



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

# L'ÉCHO DES MAÎTRES

NUMÉRO 18, novembre 2007

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

Marc Couture, Stéphanie Drolet, Paul Junique

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](mailto:echo@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 Circuit des couleurs dans la région de Québec: un circuit en santé



Les champions du Circuit des couleurs Sports experts PEPS 2007 ont été couronnés à l'issue du dernier cross-country organisé par le club de ski de fond du Mont Ste-Anne le 21 octobre 2007. Ève-Noëlle Laliberté reçoit ici le trophée emblématique du Circuit des mains du président de l'AMSF, Léon Simard, elle qui est arrivée en tête chez les femmes de 14 ans et plus.

**(RO) — En tout, près de 800 personnes ont participé au circuit cette année. Un Circuit en santé, tout comme ses participants.**

La 8<sup>e</sup> édition du Circuit des couleurs comprenait neuf courses y compris une en ski à roulettes (10 km de l'université Laval). La majeure partie des épreuves est organisée par des clubs de ski de fond de la région de Québec.

Les trois premiers au cumulatif chez les moins de 14 ans sont, dans l'ordre, chez les femmes: 1<sup>re</sup> Julie Mathieu-Trottier (8-9 ans), 2<sup>e</sup> Audrey Clothier (12-13 ans) et 3<sup>e</sup> Valérie Bourget (10-11 ans); chez les hommes: 1<sup>er</sup> Jean-Simon D'Anjou (10-

11 ans), 2<sup>e</sup> Antoine Laforte (8-9 ans) et 3<sup>e</sup> William Clothier (12-13 ans).

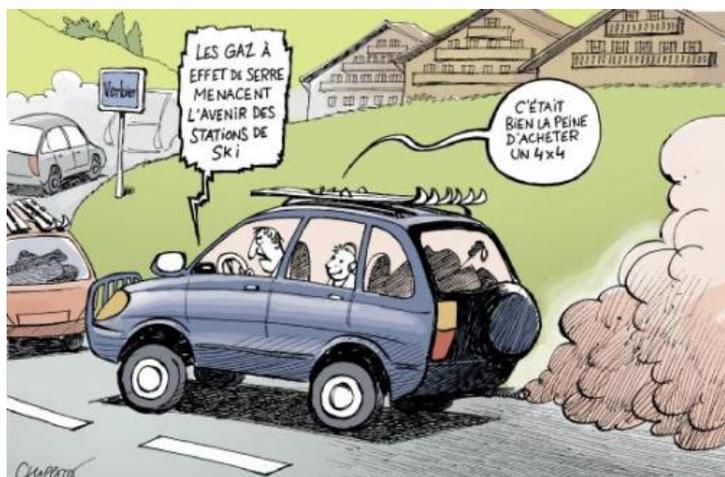
Chez les 14 ans et plus, les trois premiers au cumulatif sont, chez les femmes: 1<sup>re</sup> Ève-Noëlle Laliberté (30-39 ans), 2<sup>e</sup> Sarah Bergeron-Larouche (20-29 ans) et 3<sup>e</sup> Laurie Mathieu-Trottier (14-15 ans); chez les hommes: 1<sup>er</sup> Raphaël Couturier (14-15 ans), 2<sup>e</sup> Jean-Yves Bouchard (50-59 ans) et 3<sup>e</sup> Michaël Clothier (40-49 ans).

Dans le cadre des fêtes du 400<sup>e</sup> anniversaire de la ville de Québec, l'AMSF organise une nouvelle épreuve au Circuit des couleurs: le Tour Martello. Ce cross-country aura lieu le 2 août 2008 sur les Plaines d'Abraham à Québec.

### Dans ce numéro

- \* Quoi de neuf? ..... 2
- \* Le Camp des maîtres Swix-Fischer 2007: j'y vais! ..... 4
- \* L'expérience de Stéphanie Drolet aux Jeux du Canada à Whitehorse ..... 5
- \* Marc Couture à l'Ultra trail tour du mont Blanc ..... 7
- \* Rectificatif important au calcul du handicap ..... 10
- \* Calendrier officiel du 6<sup>e</sup> Circuit des maîtres ..... 10

## Quoi de neuf?



### Encore du ski d'ici 2050? Pas si sûr...

Des chercheurs de l'université de Waterloo viennent de publier les résultats de leur recherche sur l'impact appréhendé du réchauffement climatique sur la viabilité des principaux centres de ski alpin au Québec. Ils rapportent que même sous le pire des scénarios de changement climatique employé, le nombre de jours où les pistes seront ouvertes ne sera pas grandement modifié d'ici l'an 2020 en raison de l'augmentation de l'enneigement artificiel. Par contre, plus tard, autour de l'an 2050, l'enneigement naturel deviendra insuffisant sous le pire scénario de réchauffement climatique et ce, malgré l'augmentation marquée de l'enneigement artificiel, ce qui entraînera la perte de 30 % du nombre de jours skiables au Québec. Ce sombre futur affectera aussi sans doute les centres de ski de fond. Source : *Global Environmental Change* 2007, Vol. 17 : 181-190.

### Enfin de quoi se remplir le réservoir de carburant

Jusqu'à tout récemment, les nutritionnistes du sport étaient sans équivoque: votre corps peut absorber seulement une certaine quantité de sucres (lire «énergie») et la limite supérieure est de 60 g/h. Peu importe combien de gels ou de tasses de Gatorade vous avalerez, votre corps est capable de brûler seulement environ 1 g/min de sucre et le reste demeure dans les intestins et vous causera des borborygmes. Cependant en 2002, un jeune chercheur en nutrition, un Danois du nom d'Asker Jeukendrup, a fait une découverte intrigante. Dans son laboratoire, des cyclistes ont bu un cocktail de différents sucres pendant un exercice prolongé. Jeukendrup voulait tester l'hypothèse selon laquelle le corps de ces cyclistes utiliserait des systèmes métaboliques différents pour digérer chacun des sucres, ce qui fait que l'énergie totale absorbée serait plus grande que celle absorbée en ingérant un seul type de sucre. Et il a eu raison! Les cyclistes testés étaient capables de brûler 75 g/h de sucres, et même certains ont pu en brûler 105 g/h – 75 % de plus que ce qui n'avait jamais été mesuré! Inutile de dire que sa recette fait un ravage dans le monde du cy-

### Question d'améliorer son VO<sub>2</sub>max

Des chercheurs Norvégiens ont comparé l'effet de quatre régimes d'entraînement différents en course à pied sur le VO<sub>2</sub>max de sportifs amateurs: 1) seulement des longues distances (70 % du rythme cardiaque maximal (RCM), 2) 20-25 minutes au seuil de saturation en lactate (85 % du RCM), 3) 47 intervalles de 15 secondes entrecoupés de 15 secondes de repos actif (15x15) (90-95 % du RCM) et 4) quatre fois 4 minutes entrecoupées de 3 minutes de repos actif (4x4) (90-95 % du RCM). Tous les quatre régimes d'entraînement exigeaient la même consommation en oxygène et ont eu lieu trois fois par semaine pendant huit semaines. D'après vous, le(s)quel(s) de ces entraînements ont le plus amélioré le VO<sub>2</sub>max de leur cobayes au bout de ce temps? (Si vous ne voulez pas consulter la source, consultez les articles de Guy Thibault dans la section «Physiologie» des archives du site Internet de l'AMSF (p. ex., [www.amsfski.com/data/journal/articles/physiologie/physiologie22.html](http://www.amsfski.com/data/journal/articles/physiologie/physiologie22.html)). Ceux qui ont suivi les entraînements d'intervalles 4x4 et 15x15 ont amélioré leur VO<sub>2</sub>max de respectivement 7,2 et 5,5 %, tandis que les autres, pas du tout! Trouvaille intéressante, l'amélioration du VO<sub>2</sub>max correspondait seulement à l'augmentation du volume de sang pompé à chaque battement. Il n'y a pas eu d'augmentation du volume total sanguin, de sa densité en globules rouges ou en hémoglobine, ce qui signifie que la capacité de transport de l'oxygène n'a été influencée par aucun régime d'entraînement. Seule la capacité de pomper le sang l'a été. Pas d'effet EPO! Source : *Medicine and Science in Sports and Exercise* 2007, Vol. 39(4) : 665-671.

►clisme. Et pourquoi pas l'essayer en ski de fond? Source : magazine *Outside*, juillet 2007.

### Enfin des skis pour la gente féminine

(PJ) — Skieuses, une compagnie bien connue pense à vous. Elle vient de mettre sur le marché des skis exclusivement pour femmes. Pourvus de la technologie FAS (Facile à Skier), d'une structure 3D et nid d'abeille, des systèmes WC (*Women Concept*) et Activ' Cap, d'une

#### Recette de boisson énergétique de Jeukendrup

- \* ½ tasse de maltodextrine (disponible dans tout bon magasin de fabrication de bière)
- \* 6 ½ cu. thé de fructose (disponible dans tout bon magasin de produits naturels)
- \* ¼-½ cu. thé de sel
- \* Mélangez le tout à 1 L d'eau, brassez vigoureusement et servez!

finition numérique de la base et de lignes de côtes Cobra, ces skis ressemblent en tous points à ceux de vos collègues masculins. Et pourtant... les différences sont nombreuses!

- \* le design est beaucoup plus délicat et les couleurs plus subtilement agencées;
- \* un miroir (avec éclairage) est intégré dans la spatule;
- \* deux repose-verres s'insèrent dans les fixations;
- \* une délicate fragrance d'en-

- cens émane de la base lorsqu'on la frotte;
- \* plusieurs espaces de rangement sont prévus dans le talon (aiguille) du ski;
- \* la finition extérieure résiste magnifiquement aux égratignures (pratique dans les stationnements);

(Suite page 3)

## Quoi de neuf?

(Suite de la page 2)

- \* un téléphone cellulaire se range sous la semelle;
- \* une ventilation efficace assure un séchage rapide après la douche;
- \* un système d'alarme et de localisation par satellite s'active automatiquement en cas de vol ou de perte;
- \* une marche arrière est prévue pour les engorgements dans les départs de masse;
- \* la zone de fartage est plus esthétique;
- \* deux crochets rétractables (pour la sacoche et le sac d'épicerie) se logent le long des carres.

Et en prime: une trousse de maquillage qui s'harmonise aisément au fart du jour. Bref: un *must* dans le monde du prêt-à-skier pour cette nouvelle saison.

Et comme il fallait s'y attendre, les farts de retenue de skis pour femmes sont maintenant disponibles (en Europe uniquement pour la saison 2007-2008). J'ai cependant eu l'occasion d'en tester quelques échantillons cet été sur un glacier des Alpes. Pour éviter toute publicité, je ne mentionne ni le nom du glacier, ni ceux des marques testées, mais uniquement les couleurs des farts.

**La rose, la carmin et la fuchsia:** pour température moite et tiède. Délicatement parfumées aux essences de violettes, de campanules et de lavandes, ces poussettes sont présentées dans un joli coffret de velours. Ces cires fondent sur la semelle, pas dans le sac.

**L'azur, la magenta et la auburn:** pour température fraîche. Des parfums d'azalées, de cannelle et de vanille rehaussent le caractère romantique des ces poussettes.

Juste assez molles pour écrire un message sur un pare-brise d'auto, ces cires assurent un contact chaleureux entre la semelle et la neige.

**La turquoise, la cyan et la pourpre:** pour temps froid. La menthe, l'anis et le romarin parfument les skis fartsés avec ces dernières poussettes. Ces cires moins agressives que les classiques cires vertes s'enlèvent facilement au *cutex* et procurent un frisson de bien-être et une envie irrésistible de flatter les skis.

Toutes ces cires sont recyclables, ne contiennent ni gras trans ni huile de bébé phoque et sont fabriquées par des enfants heureux et non exploités. Les tests de glisse sont assurés par des adultes consentants.

Quant aux farts en atomiseur, ils sont désormais adaptés pour servir de fixatif pour toute sorte de chevelures. Fini l'air fou lorsqu'on enlève la tuque. Pshitt !!! Et la chevelure reprend le volume désiré!

## Paul a du nouveau: le ski à roulotte

«Lors de mon dernier stage dans les Vieux Pays, j'ai eu l'occasion de rencontrer un couple d'adeptes du ski à roulotte. Il n'y a pas de faute de frappe, c'est bien «ski à roulotte» que j'ai écrit. Conçu sur le même principe que le V2, le ski à roulotte est creux et la partie supérieure, munie d'une charnière, peut s'ouvrir. Judicieusement pliée s'y trouve une roulotte qui, une fois déployée, sert de refuge au vacancier qui utilise le ski comme moyen de locomotion. Finis la tente, le véhicule récréatif, la remorque... le ski à roulotte s'en vient conquérir le Nouveau Monde!» \*

## Circuit des couleurs

(Suite de la page 1)

Des centaines de photos des participants au circuit sont disponibles via le [www.amsfski.com](http://www.amsfski.com). \*



Jean-Simon D'Anjou, premier au classement cumulatif chez les moins de 14 ans.



Julie Mathieu-Trottier, première au classement cumulatif chez les moins de 14 ans.

## L'Écho des maîtres a 20 ans

(RO) — Votre journal préféré a vu le jour il y a 20 ans. Depuis, des centaines d'articles et de nouvelles touchant le monde du ski de fond y ont été publiés.

Le premier bulletin d'information de l'Écho des maîtres a été publié sous le patronage de Clément Drouin, à l'époque président à l'exécutif de l'AMSF et responsable des communications et des cliniques de fartage. Les autres membres de l'exécutif en 1987 étaient Rhéa Bourgeois (vice-présidente), Mario Brochu (secrétaire), Germain Dion (trésorier), Michel Bédard, Gaston Leblanc et Ronald Bernier.

Dans la première édition de l'Écho des maîtres, on pouvait apprendre que Clément y annonçait les dates où il tenait des cliniques d'information gratuite sur les principes du fartage, que Gaston Leblanc organisait des randonnées pédestres pré-saison, que Pierre Côté dispensait une série d'entraînements à ski sur les Plaines d'Abraham, que Ronald organisait le voyage au Championnat mondial des maîtres à Seefeld en Autriche, qu'Alain Desranleau donnait des «Nouvelles de la Beauce», que Michel Bédard présentait le circuit de courses des maîtres de la région Skibec (10 km au Refuge, Première neige à St-Jean-Chrysostome et au mont Ste-Anne, coupe Ook-Pik, coupe La Pelée à Beauceville, coupe St-Adolphe, coupe Sealtest, Lévy-Mirepoix, Montmagny, et St-Eugène-de-l'Islet). On voit que, déjà à cette époque, les activités de ski de fond était bien organisées dans la région de Québec. Ces activités de l'AMSF sont pour la plupart aujourd'hui répandues à travers la province et renforcent l'attrait pour ce sport extraordinaire.

En 1987, l'adhésion à l'AMSF était de 17 \$ avant la fin octobre et 25 \$ après. Notez que le montant n'a pas changé fortement depuis si l'on tient compte que sur les 35 \$ demandé pour l'adhésion aujourd'hui 12 \$ sont envoyés à l'Association canadienne des maîtres en ski de fond. \*

# Le Camp des maîtres Swix-Fischer 2007: j'y vais!

(PJ) — Les bancs de fartage frissonnent, les pompons de tuque frémissent, les bâtons s'étirent, les spatules vibrent, la motivation resurgit comme une poussée d'acné. Le Camp des maîtres Swix-Fischer s'en vient!

Et devinez ce que j'ai entendu, venant d'un maître de mes amis (qui d'ailleurs n'est plus un ami) : «Je me demande si je vais y apprendre quelque chose?» Il est impensable que ce genre de question préoccupe encore certains maîtres. On va au Camp des maîtres pour apprendre, c'est l'essence même du camp. Et pour ceux qui en doutent, je recommande fortement la lecture des lignes qui suivent. J'ai pris conscience du travail phénoménal, déployé par les organisateurs, pour que le camp soit totalement dédié à l'apprentissage en assistant tout dernièrement à un stage d'entraîneur (niveau «stationnement», au Stade olympique). J'y ai retenu la pensée suivante:

«Pour une efficacité maximale, un contexte d'apprentissage doit être agréable, adapté à l'âge, sécuritaire et stimulant.» Ce qui est bien le cas du Camp des maîtres, qui réunit tous les ingrédients nécessaires à un apprentissage de qualité. Passons en revue ces recommandations.

## Apprentissage agréable

- \* la renommée du party du samedi soir n'est plus à faire;
- \* quoi de plus plaisant qu'une détente au spa ou une visite au salon de massage;
- \* quel plaisir que de constater que les autres maîtres ont eux aussi un peu plus de cheveux blancs.

Et la parade des meneuses de claques, et la possibilité de partager sa chambre avec un maître qui ne ronfle pas, et la chance de rencontrer Roland Michaud, et la possibilité de serrer la main de Léon... C'est pas agréable tout ça?

## Apprentissage adapté à l'âge

Le matériel disponible pour la location (triskis, marchettes, stabilisateurs pour skis, réserve de solutés) témoigne du souci constant des organisateurs de satisfaire aux exigences de l'âge des participants. Sans parler des repas de manger mou, des couches fournies avec la literie, des ateliers de gérontologie et de ceux de Magnus Poirier.

Encore plus pertinent: les recherches effectuées par les organisateurs pour proposer aux maîtres les dernières nouveautés en

matière de techniques de ski. Après le pas de deux (pour les skieurs de ballet), le pas de Siitonen (pour les pionniers du patin), le pas déphasé (pour les skieurs de St-Bruno), le un pas-double poussée (pour les gros bras), le pas de marathon (pour le légendaire numéro 26), voici le pas R'Kinson (qui nous arrive de Suède). Utilisé en classique, il s'effectue de façon spasmodique, comme suit:

*Le skieur est au repos, les deux skis parallèles. Une légère vibration du bassin doit permettre d'avancer une jambe. Le tremblement qui anime alors le bas du corps, jumelé au frissonnement des rotules, assure la propulsion vers l'avant. L'autre jambe frémit à son tour et se déplace (par saccade) dans la même direction. L'asynchronisation du mouvement des deux jambes provoque chez le skieur un déplacement et un état second beaucoup plus agréable (à court terme) que l'inhalation des poudres fluorées.*



© AMSFO

## Apprentissage sécuritaire

Le ratio, un skieur/une nurse, recommandé par l'Association mondiale des maîtres est totalement respecté, ce qui prouve l'importance que les organisateurs accordent à l'aspect sécurité.

Nouveauté cette année: lors du party, les clés des skis seront ramassées et remises aux maîtres le lendemain matin. De

nombreux accidents seront ainsi évités. De plus, Monsieur Friedreich s'est proposé pour raccompagner les plus éméchés, en taxi\*\*, à leur chambre.

## Apprentissage stimulant

Au Camp des maîtres, on prend un bain de stimulants. Les compagnies pharmaceutiques présentes offrent les dernières trouvailles de leurs biochimistes. Quant aux représentants de cires, ils nous garantissent une stimulation de la spatule au talon. On peut aussi se stimuler avec les vidéos cochons que \_\_\_\_\_ loue à la chambre \_\_\_\_\_.

Bien entendu, on retourne aussi au camp pour:

- \* la beuverie du samedi soir;
  - \* gagner une belle tuque des maîtres;
  - \* dire à son voisin qu'on a skié avant lui;
  - \* manger comme un chancre avec l'impression que «c'est pas grave, on va le dépenser en skiant». \*
- + Tiré de «Les maîtres et le cholestérol» de M. Brochusky, publié en juin 2006 dans la revue financière «L'Écot des maîtres».
- \*\* Le taxi de Friedreich est bien connu de tous les vieux maîtres.

## Le 17<sup>e</sup> Camp des maîtres: c'est un rendez-vous

(RO) — Bonjour les maîtres et bienvenu au Camp annuel. Vous serez les premiers à bénéficier de la neige, des trucs pour être en meilleure forme, skier encore mieux et nourrir votre cerveau du monde du ski de fond.

La 17<sup>e</sup> édition du Camp des maîtres aura lieu du 6 au 9 décembre 2007 à la Forêt Montmorency dans la Réserve faunique des Laurentides (tél.: 418-656-2034). Le camp débutera le jeudi 6 décembre avec ou sans neige. Plusieurs activités sont prévues au programme: cours de perfectionnement de ski classique et libre, conférences,

10 km Fischer comptant pour le Circuit des maîtres, séances d'étirement avec l'équipe de Charles Brière (apportez vos propres tapis de sol cette année), séances d'étirement de la rate avec Colosse Talbot et d'élévation de la scapula et des rhomboïdes avec Paul Junique (apportez vos boissons énergétiques), soirée disco-rétro, service de massothérapie, de fartage Swix, de prêt d'équipement Fischer, de bonne cuisine de tante Pierrette, de dégustation de porto d'oncle Louis, de remise de prix de distinction aux meilleurs maîtres sur le Circuit des maîtres durant la saison 2006-2007, le tout sous la supervision de l'inimitable président Léon... Bref, une foule d'activités pour lancer la saison de ski en grand. Consultez [www.amsfski.com](http://www.amsfski.com) pour télécharger le formulaire d'inscription et connaître les dernières nouvelles sur le Camp des maîtres Swix-Fischer 2007. \*

# Mon expérience au Jeux du Canada à Whitehorse en 2007

Stéphanie Drolet, St-Faustin-Lac Caré, Club Tremblant Nordique

NDLR - Stéphanie, jeune skieuse, a obtenu en 2006-07 une bourse de l'AMSF pour l'encourager dans sa carrière junior en ski de fond. L'AMSF décerne chaque année des bourses à un club et à un ou deux juniors pour encourager la pratique du ski de fond.

Pour mon article, j'ai décidé de vous faire vivre, à travers ces lignes, mon expérience aux Jeux du Canada 2007 à Whitehorse au Yukon. En espérant que vous allez apprécier. Tout débuta un mardi après-midi de mars, assise en compagnie de mon entraîneur, nous faisons le bilan de ma saison et nous projetons la saison prochaine. Faisant la constatation que j'étais rendue trop âgée pour participer aux Jeux du Québec, je lançai, à la blague, qu'à la place je participerais aux Jeux du Canada.

## Mai 2006

J'apprends que les sélections pour les Jeux se feront les 16 et 17 décembre à la Forêt Montmorency. Seulement 5 personnes de chaque sexe seront sélectionnées pour aller à Whitehorse, site des Jeux 2007.

## 15 décembre 2006

Dame nature complique la tâche des organisateurs, ceux-ci, ont dû, à cause du manque de neige et des conditions météorologiques difficiles, modifier le parcours, enlevant par le fait même les parties techniques. Bien que déçue de ces modifications, je restai concentrée sur mon objectif, celui de me qualifier.

## 16 décembre 2006

Le matin tant attendu est enfin arrivé, l'heure de vérité de tout un été de préparation. En cette journée j'avais à effectuer un 7,5 km classique avec départ individuel; mon parcours consistait en une boucle de 5 km suivie d'une autre boucle de 2,5 km cette fois-ci. Étant allée reconnaître le parcours, j'étais confiante de bien performer.

Après un bon échauffement, mon entraîneur me donna quelques conseils et encouragements. J'étais fin prête pour ma course, étant la 10<sup>e</sup> à partir, j'avais quelques points de repères. Tout en m'installant dans la zone de départ, je regardai les coureuses partir devant moi; c'était maintenant rendu à mon tour, après avoir pris plusieurs bonnes inspirations tout en m'assurant que

mes skis plein de klister ne collent pas à la neige. Je m'élançai dans la course.

Après un premier 1,5 km plutôt ordinaire, je parvins à trouver mon rythme juste à temps pour attaquer les montées à fond et profiter d'une excellente glisse dans la descente menant au plateau de départ et ainsi récupérer un peu. Après que mon entraîneur m'eut donné des temps de référence, me plaçant en bonne position, c'est avec une énergie nouvelle que j'entrepris mon deuxième tour. Fidèle à mon habitude, j'augmentai la cadence et réussis même à dépasser deux filles parties devant moi, franchissant la ligne fière du travail accompli et anxieuse de connaître les résultats.

Mon effort de la journée me permis d'obtenir le 7<sup>e</sup> meilleur temps pour les sélections à quelques 3,4 secondes de la



Stéphanie Drolet aux Jeux du Canada à Whitehorse en mars 2007.

5<sup>e</sup> place. Rien n'était encore joué.

## 17 décembre 2006

Étant confiante de réussir à me qualifier, il fallait que «j'ouvre la machine» et garde un œil sur mes adversaires. Au menu : 10 km style libre avec départ de masse, 2 boucles de 5 km. Partant de la deuxième rangée, j'avais une bonne ligne de sortie. Comme nous étions un gros peloton, j'avais intérêt à connaître un bon départ pour conserver mes chances de participer aux Jeux du Canada.

Une fois le départ lancé, j'essayai d'éviter les chutes et les accrochages. Je réussis à bien me positionner dans le peloton, restant à proximité de mes concurrentes pour la sélection. Après un tour, j'étais en 4<sup>e</sup> position tout juste derrière la 3<sup>e</sup>. Puisant dans mes ressources lors de la montée qui me parue beaucoup plus longue que lors du premier tour, je devais maintenir le rythme jusqu'en haut afin de ne pas me faire rattraper par deux coureuses derrière moi, tentant une ultime poussée. Arrivée en haut je poussai le plus fort possible afin de prendre le maximum de vitesse pour la descente, tout en m'assu-

rant de ne pas tomber. Avec 100 m à compléter, je tentai de gagner le plus de secondes possibles afin d'améliorer mes chances de sélection. Ayant finalement franchie la ligne, je m'écroule de fatigue et constate que je suis complètement enrobée d'une couche de glace. Après être allée parler avec les autres skieuses, je pars effectuer mon «cool-down» tout en essayant de calculer mentalement mes chances.

Après de très pénibles heures d'attente, le comité de sélection annonçait finalement les athlètes qualifiés. Quelle fut ma joie lorsque j'appris que j'étais sélectionnée en prenant la dernière place disponible!!! Prochaine étape, Whitehorse, Yukon!

## 2 mars 2007

C'est par jour de tempête que l'aventure des Jeux du Canada débuta. Nous avons pu décoller après quatre longues heures d'attente à Montréal, direction Winnipeg où nous effectuons un court arrêt. Nous sommes maintenant repartis vers Edmonton où un buffet nous attendait. Malgré notre heure de retard, nous avons ainsi pu manger un petit morceau. Dernière étape, Whitehorse. Après un vol de près de quatre heures nous sommes enfin arrivés en terre yukonnaise, mais il nous faudra attendre un bon 2h30 dans l'avion avant de pouvoir débarquer. À notre sortie de l'avion, une température de -40 °C nous attendait. Une fois arrivés au Village des Athlètes, nous avons pu récupérer nos valises et nous diriger vers nos dortoirs. C'est donc épuisés vers 5h30 le 3 mars que nous avons pu dormir quelques heures.

## 3 mars 2007

Profitant d'une journée de repos pour récupérer du voyage et permettre à nos skis d'arriver, nous sommes allés visiter un peu la ville et les installations sportives où auront lieu les diverses compétitions. De magnifiques et somptueux paysages blancs s'offraient à notre vue. Nous avons également pu visiter le Village des athlètes, lieu où se tiennent la majorité des activités sociales.

## 4 mars 2007

Malgré la très froide température à l'extérieur, nous sommes allés reconnaître le parcours de la course de classique de demain. Vêtus de nombreuses épaisseurs, nous n'avons pas eu froid et nous avons pu skier dans d'excellentes conditions de neige sur un très beau parcours. Après cet exercice, nous sommes retournés au Village des athlètes pour aller manger un délicieux repas, la cafétéria étant ouverte pratiquement toute la journée et offrant une grande variété. Nous pouvions ainsi nous resservir autant que nous le désirions! En soirée nous avons eu notre première réunion nous informant des détails de la course du lendemain. Les gars partent vers 3h00 et les filles partiront vers 4h00, tout cela si la température indique au

(Suite page 6) - Jeux du Canada

## Jeux du Canada

(Suite de la page 5)

plus froid -20 °C et nous effectuerons un parcours légèrement raccourci.

### 5 mars 2007

Comme nous ne sommes pas habitués à partir à des heures tardives, nous sommes tous un peu plus nerveux dans notre préparation d'avant course. Partageant notre avant-midi entre la cafétéria et nos dortoirs, nous essayons d'optimiser notre alimentation et notre récupération. Nous sommes enfin dirigés vers le site de compétition vers 2h45 pour ne pas manquer le départ des gars. Tout en les observant dans leur course, je commençai mon échauffement et je testai mes skis pour m'assurer qu'ils étaient à mon goût. Nous partions aux 15 secondes, il risquait d'avoir un peu de circulation sur la piste, ce qui rendait les dépassements plus difficiles. Ma stratégie : me défoncer dans la première moitié du tour, la partie la plus difficile, ensuite maintenir un bon rythme dans la deuxième portion; même plan pour le deuxième tour. Une fois mon départ lancé, je m'efforçai d'appliquer ma stratégie, mais le froid rendait plus difficile la récupération dans la descente. Attaquant mon deuxième tour, m'étant un peu habituée au froid, j'espérais pouvoir augmenter la cadence et ainsi rattraper quelques coureuses parties devant moi. Après cet effort intense, j'étais contente d'arriver à la ligne d'arrivée. Plus que satisfaite de ma performance, je souhaitais obtenir un bon résultat. Retournant dans la salle de fartage après un petit «cool-down», les entraîneurs m'apprirent que je suis arrivée 10<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> meilleure Québécoise! Contente et motivée pour les sprints de demain.

### 6 mars 2007

Première étape, la qualification. Nous avions à effectuer deux tours de 600 m comprenant une montée et une descente. C'est en skiant le parcours les jambes lourdes et les skis comme du papier sablé que je pris conscience de la tâche ardue qui m'attendait, ayant comme objectif de terminer dans les 30 premières places afin de pouvoir participer aux vagues de l'après-midi. Profitant de skis très rapides et d'un regain d'énergie, je parvins à obtenir le 12<sup>e</sup> temps des qualifications. Deuxième étape, les vagues. Nous partions 6 par 6 et seulement deux accédaient à la vague suivante plus deux autres selon le meilleur temps de qualification de chaque troisième. Dans ma vague, j'avais le troisième choix, donc le 3<sup>e</sup> temps ne réussissant pas un bon départ, je parvins tout de même à rester accrocher dans le premier tour. Entamant le deuxième tour en quatrième position, je réussis à grimper

en troisième et presque à remonter la deuxième à la ligne d'arrivée. J'espère être l'une des deux «luckyloser». C'est confirmé! Je poursuis mon chemin, cette fois-ci, dans la demi-finale! Après une petite attente entre les vagues, me voilà repartie pour un autre sprint. Par contre, ce 1200 m fut très douloureux,



© Mathieu Laberge

### Stéphanie Drolet lors des sprints le 6 mars 2007.

je ne parvins qu'à terminer dernière non sans avoir tout donné, mes jambes me faisant souffrir. Il me reste une dernière chance : la finale B pour pouvoir améliorer mon classement. C'est partie pour la dernière course de la journée! Profitant d'une énergie nouvelle, j'ai ainsi obtenu la cinquième place, bonne pour une 11<sup>e</sup> place au cumulatif de la journée. Encore plus confiante que la veille, j'ai hâte aux deux dernières courses.

Afin de nous divertir un peu, nous sommes allés en soirée regarder des combats de boxe. C'était excitant et intéressant de les voir en vrai!

### 7 mars 2007

C'est par une magnifique journée ensoleillée que nous sommes allés reconnaître le parcours très sélectif du 10 km style libre, trois tours de 3 km et une petite boucle d'exhibition. La température s'étant adoucie, nous avons pu admirer longuement les beaux paysages s'offrant à nous et ainsi prendre quelques photos souvenirs. De retour au dortoir nous avons tous fait une petite sieste et envoyés quelques messages à notre famille et nos amis.

### 8 mars 2007

Aujourd'hui, départ de masse, placée sur la deuxième ligne en excellente position pour rivaliser avec les meilleures. Une fois le départ lancé, je me faufilai tranquillement vers l'avant afin de demeurer dans le groupe de tête, bataillant pour rester avec eux le plus longtemps possible. Je puisai dans mes réserves, mais au milieu du dernier tour je

fus incapable de tenir la cadence et dû faire une croix sur le peloton. En franchissant la ligne d'arrivée, j'étais super contente d'avoir pu terminer en 11<sup>e</sup> place et satisfaite d'avoir tenu tête aux meilleures filles présentes. Demain dernière épreuve au programme le relais.

### 9 mars 2007

Chaque relais est composé de deux skieuses en classique et deux autres en style libre. Moi, je partais la troisième en style libre. Toute l'équipe était consciente qu'on avait la chance de monter sur le podium au terme du relais. La première et la plus forte de notre quatuor s'élança pour sa boucle de 3,75 km. Nous entendions par l'intermédiaire de la commentatrice comment la course se déroulait. La première finissant sa boucle et transmettant le relais à la deuxième, notre groupe était à ce moment en quatrième place, un peu plus loin que je ne l'avais envisagée. Lorsque ma partenaire arriva pour me donner le relais, nous étions en cinquième place pas très loin derrière la quatrième. Prenant note de l'écart entre notre place et le podium, j'amorçai ma boucle; la fatigue de la semaine s'étant accumulée, je sentais mes jambes molles au début, mais le tout se re-plaçait juste à temps. Ayant réussi à m'accrocher à la fille en quatrième place nous avons pu remonter la troisième. Y allant d'un dernier effort, je parvins à la dépasser et m'emparer de la troisième place. Je passai le relais à la dernière membre de l'équipe avec une avance de 5 secondes sur la quatrième place. Priant pour que celle-ci maintienne le rythme pour nous offrir un podium... Je me dirige vers les autres membres de mon équipe. Finalement, nous terminerons quatrième place, laissant filer la troisième position à la concurrente du Yukon portée par ses supporteurs. Je suis déçue parce que nous sommes passées bien proche d'obtenir une médaille, mais je sais que chaque fille de l'équipe a donné son 100 %.

### 10 mars 2007

C'est aujourd'hui que s'achève mon aventure aux Jeux. Pour profiter des dernières heures à Whitehorse, nous sommes allés regarder les dernières compétitions des Jeux et sommes allés en ville pour acheter quelques souvenirs. La cérémonie de clôture tant attendue est enfin arrivée; nous avons eu droit à un beau spectacle de la part des artistes des trois Territoires. Le retour à la maison s'effectua sans embûches. Arrivée à Montréal, je mis rapidement la main sur ma valise mais mon sac à skis demeurait introuvable. Ce n'est que trois jours plus tard que je pus le récupérer. Une merveilleuse et inoubliable expérience qui vaut tous les efforts et sacrifices mis à l'entraînement. \*

# L'ULTRA TRAIL TOUR MONT-BLANC 2007

Marc Couture, Québec (marccouture@videotron.ca)

**Avec ses 4807 m d'altitude à son point culminant, le massif du Mont-Blanc surclasse toutes les autres montagnes d'Europe.**

Allons-y avant tout de quelques explications sur la course. L'épreuve se nomme l'Ultra trail tour Mont-Blanc ou UTMB. (En France, on dit faire un «trail» ou «ultra-trail»). Je crois qu'ici on pourrait parler d'ultra marathon en montagne ou de raid. En réalité, l'UTMB comporte 2 courses. La première est le tour complet du massif du Mont-Blanc. Départ de Chamonix et arrivée à Chamonix avec 163 km et 6500 mètres de dénivelé positif et autant de négatif. La deuxième course est le demi-tour du Mont-Blanc, départ de Courmayeur en Italie avec l'arrivée 86 km plus loin à Chamonix avec 4500 mètres de dénivelé positif et 4700 m de dénivelé négatif. C'est à cette variante de l'UTMB que j'ai participé, soit le demi-tour du Mont-Blanc aussi appelé la CCC à cause des 3 villages majeurs traversés sur le parcours, soit le départ de Courmayeur en Italie, passage par Champex (Suisse) et la finale à Chamonix (France).

Comme toute compétition, le but est de couvrir la distance le plus rapidement possible. Il y a des barrières-horaires à respecter à différents endroits du parcours. Un concurrent sera disqualifié s'il est trop lent. Le tout se passe en majeure partie en sentier alpin, en semi-autonomie. Il y a en effet régulièrement des ravitos en liquide et quelques-uns en solide sur le parcours. Il faut cependant avoir avec soi un minimum d'équipement obligatoire (imper, tuque, gants, cuissard long, haut manches longues, 1 litre d'eau, réserves alimentaires, 2 lampes frontales et piles de rechange; facultatif: appareil photo, bâtons, etc.). Mon sac faisait entre 3 et 4 kg au départ.

Une idée du prestige de ces deux courses: le 8 janvier 2007 au matin débutaient les inscriptions; 24 heures plus tard, les 3500 places disponibles avaient été comblées. Je suis le seul Canadien sur le CCC, il y en a 2 sur l'UTMB.

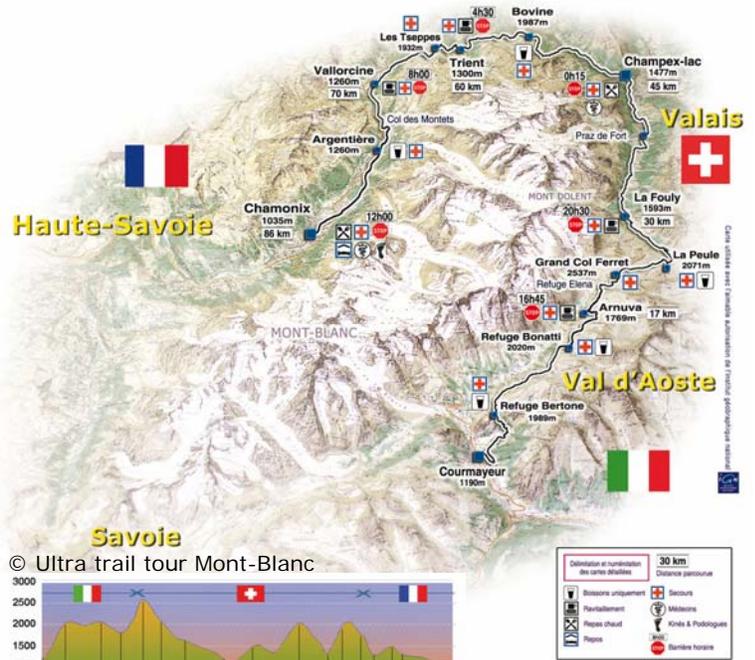
Il en coûte environ 80 € pour la CCC incluant une assurance-annulation, un *road book*, un t-shirt technique au départ et un gilet manches longues pour ceux qui finissent, les navettes à Chamonix, la navette entre Chamonix et Courmayeur, bouffe excellente dans les ravitos et quasiment à volonté dans la tente des coureurs à Chamonix après la course, avec bière et vin... service de podologue et massage, etc.

Tôt le matin il faut prendre une navette qui nous amène de Chamonix vers le départ de la course à Courmayeur en Italie. Courmayeur est juste de l'autre côté du Mont-Blanc vis-à-vis Chamonix; il faut traverser le tunnel du Mont-Blanc pour s'y rendre.

Le départ de la course est à midi. Juste le temps de faire le plein en eau et vite il faut se frayer un chemin parmi les 1670 participants déjà sur la ligne de départ.

Le départ est retardé de 30 min, il reste encore des navettes à arriver, coincées dans la circulation et le brouhaha que l'évènement occasionne. Environ 30 °C, le soleil frappe fort, j'entame ma réserve d'eau. Le maire de la ville fait son petit discours en italien, il semble surexcité, je ne comprends à peu près rien. Spectateurs et concurrents sont chauffés à bloc. Comme je sais que je ne vais pas gagner, je n'ai aucun stress.

J'observe avec détachement les spectateurs, les concurrents et les amuseurs. Je



**Marc a fait le demi-tour du Mont-Blanc, qui part de Courmayeur en Italie avec l'arrivée 86 km plus loin à Chamonix, avec 4500 m de dénivelé positif et 4700 m de dénivelé négatif.**

me sens presque voyeur. C'est bien différent de ce à quoi je suis habitué sur les lignes départ. Le départ est finalement donné, quelques km à faire dans les rues de Courmayeur. Rapidement on sent la pente s'accroître. Les trottoirs sont bourrés de spectateurs. Au tournant des rues, des danseurs en costume traditionnel où sont attachées plein de cloches, sautent sur place et font beaucoup de bruit. Courmayeur est un superbe village, j'essaie de regarder un peu partout, mais je dois porter attention aux gens devant moi pour ne pas recevoir de pointes de bâtons au visage. De plus, je tente de dépasser le plus de monde possible car je sais que dans quelques minutes, nous allons prendre un sentier étroit et entamer une montée de 800 m de dénivelé vers le refuge Berton.

On entre rapidement dans le vif du sujet. Ça monte raide! Difficile de dépasser. D'un côté c'est quasiment le précipice et, de l'autre, c'est un mur donc les dépassements sont hasardeux. Le rythme ne me convient pas, c'est trop lent, je ne suis pas à ma place; je décide donc de dépasser autant que je peux. Au deux-tiers de la montée, je sens que je suis à un rythme qui me convient mieux. J'arrive au refuge Berton en 81<sup>e</sup> position. Je suis hyper confortable, mais je reste sur mes gardes. La course est jeune, il reste 80 km à faire.

Le fond du sentier est très beau, bien plus roulant que ce à quoi je suis habitué. Les paysages sont magnifiques, j'en prends plein la gueule. Ça va être du gâteau! J'ai découpé le parcours en plusieurs tronçons. Mon prochain objectif sera le Grand Col Ferret dans 16 km. D'ici là, il y aura deux endroits où je pourrai faire le plein en eau.

(Suite page 8)



### CCC (Suite de la page 7)

Un parfum agréable détourne mon attention. J'essaie de rester centré sur la course, mais ça sent trop bon, j'en prends des grandes bouffées. Fleurs alpines, herbe d'alpage ou champs de myrtilles... je ne sais pas! J'aperçois tout près, quelques Zygaenidae qui volent à raz le sol, dont je ne peux identifier l'espèce. Nous sommes toujours en sol italien et je suis étonné de voir, même à plusieurs km du départ et en montagne, encore beaucoup de familles et de randonneurs pour la plupart italiens, je présume, nous encourager. «BRAVI BRAVI BRAVI» «FORZA!» Les gens nous nomment par notre prénom comme il est inscrit en assez gros sur notre dossard. Je suis surpris à chaque fois... je trouve ça fort sympathique.

Dans la plupart des montées, j'utilise la technique de *ski walking*. Pas question de courir là-dedans, la dépense d'énergie est trop importante pour le gain de temps obtenu.



nu. J'ai effectué plusieurs tests au Québec avant la course et j'en suis venu aux conclusions suivantes. Une forte pente avec un dénivelé positif de 250 m, montée à la course est seulement plus rapide d'environ 2 à 3 minutes par rapport à la même pente montée en *ski walking*. En tenant compte que le coût en énergie est énormément plus grand à la course, les 2 minutes perdues en *ski walking* seront vite rattrapées au fil des km. De toute façon, avec tout le dénivelé qu'il y a ici, on comprend vite!

Le sommet du Grand Col Ferret est atteint; du coup je me retrouve en Suisse. Ça passe bien! Je redoute un peu ce qu'il s'en vient, 20 km de descente. Au bas de cette descente sera mon prochain objectif. Je me fais doubler pas mal dans les descentes. Je constate qu'il y a des coureurs qui ont beaucoup de technique et qui descendent bien plus vite que moi. Même si je le voulais, je ne pourrais pas aller plus vite. Ça me désole un peu. Dans cette longue descente, les premiers signes de fatigue se font sentir. Je sens un peu de tension dans les quadriceps, j'ai hâte que ça remonte. Il y a deux ravitos dans cette longue portion de descente et je n'y traîne pas trop.

Ma stratégie de course est simple. Toujours marcher rapidement en montée, courir sur les plats et descentes,

admirer les paysages et atteindre mon prochain objectif en évitant la surchauffe. Je suis bien content d'avoir pris mes bâtons. Plus que de simples appuis, je les utilise littéralement comme en ski de fond et ils m'aident à gravir avec moins de fatigue dans les jambes les longs cols. En descente, ils m'aident à amortir les chocs!

Des paysages incroyables partout autour, je me sens dangereusement bien en dépit du manque de sommeil des derniers jours. Les heures filent et bientôt le soleil va se coucher. Je suis de plus en plus seul sur le parcours et c'est tant mieux. Comme il n'y a jamais foule dans les ravitos quand j'arrive, les annonceurs crient à tue-tête mon nom et mon pays d'origine au micro. Les gens applaudissent et encouragent les coureurs. Ils me donnent particulièrement un bon *show*. Je trouve les spectateurs et les habitants des villages où je passe d'une gentillesse et courtoisie inouïes, particulièrement les enfants. À l'entrée de certains villages, les gens se massent et font résonner des cloches à vache dans un bruit étourdissant. Il n'est pas rare que dans les ravitos, un bénévole me dépouille de mes bouteilles pour me les remplir d'eau sans que je ne demande rien. On m'accompagne pour me montrer tout ce qu'il y a à bouffer. À la sortie d'un ravito, un groupe d'enfants me pousse sur quelques mètres comme pour me donner un élan. Ça les amuse, ils sont drôles!

Je vais bientôt arriver à Champex pour un ravito majeur qui sera bien apprécié, car je ressens la faim et c'est mauvais signe. Champex, 45 km de course, 2600 m de D+ et 2300 m de D-. Déjà là mi-course; je pense encore faire sous les 13 h. Je me tape 2 assiettes de pâtes, parmesan, saucissons, fromage, coca, eau, 2 crèmes brûlées et chocolat. Tout ça en 10-15 minutes. Je quitte en regrettant d'avoir trop mangé. Contre toute attente, ça passe super bien. J'ai mis les manches longues et les gants. Le soleil se couche et il fait frais.

Je monte sur Bovine avec ce qu'il reste de



la lumière du jour. Ascension escarpée et rocailleuse pour 800 m de dénivelé, comme je les aime. Une fois là-haut, plus le choix, je dois mettre la frontale. Pendant toutes ces heures à courir, je me dis que je suis vraiment privilégié d'être ici. Il fait noir et je ne vois plus rien du paysage qui m'entoure. Les balises fluorescentes, même très loin, s'illuminent sous le jet de ma lampe frontale. Aucune difficulté à suivre le parcours. Je suis la plupart du temps seul et je dépasse à l'occasion dans les montées des petits groupes de 2 ou 3 coureurs. J'ai encore beaucoup de puissance en montée. Par contre, toujours le même scénario, je me fais doubler occasionnellement dans les descentes, qui par ailleurs se font de plus en plus pénibles. Je traverse bientôt la frontière Franco-Suisse. Mon prochain objec-

(Suite page 9)

### CCC (Suite de la page 8)

tif sera le Col des Montets. De là il n'y aura théoriquement plus de longues montées pour les derniers 13 km avant l'arrivée. Ravito de Vallorcine, il est 00:10. L'annonceur m'accueille en m'identifiant du Québec grâce à ma fiche technique qu'il a à son ordi. Je crois que j'ai eu droit à un petit débordement d'enthousiasme de la part des gens s'y trouvant. Ça fait tout de même plaisir. Ravito d'Argentière 01:10. Je suis étonné de voir encore tout ce monde, dont quelques enfants encore là, à nous encourager. De là, on m'annonce qu'il ne reste que 10 km avant l'arrivée. C'est dans la poche! Par contre, je n'avance plus très vite. Je cours 5-6 minutes et j'en marche 3 ou 4. Je me fais doubler par quelques coureurs. J'essaie de m'accrocher, rien à faire surtout quand ça se remet à descendre. Les minutes s'écoulent et j'ai encore espoir de faire sous les 14 heures. J'observe le ciel à la recherche de quelconques lueurs pouvant provenir des lampadaires de Chamonix. Rien! C'est interminable! Je me conditionne en me disant que chaque pas que je fais m'approche du but. Finalement, la lumière apparaît. Je me découvre une énergie que je croyais avoir épuisée. Je cours les 2 derniers km à vive allure et j'entre dans Chamonix en savourant les dernières minutes de cette course folle. Les balises me dirigent au travers des rues désertes du centre-ville. Je ne reconnais pas trop les rues que j'avais pourtant arpentées la veille. Un dernier virage sur les chapeaux de roues et j'aperçois l'arche d'arrivée à moins d'une centaine de mètres.

Sans émotion, je franchis la ligne d'arrivée. Je n'aurais pas fait un pas de plus en courant, mais je me sens tout même pas trop mal. L'animateur annonce timidement mon arrivée au micro sans doute pour ne pas réveiller les gens qui dorment. On me remet le chandail du finissant, me retire ma puce électronique. Un bénévole me demande

en anglais si je vais bien. Il a vu sur mon dossard que je venais du Canada. Je lui dis que je parle français et il reconnaît mon accent québécois. Il prend aussitôt le micro et annonce mon arrivée bien fort pour conclure à plein poumon par un «Vive le Québec libre!». Je suis un peu gêné, car il va réveiller tout le monde à cause de moi. On prend le temps de rigoler un peu et il me reconduit au ravito de la ligne d'arrivée. Il a somme toute beaucoup de plaisir ce jeune homme que j'évalue avoir environ 70 ans, droit comme une règle. Je voulais absolument voir la tête que j'avais après 14 heures de course. Direction douche et vêtements de rechange. À ma grande surprise, des lits de camp sont installés dans le centre sportif de Chamonix. Je dors une couple d'heures et me réveille au petit matin pour m'enfiler 3 assiettes de bouffe dans l'immense tente des coureurs. Choix et qualité de la nourriture hors du commun. Quelle organisation gigantesque et bien rodée! Quelle aventure! Je suis surpris de n'avoir aucune ampoule ni douleurs articulaires. Je me sens mieux qu'à la fin d'un marathon.

Je salue au passage la performance et le courage du coureur non-voyant et de ses deux coureurs accompagnateurs qui ont



bouclés la CCC en 23 h 20 min. Le sens du devoir des quatre coureurs de la CCC qui ont porté secours à un autre coureur tombé dans un escarpement et qui furent par conséquent retardés aux barrières horaires et ainsi disqualifiés. Et que dire de l'exceptionnelle performance de l'Italien Marco Olmo, 59 ans, une fois de plus vainqueur du tour complet en 21:31:58, respect.

#### Cartes du parcours et plus photos de la course à :

<http://bipedis.blogspot.com/>

(Double-cliquez sur les photos pour agrandir)

#### Quelques statistiques

Distance: 86 km

Dénivelé: 4537 m de D+ et 4722 m de D-

Mon temps de course: 14 h 07 min

Position: 82<sup>e</sup>

Nombre de partants: 1 669

Nombre d'abandons: 267

Nombre de bénévoles pour la CCC et l'UTMB: 1 400

De tout ce que j'avais sur moi, gels (Carboom) et biscuits (Cliff), je n'ai pris qu'un seul biscuit pour toute la course. Les ravitos étaient largement suffisants.

#### Entraînement préparatoire

Hiver 2006-2007, ski de fond essentiellement, à raison de 6 à 10 h/sem. Mi-mars, début de la course à pied en sentier exclusivement. J'augmente mon entraînement dans le dénivelé et je prolonge peu à peu mes sorties pour en arriver vers la mi-mai à pouvoir courir confortablement 3 à 4 heures. J'essaie de faire une très grosse semaine d'entraînement par rapport à 2 semaines plus relax. Une grosse semaine consiste en une très longue sortie de 5 à 8 h et 2 sorties de 3 h, toujours entrecoupées d'une à deux journées plus tranquilles où je fais un jog mollo d'une heure ou une sortie en ski à roulette. Une grosse semaine peut faire entre 12 et 15 h. Les semaines plus relax consistaient en des sorties de 60 à 90 min/jour et une seule sortie de 2 à 3 h dans la

semaine. J'essaie de varier un peu les entraînements courts. Une seule fois par semaine, je mets un peu d'intensité, quelques sorties dans les escaliers comme celles des chutes Montmorency ou les escaliers des Plaines d'Abraham. Je n'utilise quasiment jamais les bâtons même pour les longues sorties. J'ai négligé de m'entraîner à descendre, ce qui fut une erreur; j'aurais dû faire quelques entraînements presque exclusivement de descente. Mes principaux lieux d'entraînement furent les montagnes de Stoneham, le Mont Ste-Anne, le Mont du lac des Cygnes et le Mont Brillant au Castor.

#### Remerciements

À la famille Bec, Agathe, Gilbert, Emmanuel et spécialement Sandrine qui m'ont reçu quelques jours avant la course. Merci pour l'excellente ratatouille, les trop nombreux canons, la gnôle et autres excellents produits ainsi que du précieux temps que vous m'avez consacré...

Merci à Isabelle, Kirian et Yannick peut-être futurs Québécois, qui m'ont hébergé après la course et chez qui j'ai appris à faire la tartiflette et tant d'autres choses sur la montagne.

#### Liens

[http://www.dailymotion.com/lebulotduzoo/video/x2xasp\\_ultra-trail-courmayeur-champex-cham\\_extreme](http://www.dailymotion.com/lebulotduzoo/video/x2xasp_ultra-trail-courmayeur-champex-cham_extreme)

<http://www.chamonix.com/page.php?>

[page=107&r=north\\_face\\_ultra\\_trail\\_mont\\_blanc&ling=fr](http://www.chamonix.com/page.php?page=107&r=north_face_ultra_trail_mont_blanc&ling=fr)

<http://akunamatatamba.googlepages.com/utmbccc2007>

<http://www.ultratrailmb.com/accueil.php>

Note: Toutes les photos portant l'inscription «AKUNA» au bas inférieure droit ont été tirées du site suivant:

<http://flickr.com/photos/akunamatata/> Son auteur Jean-Marie Gueye, aussi participant à la CCC 2007, m'a gentiment permis de les utiliser.

Au Plaisir! \* *Marc*

## Rectificatif important au calcul du handicap

(PJ) — Et si on retournait à nos calculatrices...

Salut Léon! Je viens d'analyser à nouveau le savant calcul de Rock Ouimet pour calculer le handicap au pointage du Circuit des maîtres (voir l'Écho des maîtres n° 17, Août 2007).

Ça ne prend pas un doctorat et une calculatrice pour savoir que Jean-Yves Babin me battrait si j'étais aussi âgé que lui et encore moins pour deviner que, s'il avait mon âge, il m'attendrait souvent sur la ligne d'arrivée. De plus, on réaliserait rapidement que si on avait tous les deux 30 ans, on ne passerait pas nos fins de semaine sur des pistes de compétition. Jean-Yves serait dans un club de lambada et moi dans un club d'échangistes. Toute comparaison entre nos performances serait alors impossible et la belle formule de Rock irait rejoindre d'autres belles formules aux oubliettes.

Mais le plus important, c'est qu'il manque un **facteur de correction** à la dite formule: le facteur **bière** (on le note «b» et il représente le nombre de bières que l'athlète est susceptible de boire après sa course, sans être malade). Ce sont des spécialistes de la Taverne Capri, (tous ardents partisans des Canadiens) qui m'ont conseillé d'introduire le facteur «b» à la formule de Rock. Ces gars ont tous une maîtrise parfaite de la «grosse» et leur expertise n'est pas à mettre en doute.

Le facteur «b» se calcule comme suit:  $b = (24/\text{âge}) \times 10$ .

Pour Paul:  $b = (24/58) \times 10 = 4,14$

Pour Jean-Yves:  $b = (24/69) \times 10 = 3,48$

Ensuite on intègre ce facteur dans le résultat du calcul de Rock (en divisant le temps calculé par sa formule par ce dit facteur). Et on trouve:

Temps de Paul:  $1:30:24/4,14 = 0:21:50$

Temps de Jean-Yves:  $1:20:37/3,48 = 0:23:10$

Et voilà! Paul peut se regonfler le torse (ça laisse plus de place pour prendre une bière après la course).

Amitiés à tous,

*Paul\**

## Circuit des maîtres Swix-fischer

6<sup>e</sup> édition. calendrier 2007-2008

Date	Endroit	Distance (km)	Style	Contact
8 déc. 2007	Camp des maîtres	10	Libre	www.amsfski.com
12 janv. 2008	Duchesnay	15, 34	Classique	www.sepaq.com
19 janv. 2008	Lévis-Mirepoix	10(F), 15 (H)	Classique	www.skibec.ca
20 janv. 2008	Mont Tremblant	30	Libre	www.skidefondmont-tremblant.com
26 janv. 2008	Rimouski	15, 20	Classique	www.rimouskiweb.com/mouski
26 janv. 2008	La Tuque	40	Libre	Richard Lavoie (819) 523-7559
2 fév. 2008	Mont Grand-Fonds	17, 34	Classique	www.montgrandfonds.com
10 fév. 2008	Mont Orford	30	Classique	www.skidefondorford.qc.ca
16 fév. 2008	Gatineau Loppet	29, 53	Classique	www.keskinada.com
17 fév. 2008	Gatineau Loppet	29, 53	Libre	www.keskinada.com
23 fév. 2008	Mont Ste-Anne	12, 25, 42	Classique	www.mont-sainte-anne.com
1 mars 2008	Forestville	54, 108	Libre	www.loppetboreal100k.ca
8 mars 2008	Camp Mercier—Forêt Montmorency	22, 44	Classique	www.oricom.ca/avalanche
15 mars 2008	Tour du mont Valin	38, 50	Libre ou classique	www.tourmontvalin.com

