abonner:

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

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

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

Jean-Yves Babin, directeur national

Léon Simard, directeur provincial

On peut reproduire en tout ou en partie les textes de l'Écho des Maîtres à condition d'en mentionner la source.

### Le nouveau trophée du Circuit des couleurs



L'ÉCHO  
DES MAÎTRES

## NUMÉRO 14, novembre 2006

### Le Circuit des couleurs Sports Experts PEPS de l'AMSF: encore couru cette année



**(RO) – Les champions du Circuit des couleurs Sports experts PEPS 2006 ont été couronnés à l'issue de la dernière compétition qui avait lieu au Mont Sainte-Anne. De gauche à droite: Raphaël Couturier (< 14 ans), Édouard Côté (≥ 14 ans), Léon Simard, président de l'AMSF (deuxième dans la catégorie ≥ 14 ans), Lise Le Guellec (≥ 14 ans) et Rose-Marie Côté (< 14 ans).**

La 7<sup>e</sup> édition du Circuit des couleurs a été encore une fois très courue cette année. Plus de 1100 jeunes et moins jeunes ont participé aux neuf épreuves du circuit (huit de cross-country et une de ski à roulettes).

Les trois premiers au cumulatif chez les moins de 14 ans sont, dans l'ordre, chez les femmes: Rose-Marie Côté, Frédérique Gervais et Audrey Clothier. Il est à noter que ces trois jeunes filles ont également monté sur le podium du Circuit des couleurs l'an dernier. Chez les hommes: Raphaël Couturier, Olivier Hamel et Raphaël Samson. Chez les 14 ans et plus, chez les femmes: Lise Le Guellec (également championne l'an dernier), Karine Lefebvre et Élodie Gillard; chez les hommes: Édouard Côté, Léon Simard et René Goulet. Ces deux derniers ont aussi monté sur le podium du Circuit des couleurs l'an dernier.

L'AMSF a voulu innover cette année en remettant aux champions un nouveau trophée, le trophée du Circuit des cou-

leurs. On peut admirer le trophée sur la photo ci-contre. Il s'agit d'une sculpture originale nommée «Détermination» par son auteure, Carole Desgagné. Un thème tout à fait à propos pour ce circuit infernal et stimulant.

Le Circuit des couleurs est né de l'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, Le Buffet du passant et Swix.\*

**Il est encore temps de renouveler votre adhésion 2006-2007 à l'AMSF. Tous les détails et formulaires sont disponibles dans le site Internet [www.amsfski.com](http://www.amsfski.com).**

## Quoi de neuf ?

### Le Camp des maîtres 2006

La 16<sup>e</sup> édition du Camp des maîtres aura lieu du 7 au 10 décembre 2006 à la Forêt Montmorency. L'AMSF dispose de 134 places pour cet événement annuel tant attendu. Encore cette année, les organisateurs ont planifié une foule d'activités: leçons de ski classique et libre, séances d'étirement, sprints Rossignol, conférence sur le vin, dégustation, 10 km Fischer, soirée musicale, etc. C'est un rendez-vous à ne pas manquer pour commencer la saison de ski du bon pied. Et n'oubliez surtout pas votre carte de membre de l'AMSF, vous pourriez gagner des prix à vous mordre les doigts. Pour information:

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

### Skieurs: attention à votre dos

Tout récemment, jusqu'à cinq Norvégiens médaillés d'or en ski de fond ont subi une opération chirurgicale en raison de disques lombaires dégénérés ou herniés. Malgré l'intervention, quelques-uns parmi eux ont dû abandonner la compétition de haut niveau à cause du mal persistant qu'ils avaient au bas du dos. Basé sur ces cas, on a spéculé que ce problème était devenu un risque commun chez les skieurs d'élite. Dans un sondage comparatif de trois sports d'endurance, on a trouvé que les skieurs de fond se plaignaient plus souvent de mal au bas du dos (65,4 % des cas) que les rameurs (25,6 %) ou les coureurs de courses d'orientation (13,7 %). Les athlètes ont noté que le mal de dos survenait surtout lorsque que l'entraînement et la compétition étaient à leur niveau le plus élevé et, dans le cas des skieurs de fond, que le style classique leur causait plus de problèmes de dos que le style libre. Source: *Spine* (2004), Vol. 29:449-454.

### Mieux vaut être «bien plein» plutôt que d'avoir soif

Souvent lors des loppets, des skieurs souffrent de déshydratation, même lorsqu'il fait très froid, parce qu'ils évitent de boire. La déshydratation est généralement la principale cause de la baisse de la performance. Pour prévenir la déshydratation, il faut suivre une stratégie. L'hyperhydratation est une stratégie qui permet au corps d'emmagasiner de l'eau avant l'événement et de la rendre disponible au cours de celui-ci. Depuis 1987, on sait que l'ingestion d'un mélange de glycérol et d'eau induit l'hyperhydratation plus efficacement que l'eau seule et

que l'effet persiste jusqu'à

plus de quatre heures. Le glycérol est un additif sécuritaire lorsque la dose administrée par la bouche ne dépasse pas 5 g/kg de poids corporel. On attribue au glycérol 1) la capacité d'accroître dans les sports d'endurance la performance globale ou le temps avant l'épuisement et ce, tant lorsque la température est très chaude ou très froide, 2) la capacité d'augmenter le volume du plasma dans le corps et le volume de transpiration, 3) la capacité de réduire le rythme cardiaque et 4) la capacité de réduire la température rectale durant un exercice modéré (testé en vélo). Une recette qui a fait ses preuves sera décrite dans le prochain bulletin. Source: *Journal of Applied Physiology* (2006), Vol. 100:442-450; (2005) Vol. 99:515-521.

### Tout ce qu'on peut faire avec des lacets de soulier et autre chose

Fervent partisan des accords de Kyoto, un bricoleur de renommée internationale habitant Verdun nous fait part de ses trucs et trouvailles pour recycler, réparer, valoriser ou transformer votre matériel. Quelques conseils:

- \* Ne jetez plus vos vieux lacets de soulier. Coupez les en deux et obtenez quatre attaches pour sacs à poubelles;
- \* Transformez votre vieux coffre de fartage en superbe coffre de pêche. Impressionnant comme idée!!!
- \* Un vieux jersey de ski de fond? Décousez les manches et vous voilà en possession d'un nouveau jersey de vélo;



**On est souvent victime de déshydratation lorsqu'il fait très froid parce qu'on hésite à se ravitailler en liquide. L'hyperhydratation est un moyen d'emmagasiner de l'eau avant l'épreuve. Par contre, il est fortement conseillé de tester cette méthode à l'entraînement avant de l'employer dans les compétitions.**

- \* Gardez les restes de poussettes. Faites-les fondre dans une boîte de thon vidée et propre. Démoulez et vous obtenez une belle rondelle de hockey avec les cires froides, ou insérez un morceau de lacet de soulier dans la cire et vous obtenez une chandelle de qualité avec les cires chaudes;
- \* Avant de vous départir de vieux souliers, découpez-en les semelles. Vous

## Courrier des lecteurs

**Q:** Je n'aime pas le petit biscuit à la graisse de mammifère marin qui fait partie du lunch de la loppet d'Aupaluk. Est-il possible de le faire remplacer par un petit biscuit à la graisse végétale (sans frais additionnels)?

**R:** Les stérides, ayant pour base l'isoprène actif (abondant chez certains poissons), résultent de la combinaison de deux molécules de farnésylphosphate (30 atomes de carbone) et leur caractéristique essentielle est la présence d'une substitution OH sur le carbone 3, et votre organisme ne le supporte pas. Conscients de ce dérèglement, les organisateurs de la loppet n'hésiteront pas à remplacer votre petit biscuit (sans frais additionnels).

**Q:** Mont con joint m pa la kouleur de mais skis. Édé moi!

**R:** Je serais tenté de répondre; «Changez de conjoint.» Pourtant il serait préférable et plus simple de:

- \* Repeindre vos skis (choisissez une couleur agréable pour votre conjoint);
- \* Changer de skis (choisissez une couleur agréable pour votre conjoint);
- \* Ne plus faire de ski avec votre conjoint;
- \* Changer les goûts de votre conjoint (attention! Si vous n'êtes plus à son goût, il risque de trouver à son goût la couleur des skis d'une autre fondreuse);
- \* Mais avant tout, prenez un cours de français de base (le secondaire suffirait).

**Questionnez notre spécialiste en ski de fond en lui écrivant à**  
[echo@amsfski.com](mailto:echo@amsfski.com)

avez maintenant deux beaux supports à couteau pour épater votre prochaine conquête!

- \* Un lacet de soulier tendu entre la spatule et le talon du ski et vous avez une arme de qualité pour la prochaine saison de chasse à l'arc;
- \* Conservez les bandes adhésives recouvertes de fart. Elles feront de superbes attrape-bibittes pour l'été;
- \* Des restes de viagra??? Fartez-en vos vieux skis. Miraculeusement, leur cambrure reprendra des airs de jeunesse;
- \* Vos bâtons de skate sont trop courts. Ne les coupez pas pour en faire des bâtons de classique. Rallongez-les plutôt et vous aurez de nouveaux bâtons de skate.\*

# Réaction officielle de SWIX à la thèse de Kuzmin

Gilles Lapierre, Swix Canada

**Swix Sport AS se voit dans l'obligation de réagir suite à la publication de l'étude de Leonid Kuzmin, intitulée «Investigation of the most essential factors influencing ski glide (Enquête sur les plus importants facteurs influençant la glisse en ski)» réalisée à la Lulea University of Technology - Mittuniversitet.**

Swix aimerait, dans un premier temps, saluer l'ambition de l'auteur pour s'être attaqué à un projet de cette envergure. Il lui apparaît toutefois important de démontrer que Monsieur Kuzmin n'a pas été en mesure d'appuyer son travail sur une analyse suffisamment rigoureuse.

Il est un fait incontestable que l'effet de « glisse » dépend de nombreux facteurs. Or, ces éléments doivent tous être considérés indépendamment en fonction des conditions de neige existantes. Les principaux paramètres produisant un effet sur la glisse sont :

1. Les conditions météorologiques et la composition des cristaux de neige.
2. Le ski en tant que tel : la base, la longueur, la largeur, la distribution du poids, etc.
3. Le type de base : les matériaux de composition, la méthode de construction, la distribution moléculaire, le poids, etc.
4. Les motifs de la semelle : meulage mécanique ou structuration à la main.
5. Les farts et les autres composantes de fluoro-carbures tel que le Cera F.
6. La température du fer à farter, la méthode de grattage et de broyage, les types de brosses utilisées et les caractéristiques des poils.

7. La structure imprégnée manuellement (pour le ski de fond et le biathlon) suivant l'opération de fartage.

L'expérience ainsi que les connaissances de l'utilisateur déterminent avec quel succès ces facteurs seront combinés et les conditions météorologiques interprétées.

M. Kuzmin a omis de considérer un certain nombre de ces facteurs avant d'émettre son hypothèse, qui pour être validée ou réfutée, aurait dû faire l'objet d'une série de tests pratiques. Malheureusement, cette partie « pratique » de l'étude de Mr. Kuzmin n'a pas été menée selon les exigences propres à une telle vérification. Un nombre très limité de tests a été mené et, chose encore plus préoccupante, seules les conclusions de moins de 50 % de ces tests ont été présentées.

Les tests ont par ailleurs été effectués dans des conditions printanières extrêmes, c'est à dire sur une neige anormalement polluée.

Les tests de Mr. Kuzmin (au nombre de quatre), nous indiquent ce que l'industrie a découvert il y a déjà une dizaine d'années, c'est à dire que le fartage peut avoir un effet négatif sur la glisse, lorsqu'il se combine à des conditions météo plus chaudes ou lorsque la neige contient beaucoup de saleté. Ce phénomène ne peut toutefois pas servir de base à une théorie générale portant sur la préparation des skis lors de conditions hivernales normales.

Qui plus est, l'explication avancée par M. Kuzmin du phénomène physique de la friction de la neige présente de graves lacunes.

Nous avons inclus une série de points expliquant pourquoi l'étude de M. Kuzmin ne peut être considérée avec sérieux.

1. Les explications physiques sur la composition chimique du ski et sur l'absorption des farts sont fondamentalement fausses.
2. L'auteur fait état de plusieurs spéculations qui ne sont d'aucune façon supportées par les résultats des tests.

3. Les déductions que l'auteur tire des effets du ponçage à la pierre et des autres traitements de la base manquent de rigueur scientifique.

4. Les conclusions principales sur l'efficacité des skis farts vs des skis non farts ont été tirés de quatre tests seulement, un nombre statistiquement insuffisant. De plus, les résultats de 5 tests additionnels ont été volontairement exclus de l'étude.

5. Les conclusions principales sur l'efficacité des skis farts vs des skis non farts ont été tirées de tests effectués dans des conditions printanières extrêmes, c.-à-d. en période de fonte et sur une neige sale et polluée. De telles conditions ne sont pas représentatives de toutes les variables météo pouvant être observées pendant une saison de ski régulière. On ne peut donc pas s'en servir comme constat de base sur le sujet.

Les équipes sur le circuit de la Coupe du monde, Swix ainsi que d'autres compagnies spécialisées dans la production de farts, les manufacturiers de skis et les fabricants de matériaux de base, réalisent des tests de glisse de façon quotidienne pendant toute la saison de ski. Les résultats de ces tests sont appliqués dans la préparation des skis des meilleurs athlètes de ski alpin, de ski de fond, de biathlon et de saut à ski. Il est indéniable que tous les facteurs mentionnés ci-dessus exercent une incidence sur la qualité de la glisse; ce sont toutefois les tests et l'expérimentation qui font la différence au bout de la ligne d'arrivée.

Conscient de la subjectivité de son point de vue sur le sujet, Swix Sports AS encourage toute personne possédant des compétences pertinentes à analyser l'étude en question ou à contacter un scientifique spécialisé en chimie organique ou en physique afin d'obtenir une évaluation totalement objective.

Note : Pour obtenir l'étude complète, visitez "Mittuniversitetet" <http://epubl.ltu.se/1402-1757/2006/03/LTU-LIC-0603-SE.pdf> ou contactez Swix au [www.swixsport.com](http://www.swixsport.com) \*



**L'ÉCHO**  
DES MAÎTRES

## L'ascension du Mont Sainte-Anne: événement majeur pour les marcheurs et les coureurs

(RO) — Le 30 septembre 2006, Louise Martineau (1h 19min 16.90s) et René Goulet (1h 7min 55.01s) ont remporté le duathlon course-vélo de l'Ascension de Mont Sainte-Anne, une épreuve maîtresse du Circuit des couleurs. Un total de 116 personnes ont participé à l'événement dans un décor automnal toujours aussi époustoufflant. Sur la photo à gauche, dans l'ordre habituel: Louise Martineau, Léon Simard, président de l'AMSF et 3<sup>e</sup> dans sa catégorie à la course, Francine Déry, directrice technique de l'événement depuis six ans et René Goulet.

On a déploré le manque de participation à la course en vélo (37 pers.) et en duathlon (16 pers.). Vu la baisse de la participation à ces épreuves d'année en année, le comité organisateur songe à les laisser tomber tout simplement pour se concentrer sur les épreuves de marche et de course. Était-ce la dernière édition du duathlon? À suivre... Tous les résultats chronos sont dans [www.ccp.sas.ulaval.ca](http://www.ccp.sas.ulaval.ca) \*



# L'ÉCHO DES MAÎTRES

## L'équipe de l'Écho des Maîtres

Rock Ouimet, déresponsabilisé  
Courriel: [echo@amsfski.com](mailto:echo@amsfski.com)  
Hélène D'Avignon, révision des gros caractères seulement  
[www.oricom.ca/hdavignon](http://www.oricom.ca/hdavignon)

## Le collaborateur à la rédaction de ce numéro

Feu-ressuscité **Paul Junique**

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

Léon Simard, président du Nord-du-Q.  
Jean-Yves Babin, jeune vice-président  
Marc-André Cournoyer, secrétaire secret  
Richard Duguay, trésorier enterré  
Administrateurs:  
Louis Belzile naturalisé dans le chalet du MSA  
Louis Blais au décompte  
Marc Corcoran sur le pacemaker  
Francine Déry partie en Floride  
Rock Ouimet conservé dans l'alcool froid

L'Écho des Maîtres est le journal officiel de l'Association des Maîtres en ski de fond du Québec, C.P. 47130, Sillery (Québec) G1S 4X1  
Pour s'abonner:  
Courriel: [echoski@amsfski.com](mailto:echoski@amsfski.com)  
Internet: [www.amsfski.com](http://www.amsfski.com)

L'Association canadienne des Maîtres en ski de fond et autres appareils locomoteurs assistés: Internet: <http://x-c.com/clubs/masters/masters.htm>  
Jean-Yves Babin, directeur international  
Léon Simard, directeur du Nunavut  
On peut reproduire en tout ou en partie les textes de l'Écho des Maîtres à condition d'en mentionner la source.



## Le mot du président

NDLR — L'état de sénilité avancé de notre cher président nous empêche de reproduire ici son tout dernier discours. Inaudible, incompréhensible, décousue mais originale et alambiquée, sa harangue est largement teintée de Parkinson.

**L'ÉCHO**  
DES MAÎTRES

**NUMÉRO 249475921, novembre 2030**

## La 29<sup>e</sup> édition du Circuit des maîtres est prête



Voici notre maître **XXLIV Paul Junique** sur sa nouvelle marchette à ski Fischer LetGo3,8. Il a réussi à faire du 1,75 km/h à la loppet de Povungnituk qui emprunte depuis quelques années la piste du Gros Vallon pour le retour des 2.5 km. Couché sur son grabat haute technologie, Paul peut se mouvoir en poussant ses pieds munis de skis Rossignol à écailles de saumon. Son habit Rossignol dernier cri lui permet de rester sur sa chaise en cas de besoins. Il lui est aussi possible de barrer son guidon lors de son ravitaillement en Exelon<sup>MC</sup> pour son Alzheimer. Paul Junique a encore terminé l'an dernier bon 2<sup>e</sup> derrière l'imputrescible Jean-Yves Babin qui a plutôt opté depuis plusieurs années pour le système GREFF allemand issu de la technologie Robocop du ski de fond. Ce qui ne l'empêche pas de prendre sa petite bière tous les soirs. Par contre, ses skis greffés rendent sa démarche difficile hors neige.

### Paul Junique, Verdun

**S**alut les maîtres! Vous avez en main et en primeur cet ÉCHO DES MAÎTRES rarissime que je viens de retrouver dans mes vieux dossiers. Édité à l'occasion du 40<sup>e</sup> anniversaire du Camp des maîtres, ce numéro historique est un témoin précieux de notre futur.

### Quoi de neuf ?

**(PJ) — Lu pour vous dans la toute dernière édition de Tracks**

Tous les maîtres se souviendront de la

dernière innovation de Fischer: la marchette à ski. Conçue pour les vieux maîtres, elle a fourni à nombre d'entre nous l'occasion de prolonger leur carrière dans le Circuit des maîtres.

Eh bien, bien que je doive glisser sur une marchette Fischer cette année, Rossignol va mettre sur le marché l'an prochain un fauteuil roulant sur ski. Muni d'un support pour soluté, d'un frein à main et d'un système de localisation par satellite, ce nouveau véhicule permettra aux plus décatés de profiter de façon sécuritaire des plaisirs de la glisse. Le service de garde-malade sera aussi offert pour le modèle de compétition.



Photo: gracieuseté de Gaétan Dubé

**Photo d'archive: Championnat canadien des maîtres Desjardins 2006 à Rimouski**

(RO) — C'était il y a 24 ans, alors que Rimouski connaissait encore l'hiver: plus d'un mètre de neige au sol, des températures à faire crochir les oreilles et on portait des longs costumes avec tuque et gants. Ça devait être froid d'après la photo. Désormais, le club Mouski et ses membres vieillissants se sont convertis au bingo. La prochaine sortie en chaise roulante sera le troisième dimanche de l'Avent.

Sur cette photo d'archive, on peut voir dans l'ordre habituel Marcel Moreault (386), Jacques Wong (367), François Thériault (365) et Daniel Talbot (382). \*

# Le nouveau calendrier 2031 du Circuit des maîtres est prêt!

(écrit en gros caractères pour presbytes)

**M**algré l'intense réchauffement ressenti ces dernières années, votre CA a une fois de plus réussi à établir un calendrier exceptionnel pour la saison qui s'en vient.

Comme par les années passées, le Circuit des maîtres groupera huit épreuves, toutes disputées sur garnottes. À noter la disparition du Grand prix de Chibougamau. Le manque de neige chronique des dernières saisons ne permet plus de garantir cet événement. Pour le remplacer, le 1,5 km de Saglouk promet de beaux moments.

Malgré la faible participation de l'an passé, le Mont Sainte-Anne maintient sa loppet virtuelle. Les nouvelles

consoles seront plus performantes et proposeront un choix de fartage plus

étendu. De plus, pour la remise des médailles, on peut accélérer le déroulement des festivités.

Quant au lunch, à la demande générale des maîtres, il ne comportera plus de barres dures, dangereuses pour les dentiers, mais uniquement des barres tendres, le manger mou étant plus assimilable par les maîtres. (PJ) \*

**Programme du Circuit des maîtres 2031**

Date	Course	Distance		Points
		Femme	Homme	
10 janvier	Koartac	1,9 km SR	3,6 km SR	12
24 janvier	Aupaluk	2,0 km SR	4,7 km SR	21
31 janvier	Ivujivik	4,1 km SR	6,4 km SR	4
1 février	Povungnituk	2,3 km SR	2,5 km SR	8
7 février	Inoucdjouac	7,2 km SR	9,3 km SR	26
15 février	Saglouk	1,5 km SR	3,7 km SR	32
28 février	Mont Ste-Anne	3,7 km	5,6 km	455
7 mars	Tassialuk	1,6 km SR	3,1 km SR	3

NOTE SR: ski de roche

**Une autre innovation d'Hydro-Québec pour améliorer la glisse**

La semelle des skis est formée de matières plastiques chargées négativement, tandis que les molécules d'eau ont deux charges positives à leur extrémité (groupes H<sup>+</sup>). Si vous vous souvenez de vos notions de chimie, les charges de signe contraire s'attirent. Dans ce cas-ci, l'eau formée par friction du ski sur la neige retient la base du ski. Les chercheurs survoltés de l'IREQ proposent donc d'installer deux électrodes sur les skis dans le but d'inverser la charge négative des skis et la rendre positive. Le ski repoussera l'eau et améliorera grandement la glisse.

**Paru dans Arts et lettres**

Le Nobel du journalisme échappe encore une fois de plus à Paul Junique

de Verdun. Merci à toutes les maîtresses qui ont supporté Paul pendant de si longues années.

**Déniché dans Les bonnes recettes de matante Pierrette**

Après les farts au carbone, au molybdène et au fluor, voici venue l'ère des farts aux suppléments alimentaires. Préparés à base de graisses, ces farts sont absorbables par notre organisme (une trans-estérification dirigée modifie la structure glycérique par réarrangement moléculaire des acides gras sur le glycérol). Plus besoin d'hyperhydratation, de boosters et de gels, la poussette se consomme comme une friandise. Conseil: avant un départ de course, une visite à la toilette s'impose.

**Des bâtons toujours améliorés**

Chez tous les concessionnaires de bâtons en thallium, il est maintenant pos-

sible de faire remplir les tubes d'hélium. Plus légers, les bâtons gonflés offrent ainsi de meilleures performances. Les pointes en dysprosium sont toujours disponibles, bien qu'elles soient de plus en plus remplacées par des pointes en néodyme.

**Le ski combiné revient en force**

Tous les maîtres se souviennent des ski combis. Disparus depuis quelques années, ils réapparaissent sous une forme modifiée. On peut désormais donner à la spatule pliable la courbe désirée. Quant au ski, un ingénieux système permet de l'allonger ou de le raccourcir selon son utilisation. La cambreur s'ajuste automatiquement à la longueur du ski. On peut ainsi passer d'un ski de patin à un ski classique en quelques secondes. \*

# Rimouski 2006

Paul Junique, Verdun

**L'hiver dernier, c'était à Rimouski<sup>1</sup>. Je me suis donc mis en route dans mon Subaru pour passer une belle semaine avec les amis.**

**L**undi 27 février. La routine quotidienne s'est vite installée (lever 7h00, petit-déjeuner, départ pour le centre de ski 8h00, fartage, compétition ou reconnaissance de parcours, lunch, retour au condo, sieste, promenade, activités reliées au championnat (5 à 7, banquet, taverne, visite à la Régie des alcools), souper 19:00, repos, dodo). Les compétitions débutent ce matin. On fait deux fois une boucle de 10 km, en patin.

Au centre de ski, quel plaisir de retrouver les Maîtres. Les maniaques du fartage sont déjà à l'œuvre. En retard dans ma préparation de bases, j'ai juste le temps de tester mes skis. Le KVV<sup>2</sup> de Swix est un peu moins rapide que le CPDSCDB<sup>3</sup> de Start, lui-même un peu plus efficace que le QTA<sup>4</sup> d'Holmenkol, mais légèrement moins performant que le CF<sup>5</sup> de Toko, tout en étant un peu plus intéressant que le ???<sup>6</sup> de Rhode et moins incisif que le VVLV de Fastwax<sup>7</sup>.

Comme toujours (depuis 20 ans), on a tous la même glisse. En prime, sur le plateau de départ, on est également tous égaux: on se les gèle tous pareil. Après le départ, on n'est plus tous égaux: c'est Beaulieu qui prend la tête. La neige abrasive rend la piste plutôt lente. Le Club



Photo: gracieuseté de Gaétan Dubé

**Paul Junique (330) a remporté les deux épreuves de style libre dans sa catégorie.**

Mouski a tout peint en blanc avec un peu de poudrière. C'est coquet et de bon goût (il y a même un zélé qui a dû peindre mes lunettes en blanc, je vois rien).

J'en profite pour m'accrocher à un petit groupe fort sympathique, ce qui me donne l'occasion de bavarder avec Robert Bernier, Claude Latulippe et Normand Mireault. On va à peu près à la même allure (sauf Claude qui a dopé ses bases). Le premier tour nous permet de nous raconter nos dernières compétitions. Au second tour, la piste défonce. J'ai une pensée pour Joseph Kryger. Il est lourd et doit s'enfoncer dans cette piste plus que molle. Ça glisse tellement peu que j'ai doublé mes skis

dans deux faux plats. Cinq kilomètres avant l'arrivée, Rober nous largue. Il m'a entendu dire: «Je me demande si il y aura de l'eau chaude pour tout le monde, sous la douche». Claude décide de ralentir un peu, il connaît toutes mes histoires et n'a pas envie de les écouter à nouveau. Je continue le social avec Normand, jusqu'au plateau d'arrivée. Là, on décide de sprinter, des fois qu'une caméra nous filmerait pour les informations de ce soir (et aussi pour faire plaisir aux spectateurs, parce que Normand et moi, on est spectaculaire).

Quelques sourires pour les caméras, un petit interview pour une revue italienne de mode, un autre pour un journal des diététiciens et me voilà dans la salle de fartage. Je viens de réaliser que la sangle de plastique qui retient le haut de ma chaussure a cassé (à cause du froid). Brrr!!!!

Lunch, un peu de repos et je récupère les beaux dessins qu'Andréanne m'a faits. C'est une jeune skieuse de Sept-Îles. Elle a pris le temps de me dessiner des animaux et des skieurs. Je les exposerai dans ma salle de fartage.

Sur le chemin du retour au condo, j'arrête chez «Gendron Sport», pour faire réparer la sangle cassée. André Levesque s'occupe de tout avec compétence et gentillesse. Un gros merci à lui et à sa sympathique équipe. Ils m'ont dépanné de façon aimable et professionnelle. Je loge dans un des condos du «Navigateur». Au 131 il y a les «gros cardios» (Beaulieu, Gauvin, Mireault, Morency) et au 432 les «gros gou-

main) avec André.

La journée commence bien, avec le sourire et l'accueil de Réal Duchesne à la cafétéria du centre de ski. De nombreux Maîtres sont là et testent le fartage pour demain. On sent que le choix est déchirant entre le Start vert et le vert Start. De mon côté, je compte farter à la cyprine<sup>8</sup>. C'est tout nouveau dans le monde des fondeurs.

La glisse est aussi nulle qu'hier, mais en pire. C'est pas grave, on est là pour se promener et voir le paysage. Pendant la course, j'ai pas pris le temps d'observer l'environnement. Dommage, c'était de toute beauté. Retour au condo pour le lunch et la sieste.

Ma stimulation intellectuelle est assurée par le visionnement d'un roman savon: «Les feux de l'amour» ou «Top Model», je ne me souviens pas. De toute façon, c'est les mêmes bons et les mêmes méchants dans tous les romans. C'est pas grave si on a pas vu le début, la grande sobriété des dialogues permet de retrouver le fil de l'histoire instantanément.

Marche de santé en ville. La cathédrale est fermée, j'irai donc au 5 à 7. Skieurs, officiels et dignitaires sont là. Les Maîtres se sont mis chic: Jean-Yves a un costume, Christian Morency s'est peigné, Roland Michaud a enlevé son costume Fischer, Louise Martineau est en robe, Fred a deux verres de bière, André Gauvin porte son tuxedo Rossignol.

De bière en bière, on s'est rendu aux discours de Jean-Yves Babin et Pierre Harvey. Ovation, applaudissements, crépitements d'appareils photos. Bravo. J'ai remarqué qu'un Maître faisait d'étranges allers-retours entre la salle et le sous sol de l'hôtel... Il faisait son lavage au sous-sol. Merci Pierre Lapoin..., tu m'as donné une idée pour jeudi soir.

Je suis revenu avec Bernard Carré. Sur le chemin du retour, il y a 18 «stops», il en a fait 42. Il conduit prudemment.

**Mercredi 1 mars.** Je ne me souviens pas combien de boissons j'ai pris hier. C'est bon signe, je me souviens au moins que j'ai bu.

Malgré la froidure (-15 °C) et le vent, le départ ne sera pas retardé. Encore une fois, la glisse est absente. À bien y penser, un centre de ski pas de glisse, il n'y

<sup>1</sup>Le Maître qui ne sait pas que je parle des championnats canadiens devrait lire L'Écho des Maîtres au complet, pas uniquement mes articles.

<sup>2</sup>KiVaVit.

<sup>3</sup>C'est pas des skis, c'est des bombes.

<sup>4</sup>Qui t'accélère.

<sup>5</sup>Ça fly.

<sup>6</sup>Je ne sais plus ce que c'est, j'ai perdu l'étiquette.

<sup>7</sup>Vole vers la victoire.

<sup>8</sup>La cyprine, liquide épais et clair est une sécrétion lubrifiante des glandes de Bartholin. Les maîtres célibataires ont plus de difficulté en s'en procurer. Pour ma part, c'est Stéphan Desfo... qui m'en a donné. Il est allé aux danseuses hier soir et en a ramené pour tous ses camarades.

(Suite de la page 6)

à aucune raison pour que ça n'existe pas, ou alors la neige est commanditée par une marque de papier sablé (Diamond Grit, je crois).

Mon problème, c'est le choix de skis.

- paire n° 1: légère friction du côté gauche, sur faux plat descendant;
- paire n° 2: petit bruissement qui me dérange dans les descentes raides,
- paire n° 3: lourdeur sur le ski gauche, uniquement en montée,
- paire n° 4: aérodynamisme déficient en virage serré,
- paire n° 5: cosmétique vieillot qui ne va plus avec mon costume,
- paire n° 6: j'ai pas un bon feeling,
- paire n° 7: adhérence perceptible du côté droit, en faux plat montant,
- paire n° 8: trop vite,
- paire n° 9: il manque de quoi.

Finalement je prend ceux avec lesquels j'ai couru à Grands-Fonds. Ils ont encore une structure pour ...la pluie (il faisait très doux). Ce sont eux qui me donnent la meilleure sensation. Je n'y comprends plus rien. J'ai du tricher pour obtenir nom cours de Fartage 101.

C'est un départ. Je m'accroche derrière Gaétan, jusqu'à la fin du plateau de départ (c'est surtout pour les photos et mon fan club). Dès qu'on est rentré dans le bois, je reprends mon rythme de croisière. Beaulieu, qui a été fait pour gagner, creuse son avance et disparaît. Dommage, il va manquer mes nouvelles blagues.

Aujourd'hui, j'ai décidé de faire une course tactique. Mes relais sont de plus en plus stratégiques: quand je raconte une histoire, j'essaie de rester à la même position, pour que Normand et Robert ne perdent pas le fil du récit. Robert nous apprend que cet après-midi il va s'acheter une auto. On en profite pour parler chers.

Fin de course d'anthologie: sprint avec Normand. La foule qui s'y attendait est en délire et les caméras de TV s'en donnent à cœur joie. Ça va faire de belles images pour les reprises de cet été. Je me plie à quelques interviews, cette fois-ci pour une revue scandinave spécialisée dans le fartage féminin. Lunch et retour au condo pour la bière, le vin et la douche.

Rendez-vous au banquet (je vais faire mon lavage au sous-sol de l'hôtel). On s'est placé un peu au hasard: une table avec les skieurs des Laurentides, une avec ceux de St-Ferréol, une avec les médaillés, une avec les goinfres, une avec les dignitaires, une avec les alcoolos, une avec les jeunes, une avec les filles (plus Fred) et d'autres avec des Maîtres.

Léon Simard nous a fait une allocution fantastique, ponctuée d'envolées lyriques (il a réussi à placer: «...le long du chemin de croix...»). Quant à Clément Pelletier, il a aussi tenu à en pré-

ser une bonne: «Beaulieu, c'est pas une moumoune<sup>9</sup>».

Le buffet est exceptionnel. J'ai trouvé les raisins en plastique un peu durs, mais le reste était de première qualité. À la remise des médailles, Gaétan Dubé, opère de façon magistrale. Il sera chaudement applaudi.

**Jeudi 2.** La météo, qui n'a pas beaucoup changé, reste désespérément optimiste. Un soleil timide essaie de percer, sans succès. Rendu au centre de ski, je pars pour un tour de piste en classique (ce qui me prendra le même temps qu'en patin). La glisse s'améliore. Test de fartage pour demain.

Le nombre d'inscrits augmente avec la fin de semaine qui approche. Les skieurs de classique font leur apparition: Mario Brochu, Rénauld Desharnais, Lise Demers, Francine Déry, Danielle Grenier-Duquet, Jacques Wong... Retour en passant par la Régie, comme tous les jours. J'ai acheté un hamburger-patates pilées congelé et je ne sais pas quel vin serait le plus approprié. Finalement, je décide de choisir une bouteille à l'aveuglette. On verra bien! J'ai mangé mon hamburger-patates pilées avec un coke et à dessert je me suis fait des rôties flambées à l'Ouzo...

**Vendredi 3.** Ça se réchauffe (-8 °C)! Terminé le fartage amateur. Jacques Fecteau est à la glisse, Rémi Brière à la grippe<sup>10</sup>. On a même une tente extérieure. Ça fait sérieux pas à peu près.

Jacques a amené son coffre, ses recettes miracles (amenées de l'Ouest, où il a farté dans une coupe avec que des pros) et son *riller* électronique (on y programme le temps qu'on veut faire et l'appareil structure en conséquence). Rémi, couche après couche, m'a peaufiné une telle adhérence que les skis restent collés à l'air. Ils semblent flotter où que je les laisse. Il faut même forcer pour les ramener au sol.

Mes tests de glisse sont tellement concluants que j'ai peur d'aller trop vite et de me faire laper par moi-même. Dans ma vague, le calibre se renforce. La ligne de départ des 50-54 et 55-59 est impressionnante: Beaulieu (qui n'est pas une moumoune, précisons-le encore une fois), Bernier, Desharnais, Levesque, Marchand, Mireault. Une photo avec toutes ces vedettes, c'est digne de la première page d'un calendrier de salle de fartage.

Dès le départ, Beaulieu met le turbo et disparaît avec Bernier, Desharnais, Levesque et Marchand. J'ai pas pu leur raconter les dernières blagues. Les gars, si mes histoires ne vous intéressent pas, prévenez-moi au départ. J'aurai pas à forcer comme un malade pour rester avec vous quelques minutes.

Encore une fin de course pour les annales<sup>11</sup> (avec en apothéose un autre sprint avec Normand). La foule a du mal à se contenir: trop d'émotions. Pour échapper à la TV et sortir incognito, Normand s'est déguisé en Maître 12.

Pour ceux qui liront ces lignes, je tiens à

préciser que Normand Mireault m'a tiré tout le long. Cette course est à lui.

Lunch et retour au condo pour la bière, le vin et la douche, c'est devenu une tradition. Demain on s'en va.

Pour son souper, André «l'alibi<sup>12</sup>» Leduc, spécialiste en gastronomie pré- et post-compétitions s'est offert pour 6 \$ de sorbet au pop sicile, tout chimique...

**Samedi 4.** Je range mes affaires dans l'auto, avant de partir à la Cage aux Sports respirer un peu de fumée de cigarette et prendre un café avec Rémi.

Le centre de ski est plein. Il y a même du soleil (-3 °C) et on voit enfin l'horizon (je me demandais si il y en avait un dans le coin).

Les jeunes partent avant nous, ce qui me permet de les encourager. Je suis impressionné par la qualité de leur technique. Hubert Cadoret: il pousse comme un vieux, mais en plus jeune. Si on m'avait appris à skier à son âge, je serais en photo sur un paquet de réclames. C'est pas tout, Nicolas Gamache, il va pas tarder à rejoindre son père (attention Denis, ton fils n'est pas loin...) quant à Marie-Pierre Plante, papa Alain peut être fier d'elle. Bravo les jeunes. Vous nous avez offert un excellent spectacle. Avec une relève comme la vôtre, on prendra notre retraite sans regret.

J'ai trop crié j'ai plus de souffle.

Pan! C'est un départ. Scénario habituel: Beaulieu se sauve avec sa gang, sauf que cette fois, je me retrouve seul de ma catégorie. Trois tours sans conversation, ça va être long. Par chance, les départs étant plus espacés, on rattrape et on double plus de monde aujourd'hui.

Premier tour. J'ai essayé de parler avec mes skis. Ils «répondent» bien mais pas à mes questions. J'ai tenté de converser avec moi-même, mais je me suis tout dit ce matin. Alors je relaxe en skiant.

Aux postes de ravitaillement, le café n'était pas prêt. J'ai bu du Gatorade et j'en ai mis un peu sur mon costume. Ça ressort bien sur les photos. Jack White, merci pour tes encouragements.

Deuxième tour. Dans la partie à double sens, j'ai croisé Gaétan. On s'est arrêté pour parler quelques minutes et échanger nos impressions sur le fartage. Le café est prêt, j'en prends un avec les bénévoles.

Troisième tour. Dans la montée, je rattrape un groupe de Maîtres. Poli, je demande la piste et je passe. Les gars (Jean-Yves Babin, Sarto Chouinard, Bernard Carré, entre autres) ont réalisé que j'étais fatigué et ils sont restés avec moi, pour m'encourager. On a fait un brio de

(Suite page 8)

<sup>9</sup>Quand on est rendu à préciser de telles choses, il y a anguille sous roche.

<sup>10</sup>C'est quand même mieux que «Rémi Brière est au fart de retenue».

<sup>11</sup>J'ai bien mis 2 n.

<sup>12</sup>Il n'y a que André et son épouse qui vont la comprendre, mais ils vous l'expliqueront avec plaisir.

# Circuit des maîtres SWIX - FISCHER 2006-2007

## Calendrier préliminaire de la 5<sup>e</sup> édition

Date	Endroit	Homme 30-69		Femmes+Hommes 70+		Contact
		Distance	Points	Distance	Points	
25-MARS-06	Forestville	100 km SL	20	100 km SL	20	Résultats disponibles dans <a href="http://www.loppetboreal100k.ca/resultats_fr.htm">www.loppetboreal100k.ca/resultats_fr.htm</a>
		50 km SL	10	50 km SL	10	
9 DÉC (S)	Camp des maîtres	10 km SC	20	10 km SC	20	<a href="http://www.amsfski.com">www.amsfski.com</a>
13 JAN (S)	Duchesnay	15 km SC	20	10 km SC	20	<a href="http://www.sepaq.com/ct/duc/fr/activitehiver.html">www.sepaq.com/ct/duc/fr/activitehiver.html</a>
20 JAN (S)	Mont Tremblant	30 km SL	20	20 km SL	20	<a href="http://www.skidefondmont-tremblant.com/">www.skidefondmont-tremblant.com/</a>
27 JAN (S)	La Tuque	40 km SC	20	20 km SC	20	Dany Bouchard (819) 523-4799, <a href="mailto:elaine.froment@tlb.sympatico.ca">elaine.froment@tlb.sympatico.ca</a>
3 FÉV (S)	Mont Grand Fonds	35 km SL	20	15 km SL	20	<a href="http://www.montgrandfonds.com">www.montgrandfonds.com</a>
10 FÉV (S)	Mont Orford	15 km SL	20	15 km SL	20	<a href="http://www.skidefondorford.qc.ca">www.skidefondorford.qc.ca</a>
11 FÉV (D)	Mont Orford	30 km SC	20	30 km SC	20	
		15 km SC	10	15 km SC	10	
17 FÉV (S)	Keskinada	53 km SC	20	29 km SC	20	<a href="http://www.keskinada.com">www.keskinada.com</a>
18 FÉV (D)	Keskinada	53 km SL	20	29 km SL	20	
24 FÉV (S)	Mont Ste-Anne	25 km SC	10	25 km SC	10	<a href="http://www.mont-sainte-anne.com/Mont-Sainte-Anne/client/fr/PlaisirsHiver/SkiFond.asp">www.mont-sainte-anne.com/Mont-Sainte-Anne/client/fr/PlaisirsHiver/SkiFond.asp</a>
		40 km SC	20	40 km SC	20	
3 MARS (S)	Forestville	100 km SL	20	100 km SL	20	<a href="http://www.loppetboreal100k.ca">www.loppetboreal100k.ca</a>
		50 km SL	10	50 km SL	10	
3 MARS (S)	Rimouski	30 km SC	20	15 km SC	20	<a href="http://www.libertel.org/mouski">www.libertel.org/mouski</a>
10 MARS (S)	Camp Mercier	44 km SC	20	44 km SC	20	<a href="http://www.oricom.ca/avalanche/loppet/index.html">www.oricom.ca/avalanche/loppet/index.html</a>
		22 km SC	10	22 km SC	10	
17 MARS (S)	Mont Valin	50 km SL	20	38 km SL	20	<a href="http://www.tourmontvalin.com">www.tourmontvalin.com</a>
		50 km SC	20	38 km SC	20	

NOTE: SC: style classique; SL: style libre. Seuls les participants dûment membres de l'AMSF verront leur points attribués au classement du Circuit des maîtres.

Il est important de s'informer auprès des organisateurs car, dans la majorité des cas, l'inscription doit se faire à l'avance. On peut aussi trouver de l'information sur la plupart des épreuves dans le site Internet de Ski de fond Québec ([www.skiquebec.qc.ca](http://www.skiquebec.qc.ca)).

(Suite de la page 7)

social ensemble, jusqu'à la fin du tour. Le temps passe plus vite dans ces conditions.

La ligne d'arrivée est en vue. Je replace correctement ma tuque. Il me reste 100 mètres pour décider si je m'écroule à droite ou à gauche. On dirait pas, mais ce sont des petits détails comme ça qui font la qualité d'une fin de course et qui contribuent à son côté esthétique. Je tombe sur la droite: bon choix, la neige y est plus propre.

Personne ne vient me relever. Je dois pas râler assez fort (ou alors, comme je suis pas rentré au sprint, c'était moins spectaculaire et personne ne m'a remarqué). Je me renseigne et je vous reviens là-dessus.

**Dernier lunch ensemble.** L'ambiance est détendue, les visages souriants et les Maîtres contents de la merveilleuse semaine... mais quelqu'un a aspergé la salle de nostalgie. Merci à

tous: Maîtres, organisateurs, accompagnateurs, bénévoles, participants, traqueurs de piste, juges, officiels (ne pas oublier de mettre tout ça au féminin). J'ai été très touché de pouvoir remettre des médailles. C'est la première fois en carrière que j'ai cet honneur.

Les skieurs sentent «la fin de course», ce qui ne m'a pas empêché d'embrasser un maximum de Maîtres (femmes) et de féliciter certaines de mes idoles: Pierre Harvey, Roland «la relève» Michaud, Hervé Leblanc<sup>13</sup>, Isabelle Jean<sup>13</sup> et tous les autres. Pour le triumvirat Martineau-Bouchard-Berthiaume, j'ai fait une embrassade de gros. Une mention spéciale pour Carole Drouin. Tenez-vous bien: pour sa première course en ski de fond, elle a choisi... les championnats canadiens.

De mon côté, j'ai réussi à me remettre ma médaille mais pas à me faire l'accolade. Je vais pratiquer pour la saison prochaine.

Avant de quitter, j'ai sorti mon kodak en carton pour m'autotirer le portrait avec

mes médailles au cou. Bye-bye et à l'an prochain. ...Je rentre à la maison.

Deux faits importants ont retenu mon attention.

- Avec un temps de 153 heures et 48 minutes, c'est maintenant officiel, la gang de St Ferréol remporte les Championnats canadiens de fartage.

- Les statistiques en prennent un coup. Chez les Maîtres: entre la première et la seconde compétition, le taux d'augmentation de participants est de 31,3%. Entre la deuxième et la troisième compétition, le taux d'augmentation de participants est de 31,3%. Entre la troisième et la quatrième compétition, le taux d'augmentation de participants est de (vous allez dire 31,3% et bien non) 5,7%. Mais si on inclut dans les Maîtres tous les mini-midget, les pee-wee et les atomes, le taux d'augmentation de participants est de... 31,3%. Tout bonnement incroyable. \*

<sup>13</sup>Ces deux skieurs font partie de mes idoles du Marathon canadien de ski.