



www.amsfski.com

# L'ÉCHO

# DES MAÎTRES

NUMÉRO 15, décembre 2006

**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**

Pierrette Bergeron, Paul Junique, Léon Simard

**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 sourire de la semaine**

C'est un touriste qui s'est perdu dans les pistes de ski de fond. Il arrive devant une toute petite cabane. Il frappe à la porte en criant: - IL Y A QUELQU'UN ???

Et une voix d'enfant lui répond:

- OUI !!!

Alors, le type demande :

- Ton papa n'est pas là ?

- Nan ! Il est sorti juste avant que

maman rentre !

- Alors, ta maman, elle est là ?

- Nan ! Elle est sortie au moment

ou chuis rentré !

- Mais alors, vous n'êtes jamais

ensemble dans cette famille !

- Ah nan, pas ici ! Ici, c'est les

chiottes !

## « Bienvenue au 16<sup>e</sup> Camp des maîtres! »



(RO) — Michel Bédard participe à l'organisation du Camp des maîtres de l'AMSF à la Forêt Montmorency depuis sa première édition en 1990. Bien qu'à la retraite depuis peu, Michel demeure un éternel sportif, comptant cette année quelques milliers de kilomètres de vélo. Il compte bien en faire autant cette année en ski de fond.

## Quoi de neuf ?

### Gagner une minute sur un 20 km

Des chercheurs italiens ont procédé à deux tests contre-la-montre de 20 km avec 10 skieurs d'élite. À 45 minutes avant le départ de chaque test, la moitié des skieurs choisis au hasard ont pris 0,5 L d'une boisson contenant 0,7 g/kg (de poids corporel) de maltodextrine (longue chaîne de polymère de glucose). L'autre moitié a pris 0,5 L d'eau contenant un produit placebo sans hydrate de carbone. L'ingestion de maltodextrine par les skieurs n'a pas réduit, comparativement aux skieurs témoins, l'augmentation d'acide lactique, traduite dans la fatigue ressentie à la fin des tests, ni du rythme cardiaque. Cependant, les chercheurs ont noté une petite amélioration de la performance, mais non différenciable statistiquement. Cette amélioration, en termes de temps, ne serait que de 2 %. Quand on pense que sur un 20 km, l'amélioration de 2 % du temps signifie

environ plus d'une minute... Source : J. Sports Med. Phys. Fit. (2006) Vol. 46 : 248-256.

### L'importance d'y aller la tête entre les deux jambes dans les sprints

Des chercheurs norvégiens ont étudié en tunnel aérodynamique sur tapis de glisse l'effet de la position des skieurs de patin sur leur performance. Ils voulaient tester l'hypothèse suivant laquelle la position très accroupie réduirait la résistance au vent, augmenterait la puissance explosive des jambes et la performance globale, même si cette position empêchait l'usage des bâtons pour se propulser. Les tests de sprint en pas de patin d'une durée de 30 secondes ont démontré, comparativement aux skieurs en position plus relevée, que les skieurs dont la position était la plus accroupie augmentaient leur performance globale de 24 %, en partie grâce à la réduction de 30 % de la résistance à l'air. Cepen-

(Suite page 2)

(Suite de la page 1)

nant, sur des tests de sprint d'une durée de 3 minutes, aucune différence de performance ne pouvait être décelable quelle que soit la position du skieur. Même que les plus accroupis avaient des teneurs en acide lactique plus élevées que les autres. La position accroupie serait donc avantageuse en sprint, mais seulement pour des laps de temps très courts, même si elle empêche l'usage des bâtons. Source : Med. Sci. Sports Exerc. (2006) Vol. 38 : 1462-1469.

**Le living high-training low : un mythe?**

Le modèle d'entraînement *Living high-training low* (ou communément appelé « Hi-Lo ») consiste à faire des séjours simulés en altitude (2000-3000 m) pour augmenter l'érythropoïèse (fonction physiologique qui fait augmenter le nombre de globules rouges dans le sang) et ainsi avoir une plus grande capacité aérobique (VO<sub>2</sub>max) à des altitudes inférieures. On simule l'augmentation de l'altitude entre autres en passant les nuits dans une tente dite « hypoxique ». Dans une expérience menée par des chercheurs Français, des skieurs de fond se sont entraînés pendant 18 jours à une altitude de 1200 m et dormaient soit à l'air libre, soit dans des tentes hypoxiques simulant un manque d'oxygène à des altitudes de 2500, 3000 et 3500 m. Même si l'érythropoïèse a été stimulée proportionnellement à l'altitude simulée durant cette période d'entraînement, aucun effet physiologique



Lorsqu'on parle de tente hypoxique, il s'agit d'hypoxie dite « normobare », ce qui correspond à une diminution de la part d'oxygène dans l'air (c'est-à-dire moins de 20.93 %). Son prix: environ 7000 \$ US, compagne de tente non comprise...

n'a été statistiquement décelable deux semaines après la fin de l'entraînement chez les skieurs qui couchaient dans les tentes hypoxiques, qu'il s'agisse du volume de globules rouges ou du VO<sub>2</sub>max. Les paramètres physiologiques étaient déjà redevenus normaux et comparables aux skieurs témoins. Un mythe ces tentes hypoxiques? Source : Eur. J. Appl. Physiol. (2006) Vol. 97 : 695-705.

**Menus du Camp 2006**

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**

	Dîner	Souper
Jeudi	Rôti de porc, sauce aux pruneaux Penne aux trois champignons et aux tomates séchées	Gratin de dindon au céleri sur riz Filet de hocki poché, sauce au poivre rose*
Vendredi	Pain de jambon à l'italienne, sauce BBQ maison Ratatouille aux pois chiches, riz blanc et sauvage	Lanières de bœuf fermier Roulés au chou, sauce tomatée
Samedi	Boulettes de veau à la grecque Fettucini végétariens avec réduction balsamique	Filet de truite, sauce salsa et poivrons rouges Rosbif, sauce brune*
Dimanche	Suprême de poulet à l'érable Quiche jardinière*	À l'année prochaine!

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

**DESSERTS**

Dîner	Souper
Gâteau aux dattes et noix Croustade aux pommes Carrés aux raisins Gâteau aux carottes et fruits, sauce au sucre à la crème*	Mousseline aux mandarines Déllice à la guimauve et aux cerises Tartes et tartelettes assorties
Toujours disponibles : salade de fruits, fruits, yogourt	

Bon appétit!

\* Indique une quantité plus élevée de matières grasses.

**Fumer nuit à la performance sportive, mais chiquer?**

À l'instar des Américains et des Scandinaves, on voit de plus en plus, chez nos cousins Français, des jeunes athlètes qui chiquent du tabac pour se doper lors des épreuves de ski nordique. Dans les régions alpines, les adolescents imitent maintenant leurs idoles de ski nordique en prenant journalièrement parfois jusqu'à 20 doses de « Snuss » pour se garder *high*. La popularité du tabac à chiquer croît d'autant plus que c'est une substance bon marché et dont la dépendance est rapide et très forte. Les autorités sportives commencent à prendre la chique au sérieux. Une p'tite chiquée avant le départ? Source : Presse médicale (2005) Vol. 34: 1143-1144.\*

**Expérience d'hyperhydratation au TMV**

(RO) – (Québec) Chacun a ses petits secrets pour se préparer à une loppet : sniffer une ligne de fluor CF7 ou CF8, ne pas prendre d'alcool la veille, prendre de l'alcool la veille, quatre cafés en ligne, le gallon d'eau, le déjeuner de bûcheron ou le chaudron de gruau...

L'important est d'être bien hydraté pour pouvoir donner sa performance maximale. Or, s'hydrater durant une loppet n'est pas une sinécure.

Il est reconnu que la plupart des athlètes n'arrivent pas à s'hydrater suffisamment lors des compétitions d'endurance car la perte

# Les grands moments du Camp des maîtres 1991-2030

Paul Junique, Verdun, de retour du futur

**D**irectement tirées de mes carnets d'entraînement, les annotations qui suivent résument mes Camps des maîtres au fil des ans.

1991: première expérience. Timide, j'ai passé la soirée dans un coin, un verre à la main.

1992: Moins timide, j'ai passé la soirée dans un coin, un verre plein, vide, plein, vide, plein, vide, plein, vide en main.

1993: démonstration stupéfiante de méringué par Michel Bédard.

1994: j'ai vu Fred sans bière à la main pendant 38 secondes.

1995: nuit difficile... Dans le couloir: pas capable de retrouver mon numéro de chambre.

1996: nuit difficile... J'ai trouvé la chambre (j'avais tatoué son numéro sur ma main). C'est le lit que je n'ai pas trouvé.

1997: Gaëtan Beaulieu m'a encore doublé. Sur le chemin des toilettes cette fois...

1998: soirée catastrophique. On a essayé le vin sans alcool.

1999: j'ai eu l'honneur de servir personnellement un verre à notre président, monsieur Léon Simard. J'ai été impressionné par l'équilibre du personnage.

2000: de l'eau chaude pour tous.

2001: la gang de Joliette bat le record absolu de bouteilles vidées (l'équipe de Rimouski pas loin derrière).

2002: stupéfaction le dimanche matin. Il

reste deux bouteilles de vin.

2003: réveil vraiment pénible. J'ai bu un verre de vin Fischer.

2004: gros succès de mon T-shirt Rossignol. J'ai failli me le faire dérober par une maîtresse éméchée.

2005: Jacques Fecteau n'est pas derrière le bar avec Gilbert et votre serveur.

2006: retour à la normale: Jacques est de nouveau derrière le bar.

2007: les farts équitables (même glisse pour tous les skieurs) sont adoptés par le CA pour les courses du Circuit des maîtres.



Deux piliers du Camp des maîtres: Roland Michaud et Paul Junique.

2008: parade de mode pour le nouveau costume (jambes courtes, pas de manche). Martin est sublime.

2009: Louis Bel... Nous a quitté. Reconverti dans le bingo de compétition. Louis laisse dans nos rangs un trou difficile à combler.

2010: c'est mon premier Camp «sec» (je vous rassure: «sec» est pris dans le sens de «pas de neige» et non «pas d'alcool»).

2011: je me baigne dans la piscine extérieure lors du *beach party* qui clôture le Camp.

2012: Roland Michaud rajeunit.

2013: j'inaugure la nouvelle piste «La

palmeraie». J'ai l'impression que ça se réchauffe.

2014: une nouvelle catégorie de maîtres voit le jour: M14.

2015: pour montrer aux maîtres 1 comment c'était la neige, j'ai préparé des beaux cristaux en carton.

2016: pour célébrer les dix ans d'utilisation des farts équitables, le CA crée la première Coupe Roland-Michaud équitabile. On arrive tous ensemble. Un véritable succès. Et quelle économie en médailles d'argent et de bronze!

2017: la gang de Joliette, évadée du foyer Chez Ti-Vieux pour célébrer le Camp, nous a fait une démonstration de danse en ligne en marchettes.

2018: les ateliers d'équilibre de Léon sont supprimés et remplacés par des ateliers sur «l'incontinence et la double poussée».

2019: un absent de marque: Roland Michaud. Il est en Italie. Le pape a besoin de lui.

2020: j'ai utilisé les services de Nez Rouge pour rejoindre ma chambre.

2021: pour ma première présence à l'assemblée annuelle, j'ai voté pour que les frais d'abonnement d'un maître deviennent inversement proportionnels au

nombre de courses du Circuit des maîtres auxquelles il participe.

2022: le personnel de la Forêt Montmorency organise un tournoi de golf. Le Camp s'est donc déroulé dans l'aile de gériatrie d'un hôpital bien connu.

2023: Nez Rouge a utilisé mes services pour retrouver deux maîtres égarés.

2024: le

2025: le

2026: le

2027: le

2028: le

2029: le

2030: le \*

d'eau est plus importante que les apports et ce, même en condition froide. Les chercheurs ont trouvé que le glycérol aidait les athlètes à emmagasiner l'eau lors d'épreuves d'endurance. Le glycérol est une molécule à trois carbones, similaire à l'alcool(!), commune dans le corps humain et utilisée pour fabriquer les triglycérides et les acides gras. Lors de l'ingestion de glycérol, celui-ci est absorbé rapidement. Cependant, pour que la pression osmotique dans le sang demeure constante, le corps absorbe aussi de l'eau qui se trouve ainsi emmagasinée. Celle-ci deviendra disponible à mesure que le corps dégradera le glycérol. Lors d'épreuves d'endurance, on rapporte des augmentations de performance de l'ordre de 0 à 10 % grâce à l'hyperhydratation au glycérol.

D'accord, mais comment absorbe-t-on cette potion magique? J'ai essayé la recette proposée par Robert Robergs de l'Université du Nouveau-Mexique lors du Tour du Mont Valin (TMV) en 2006. Voici comment la loppet s'est passée:

« Même s'il fait froid, je me sens bien tout le long du parcours du 50 km. En haut du

Bras de l'Enfer, la température devient polaire. Les boissons chaudes sont froides. Des skieurs sont littéralement frigorifiés sous le blizzard qui remonte le Bras des Canots. Je ne ressens pas la soif contrairement à d'habitude. À moins de 1 km de l'arrivée, j'aperçois une espèce d'humanoïde devant: Louis BelBelBel...! Qu'est-ce qu'il fait là? D'habitude il est à au moins 20 minutes devant moi. Le mutant s'est-il brûlé ou c'est le glycérol? »  
Les mystères du Yéti et du glycérol demeurent...

L'absorption du glycérol doit commencer 2½ heures avant l'épreuve. D'abord il faut préparer une solution de 20 % de glycérol (disponible dans toutes les pharmacies) et en ingurgiter d'abord 5 ml par kilogramme de poids (p. ex., pour une personne de 70 kg, 350 ml de la solution). Attendre 30 minutes, puis boire 5 ml d'eau/kg. Attendre encore 15 minutes, puis boire encore 5 ml d'eau/kg. 15 minutes plus tard, boire 1 ml de la solution de glycérol/kg et 5 ml d'eau/kg. Attendre finalement encore 30 minutes et boire 5 ml d'eau/kg. On commence l'épreuve une heure plus tard. \*

# CANADIAN MASTERS CHAMPIONSHIPS

February 4<sup>th</sup> - 11<sup>th</sup> 2007

**Black Jack Cross Country Ski Club**  
**Rossland, BC**

## Salomon Marathon Cup Series

4 distance races over 7 days  
Skate and classic (10km-32km)

35+ km skate and classic trails;  
Expertly groomed, lighted night skiing;  
Fun for everyone

Meet friends, old and new.  
Come for a race, stay for a week in BC's  
mountain playground.

Old heritage charm & world class skiing.

**X-COM**  
NORDIC EVENT TOUR

[www.skiblackjack.ca](http://www.skiblackjack.ca)  
Box 1754 Rossland BC V0G1Y0  
250-364-5445 Email: [masters@skiblackjack.ca](mailto:masters@skiblackjack.ca)

photo: chris manhard



Visit Rossland, British Columbia



**L'ÉCHO**  
DES MAÎTRES