



www.amsfski.com

L'ÉCHO DES MAÎTRES

NUMÉRO 16, mai 2007

L'équipe de l'Écho des Maîtres
Rock Ouimet, responsable
Courriel: echo@amsfski.com
Hélène D'Avignon, révision linguistique
www.oricom.ca/hdavignon

Les collaborateurs à la rédaction de ce
numéro Crédit des photos: Lise Audet,
Guy Couture, Leena Jääskeläinen, Ma-
rasport, ski-nordique.net

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

Léon Simard, président
Louis Blais, vice-président
Marc-André Cournoyer, secrétaire
Richard Duguay, trésorier
Administrateurs:
Jean-Yves Babin
Louis Belzile
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: echo@amsfski.com
Internet: www.amsfski.com

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

Les champions du Circuit des maîtres 2006-2007



(RO) — Gaétan Beaulieu (St-Ferréol-les-Neiges) et Diane Bouchard (Lac-au-Saumon) sont les champions de la 5^e édition du Circuit des maîtres Swix-Fischer. Jean-Yves Babin, membre du CA de l'AMSF, leur a remis le trophée du circuit le 17 mars 2007 à l'hôtel Le Montagnais, Chicoutimi, à l'issue du Tour du mont Valin qui s'est déroulé dans la tempête.

Bonne saison malgré l'hiver cahotique

L'hiver n'a pas fait de cadeau cette année, mais les fondeurs étaient quand même là pour se surpasser, skiant par monts et par vaux, parfoi entre les fardoches et les plaques de terres. La lutte a été serrée au cumulatif de la 5^e édition du Circuit des maîtres Swix-Fischer.

Diane Bouchard (Lac-au-Saumon) a remporté une deuxième fois le championnat du circuit chez les femmes. Elle l'avait remporté à la 2^e édition du circuit en 2004, ex aequo avec la redoutable Francine Déry qui a choisi de se reposer cette année. Diane est la femme qui a participé cette année au plus grand nombre d'épreuves du circuit (8 courses sur 13); seule Chantal Métivier a fait autant de courses. La

récipiendaire a déploré le manque de participation de la gente féminine au Circuit des maîtres: «Il y a plus de femmes qu'avant dans les courses depuis que le circuit existe, mais elles restent en nombre marginal.» Le CA de l'AMSF et instigateur du circuit se penche actuellement sur la question, entre autres pour mousser leur participation.

Gaétan Beaulieu (St-Ferréol-les-Neiges) est revenu aussi en force cette année pour rafler de nouveau le titre de champion de cette 5^e édition du Circuit des maîtres. Il avait déjà remporté ce titre à la 3^e édition en 2005. Depuis trois ans, il a remporté dans sa catégorie d'âge les 24 épreuves du circuit auxquelles il a participé. Les trois premières positions au cumulatif et par catégorie d'âge sont présentées en page 3.

À quatre secondes du trophée du Circuit des maîtres

Michel Labrie (Anjou) se souviendra sans doute longtemps de cette 5^e édition du
(Suite page 2 - Bonne saison)

Il y a pire que le dérèglement du climat...

Le gars rentre de vacances ce matin.

- * «Alors, tes deux semaines de ski, c'était bien ?
- * La première semaine, on a eu de la pluie, de la grêle, du verglas... Pas trop fort. Mais ça c'est réellement gâté la deuxième semaine.
- * Comment ça ?
- * Les beaux-parents sont arrivés!»

Quoi de neuf?

Le site Internet de l'AMSF: retapé

Depuis février 2007, le site Internet de votre association (www.amsfski.com) est passé du mode *flash* au mode *html* en raison des problèmes de visualisation du site rapportés par de nombreux internautes. Par la même occasion, Louis Blais (Charlesbourg), devenu depuis vice-président de l'AMSF, a pris en charge la maintenance du site. L'AMSF remercie sincèrement son précédent webmestre, Richard Goulet, pour avoir tenu la barre du site de l'AMSF durant de nombreuses années et d'avoir élevé la qualité visuelle du site à un standard professionnel. Le nouveau site offre dorénavant la mise à jour hebdomadaire des activités à l'AMSF. Allez le voir pour y croire!

George (dit «Force G.») encore là au CMM 2007

À 92 ans (catégorie maître 12), George Girard (ci-dessous) était le plus vieux partant au Championnat du monde des maîtres (CMM) 2007 à Rovaniemi



Photo: Leena Jääskeläinen
www.mwc2007.com

(Finlande). Il était sur la ligne de départ du 10 km classique. Il n'a cependant pas («encore» diront les mauvaises langues...) terminé l'épreuve. Fallait quand même qu'il soit brave pour se taper le voyage. Son valeureux cadet Jean-Yves Babin (catégorie maître 8) a aussi fait bonne figure au championnat, terminant 11^e au 15 km, 17^e au 10 km et 9^e au 30 km, toutes des courses en classique. Bravo à nos deux Québécois!

Réparer un ski cassé: c'est possible

Vous êtes tombé alors que vous descendiez à 90 km/h dans l'une de ces côtes glacées et vous en êtes sorti indemne? Oui, mais pas l'un de votre ski qui a encaissé le coup. Si sa semelle n'est pas endommagée, il est tout à fait possible de réparer le ski. Suivez les excellentes indications à <http://skinnyski.com/gear/products/articles/skierepair-1.html>. C'est en anglais, mais les photos parlent d'elles-mêmes. Comme le mentionnent les auteurs de cet article Web, c'est sans doute la meilleure façon de sauver une paire de ski que l'on aime. *

Grip Tape: ça grippe... pour un temps!

Rock Ouimet, Québec



Grip Tape, vous connaissez? Une espèce de klistér emballé dans un distributeur de ruban gommé, fabriqué par la compagnie Start (Rex en fabrique aussi maintenant). On l'applique comme fart de retenue sur les skis classiques. Ses vertus adhésives sont réputées efficaces de -20 à +5 °C dans la plupart des conditions de neige et durant 300 à 400 km! J'ai décidé de tester le Grip Tape cet hiver. Tout ce qu'on en dit est vrai, sauf au sujet de la distance dans mon cas.

J'ai décidé de tester le Grip Tape pour le reste de la saison, après mes déboires à la loppet du Mont Sainte-Anne le 24 février dernier. À ce moment, la température est passée de -8 °C le matin à -3 °C au deux tiers du parcours de 42 km avec une neige fondante sous le soleil, particulièrement sous la ligne d'hydro. La Rode -1 - -4 °C était bien bonne le matin, mais dès que je suis passé sous la ligne d'hydro, elle a flanché... et moi avec!

Après avoir bien nettoyé et sablé agressivement la zone de retenue des skis, je l'ai chauffée légèrement à l'aide d'un pistolet thermique avant d'étendre le Grip Tape pour qu'il y colle bien. Puisque que je m'occupe de farter aussi les skis de ma blonde («est pas mal gâtée!» comme diraient certains), ils ont subi le même sort que les miens et ma blonde sera mon deuxième cobaye.

(Suite page 4 - Grip Tape)

Bonne saison (Suite de la page 1)

Circuit des maîtres car il a raté par seulement deux points le premier rang au cumulatif, où il aurait été alors champion ex aequo avec Gaétan Beaulieu. Tous deux ont fait 9 des 13 épreuves qui ont eu lieu cet hiver. Michel a perdu ces deux points par seulement 4 secondes lors de la course du Camp des maîtres en décembre 2006. À cette occasion, le fougueux André Gauvin (Sainte-Hélène-de-Breakeyville) est arrivé devant lui, la seule fois cet hiver dans les épreuves du circuit. Michel était aussi bon deuxième l'an dernier au cumulatif, derrière Bernard Carré (Saint-Raphaël) déclaré champion à la 4^e édition du circuit. Cette année, Bernard a terminé au troisième rang au cumulatif. Il faut tout de même souligner que c'est le maître fondeur à avoir participé à cette 5^e édition au plus grand nombre d'épreuves (12 sur 13), toutes catégories confondues. Tout un programme pour un gars soi-disant à la retraite!

Hiver difficile

Cette année, le climat dérégulé a rendu la tâche difficile aux organisateurs de courses. Et aux skieurs aussi! Deux épreuves ont dû être annulées cet hiver en raison des mauvaises conditions du climat ou de la neige. Et plusieurs autres ont connu des modifications de parcours pour les mêmes raisons. C'est ce qui expliquerait cette année, du moins en partie, la baisse sensible de participation aux courses du circuit.

Du nouveau pour la prochaine édition du Circuit des maîtres

Le CA de l'AMSF a pris en note les commentaires des skieurs depuis le début du Circuit des maîtres de sorte qu'il pense à apporter des améliorations majeures à la 6^e édition pour minimiser les iniquités liées au pointage et aux distances variées des différentes épreuves du circuit. De toutes nouvelles connaissances sur la performance des fondeurs aux loppets permettent de mieux quantifier et de comparer la performance des maîtres et ce, quelle que soit la catégorie d'âge ou le style (classique vs libre). C'est donc un véritable bouleversement qui s'en vient par rapport au mode d'attribution du pointage dans ce circuit. Vous êtes cordialement invité à faire des suggestions qui pourraient, selon vous, améliorer le circuit en les faisant parvenir par courriel à echo@amsfski.com, par la poste à l'adresse postale de l'AMSF (qui se trouve dans l'encadré à la première page), ou à un membre du CA de l'AMSF. *

Les maîtres: maîtres de la coupe du monde de ski de fond

(RO)- De nombreuses études ont montré que la performance des sportifs atteint un pic à la mi-vingtaine et se détériore graduellement après. Cependant, certains chercheurs scientifiques ont trouvé que la réduction de la performance associée à l'âge dépendait des mouvements impliqués dans les activités.

En ski de fond, la technique est une composante essentielle de la performance, contrairement à la course à pied par exemple. C'est sans doute la raison qui explique en partie pourquoi les meilleurs fondeurs au monde sont souvent dans la catégorie maître (30 ans et plus). Par exemple, l'âge des champions de la Coupe du monde de ski de fond durant les dix dernières années a varié de 25 à 34 ans tant

(Suite page 3 - Maîtres)

Gagnants au cumulatif et par catégorie d'âge de la 5^e édition du Circuit des maîtres Swix-Fischer 2006-2007



GÉNÉRAL	1 ^{re} position/points	2 ^e position/points	3 ^e position/points
Femmes	Diane Bouchard/150	Chantal Métivier/132	Louise Martineau/100
Hommes	Gaétan Beaulieu/160	Michel Labrie/160	Bernard Carré/156

CATÉGORIE D'ÂGE

Femmes

30-39 ans	Edith Laflamme/90	Marie-Claude Paquette/38	Izabel Horvath/37
40-49 ans	Diane Bouchard/150	Chantal Métivier/132	Louise Martineau/100
50-59 ans	Lise Audet/67	Micheline Thériault/40	Madeleine Couture et Francine Déry/20
60-69 ans	Lise Demers/40		

Hommes

30-39 ans	Stéphane Martel/136	Stéphane Prince/101	Eric Rouleau/96
40-49 ans	Michel Labrie/160	André Gauvin/150	Yves Deguire/98
50-59 ans	Gaétan Beaulieu/160	Normand Mireault/142	Pierre Ethier/126
60-69 ans	Bernard Carré/156	Yvon Morel/110	Jean-Yves Babin/80
70-79 ans	Jean-Claude Duchesne/40	Prince Girard/20	



Maitres (Suite de la page 2)
chez les hommes que chez les femmes. Le champion actuel de la Coupe du monde depuis deux ans, l'Allemand Tobias Angerer, a eu 30 ans le 12 avril 2007. Le plus vieux compétiteur sur la Coupe du monde, le Norvégien Odd-Bjoern Hjelmeset, vient à 35 ans de remporter coup sur coup cet hiver le championnat du monde 50 km classique à Sapporo (Japon), le 15 km classique à Lahti (Finlande) et le célèbre 50 km classique d'Holmenkollen à Oslo (Norvège)! Et son compatriote Frode Estil, jamais loin derrière lorsqu'il n'est pas devant, aura lui aussi 35 ans le 31 mai! Comme dit le vieil adage, «Ce n'est pas à un vieux singe que l'on apprend à faire des grimaces!». Encourageant son père, non? *

Photo: www.ski-nordique.net



Odd-Bjoern Hjelmeset, 35 ans, devant Frode Estil, en route pour remporter le 50 km d'Holmenkollen, Oslo, 17/03/2007.

Parmi nos maîtres fondeurs chevronnés

- 145: André Gauvin (Breakeyville)
- 180: Chantal Métivier (Gatineau)
- 3040: Louise Martineau (Rimouski)
- 157: Michel Labrie (Anjou)
- 121: Bernard Carré (Saint-Raphaël)
- 107: Gaétan Beaulieu (St-Ferréol-les-Neiges)

Ces photos et d'autres, de la loppet Camp-Mercier—Forêt Montmorency sont disponibles auprès de Guy Couture (guycouture@bellnet.ca ou téléphone (418) 527-8420) ou, dans le cas de celle de Louise Martineau et de ceux qui ont participé à la Keskinada, auprès de (vous avez deviné?) Marasport (www.marasport.ca). *

Un hiver avec des pics et des creux

(RO) – Manque de neige hier, trop de neige aujourd'hui. L'hiver a fait dans les extrêmes cette année, au grand désarroi des fondeurs.

Après avoir attendu deux semaines en janvier sous des chaleurs inhabituelles (y a-t-il quelque chose dorénavant d'habituel, sinon l'inhabituel), l'hiver a enfin daigné se pointer le nez. Mais trop, trop peu ou trop tard dans certains cas. Deux courses au programme du Circuit des maîtres 2006-2007 ont dû être annulées en raison soit du manque de neige (le défi Mont Tremblant le 20 janvier 2007), soit de la température glaciale (le défi 40 km du Haut Saint-Maurice le 27 janvier 2007). Même qu'au 100 km de Forestville et au Tour du Mont Valin, il a fallu modifier le parcours et réduire les distances de façon majeure en raison de tempêtes.

Bien piètre consolation, on dira qu'ailleurs, en particulier en Europe, la saison de ski y a aussi goûté. Plusieurs coupes du monde en ski alpin et en ski de fond ont été annulées ou reportées. Même au Tour de ski, nouvelle série d'épreuves mises de l'avant par la

Fédération internationale de ski (FIS), qui veut imiter l'épreuve cycliste du Tour de France, les organisateurs ont dû annuler l'épreuve d'ouverture à Nove Mesto (Rép. Tchèque).

Le 17 mars 2007, pendant que les organisateurs du Mont Valin s'affairaient à modifier les parcours pour que l'événement ait lieu malgré la tempête, ceux du mythique Birkebeinerrennet en Norvège annulaient carrément la course

alors que 3 000 des 13 000 participants avaient déjà franchi la ligne de départ. Du jamais vu dans la longue histoire de cette loppet. Des vents de plus de 80 km/h soufflaient dans les montagnes... Quant au Birkebeiner américain, il a été écourté de moitié et non chronométré pour cause de manque de neige.

El nino et le réchauffement

Décidément, l'hiver aura été capricieux partout. L'hiver 2006-2007 aura été le plus chaud dans l'hémisphère nord depuis 125 ans selon la *National Oceanic and Atmospheric Administration*. Doit-on blâmer le réchauffement climatique pour ces soubresauts du climat? L'effet *El nino* du Pacifique expliquerait, en partie, l'ampleur de ce dérèglement. Cependant, selon le 4^e rapport du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), la combustion des carburants fossiles est la principale cause de la montée des températures depuis le début du 20^e siècle. Les skieurs, c'est bien connu, voyagent beaucoup durant la belle saison pour participer à diverses compétitions. Ils contribuent donc eux-mêmes à la détérioration du climat. Ne devraient-ils pas montrer l'exemple en réduisant leur consommation d'essence, principalement en partageant le transport? À bon entendeur, salut!*



Photo: Lise Audet

Paul Junique et Pierre Éthier au 100 km de Forestville (03/03/2007) annulé pour cause... de trop de neige!

Grip Tape (Suite de la page 2)

Voici dans un tableau la liste de nos sorties et mes commentaires sur le *Grip Tape*.

Date	Lieu	Distance (km)	Température (°C)	Conditions de la neige	Commentaire
25 février	Plaines d'Abraham	15	-5	Neige transformée, fondante dans les parties au soleil.	Bon kick, particulièrement dans les endroits ensoleillés; bonne glisse.
27 février	Camp Mercier	44	-1	Neige poudreuse sur fond dur, très sale.	Bon kick, glisse très moyenne; il a fallu enlever les saletés du tape le midi car il y avait beaucoup de cônes dans les pistes (grosse année semencière).
1 ^{er} mars	Plaines d'Abraham	12	-5	Neige transformée, fond dur	Kick extraordinaire! On aurait pu monter dans la face d'un singe. Glisse excellente.
3 mars	Plaines d'Abraham	12	+1	Neige fraîche fondante	Sans doute les conditions les plus difficiles pour farter. Pas de kick sur la piste de gauche, kick moyen sur la piste de droite, plus dure. Glisse moyenne.
4 mars	Sentiers du Moulin-Refuge	45	-1 à -4	Neige nouvelle et fraîche	Kick bon, glisse bonne.
10 mars	Loppet Camp Mercier-Forêt Montmorency	44	-9 à -1	Neige poudreuse nouvelle	Kick bon jusqu'au 10 ^e km. Après, de la glace s'est formée sur le <i>Grip Tape</i> . Fini le kick! Glisse moyenne. Les skis de ma blonde eux se comportent bien: pas de glavage.
11 mars	Plaines d'Abraham	5	+4	Nouvelle neige transformée	Kick toujours absent. C'est comme s'il n'y avait plus rien sous les skis. Ma blonde dit que ce n'est pas moi.

Test terminé après un mois. J'examine le *Grip Tape* sous les skis: il est presque aussi propre qu'avant et rien ne semble indiquer qu'aucune partie soit arrachée. Il ne fonctionne tout simplement plus. Il a perdu toute forme de pouvoir collant. Il aura donc fourni de bons services dans toutes sortes de conditions pendant au moins 128 km. Pas mal! Mais on est loin du 300 km... Pour le prix, je crois qu'il est préférable d'employer du bon vieux fart ou du klister, bien meilleur marché après tout. Cependant, l'avantage du *Grip Tape* est qu'on n'a pas à se soucier du fartage. Le *Grip Tape* est une solution de «paresseux». Mais attention! À la longue, il peut jouer des tours. *