



www.amsfski.com

L'ÉCHO DES MAÎTRES

NUMÉRO 20, avril 2008

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 Léon Simard **Photos:** Louis Belzile, Hélène D'Avignon, Maureen Betz et Marasport.ca

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://www.canadian-masters-xc-ski.ca>

Bruce Le Grow, 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.

Et le gagnant du CdM Swix-Fischer 2008 est...

Paul Junique !



© Hélène D'Avignon

À l'arrivée du Tour du Mont Valin, le jubilant Paul Junique est félicité par Bernard Lepage, de Clermont, tout couvert de sel. Le skieur à la tuque rose (meilleur skieur style libre 2006-2007) remporte finalement le championnat du Circuit des maîtres (CdM) par un cheveu devant Bernard Carré. Marie-Claude Paquette remporte le CdM chez les femmes (voir page 2).

Un gros hiver

(RO) — L'hiver 2007-2008 en est un que l'on se souviendra longtemps, tant par sa générosité en chutes de neige qu'en suspense pour connaître qui est en tête du pointage sur le Circuit des maîtres avec le nouveau système de calcul du handicap.

Les météorologues avaient raison pour une fois: «L'hiver 2007-2008 sera froid avec beaucoup de précipitations en raison de la Niña». Les habitués du Circuit des maîtres (CdM) Swix-Fischer et de nouvelles figures étaient aux 13 rendez-vous cette année avec toutes sortes d'objectifs, les uns pour y améliorer leurs temps personnels, les autres pour y accumuler des

points au CdM, d'autres encore juste pour le plaisir de se retrouver dans ces occasions de retrouvailles entre amoureux du ski de fond.

La course aux points du CdM a été très serrée chez les hommes cette année. Avec l'introduction du calcul du handicap à cette 6^e édition du CdM, bien malin qui aurait pu prévoir les gagnants. Après plusieurs vérifications, **Paul Junique** (59 ans) de Verdun a été déclaré vainqueur du CdM 2008, avec seulement un point devant **Bernard Carré** (64 ans) de Saint-Raphaël. Les 3^e, 4^e et 5^e places ont été respectivement prises par **Marc Bouffard** (37 ans) de Montréal, **Michel Labrie** (45 ans) aussi

(Suite page 2 - CdM 2008)

L'Écho des maîtres 2008 n° 20

Jean-Yves Babin: nouveau champion du monde 2008 du 10 km classique; voir p. 5.



© Hélène D'Avignon

L'ÉCHO
DES MAÎTRES

Quoi de neuf?

Paul Junique a raison: une bonne bière vous réhydratera mieux que de l'eau

Un chercheur de l'Université de Grenade (Espagne) a démontré hors de tout doute qu'il est plus sain de prendre de la bière plutôt que de l'eau pour réhydrater le corps après l'exercice. Pour tester son hypothèse, le chercheur a demandé à 25 volontaires de courir sur un tapis roulant à une température ambiante de 40 °C. Chacun d'eux a couru jusqu'à l'épuisement, puis la moitié d'entre eux ont reçu à boire une pinte de bière (*lager*), et l'autre une pinte d'eau. Tant du point de vue de la réhydratation que de la capacité de concentration, ceux qui ont bu la bière surpassaient de loin ceux qui ont bu de l'eau. Le chercheur attribue les propriétés hydratantes de la bière à son contenu en gaz carbonique, sels et hydrates de carbone. Le chercheur recommande cependant que ce n'est pas une raison d'abuser : pas plus d'une pinte (environ deux bières) pour les hommes et une bière pour les femmes après une séance d'exercice. D'autres études sur la bière indiquent que l'ingestion



© Hélène D'Avignon

Bernard Carré pourra troquer sa tuque verte pour une bleue ou une jaune.

d'une à deux bières par jour peut réduire les risques de maladies cardiaques, de démence, de diabète et de la maladie de Parkinson. Source: UNI, 2 nov. 2007.

La guerre des tuques

(LS) – Si le Tour de France possède ses maillots de couleurs, eh bien le Circuit des maîtres quant à lui aura ses tuques. Des tuques de différentes couleurs pour honorer des coureurs qui se sont distingués dans des situations particulières lors du Circuit des maîtres :

- A) La tuque **BLEUE** pour ceux ayant participé au plus grand nombre de courses.
- B) La tuque **ORANGE** pour ceux ayant récolté le plus de points en style classique.
- C) La tuque **ROSE** pour ceux ayant récolté le plus de points en style libre.
- D) La tuque **JAUNE** pour ceux ayant récolté le plus de points, peu importe le style.

La remise des tuques 2008 se fera lors du prochain Camp des maîtres à la forêt Montmorency (4-5-6-7 décembre 2008). Attachez vos tuques pour la saison prochaine... *

Tuque	2007	2008
BLEUE	Chantal Métivier, Diane Bouchard (ex aquo) et Bernard Carré	Diane Bouchard, Chantal Métivier et Louise Martineau (ex aquo) et Bernard Carré
ORANGE	Louise Martineau, Edith Laflamme (ex aquo) et André Gauvin	Louise Martineau et Louis Belzile
ROSE	Chantal Métivier et Paul Junique	Marie-Claude Paquette et Paul Junique
JAUNE	Chantal Métivier et Bernard Carré	Marie-Claude Paquette et Bernard Carré

(CdM 2008—suite de la page 1)

de Montréal et **Pierre Éthier** (58 ans) de Québec.

Chez les femmes, c'est la jeune triathlète **Marie-Claude Paquette** (38 ans) de Lac-Beauport qui a remporté cette 6^e édition du CdM, devant (2^e) **Diane Bouchard** (50 ans) de Lac-au-Saumon et grande championne du CdM 2006-2007, (3^e) **Chantal Métivier** (47 ans) de Gatineau (2^e au global en 2006-2007), (4^e) **Nathalie Langlois** (35 ans) de Magog et (5^e) **Danielle Grenier-Duquette** (61 ans) de Saint-Basile-le-Grand. Les deux grands gagnants ont reçu entre autres un séjour *VIP* au prochain Camp des maîtres 2008 de l'AMSF. *



© Louis Belzile

Les gagnants de la 6^e édition du Circuit des maîtres Swix-Fischer présents au Tour du mont Valin le 15 mars 2008 en compagnie des représentants de l'organisation du Circuit. Devant, de gauche à droite: Marie-Claude Paquette, Diane Bouchard, Nathalie Langlois; derrière, dans le même ordre: Louis Blais (vice président de l'AMSF), Alfred Fortier (représentant Swix), Michel Labrie, Bernard Carré, Chantal Métivier, Paul Junique, Louise Martineau (gagnante du 50 km classique du Tour du mont Valin et 6^e place dans le Circuit) et Jan Lehman (représentant Fischer).

Marie-Claude Paquette (à gauche), résidente du Lac-Beauport et triathlète chevronnée, a été déclarée grande gagnante de la 6^e édition du CdM. On la voit ici posant fièrement avec le trophée emblématique du Circuit à l'issue du Tour du mont Valin qui a eu lieu le 15 mars 2008.



© Rock Quimet

Le pointage du CdM sera revu pour la prochaine saison

(RO) — L'adoption de la nouvelle méthode de calcul du pointage accordé aux membres participant aux épreuves du Circuit des maîtres (CdM) Swix-Fischer en a fait jaser plusieurs au cours de l'hiver. Les critiques permettront sans doute d'améliorer la formule pour la prochaine saison.

Le nouveau système de pointage de la 6^e édition du CdM Swix-Fischer était basé d'une part sur le handicap dû à l'âge et au style, sur la distance parcourue (1 point/km) et, d'autre part, la compétition entre membres (1 point par membre battu).

Trop de poids d'un côté

Les résultats de cette année indiquent que dans le calcul du pointage pour chaque course, les points donnés en raison du handicap dû à l'âge et ceux accordés à la distance parcourue avaient un poids beaucoup plus important que ceux octroyés pour la compétition entre membres. En voici quelques preuves. Par exemple, Louise Martineau de Rimouski a remporté en temps absolu toutes les loppets auxquelles elle a participé (au total, 7), tandis que la gagnante Marie-Claude Paquette, sans lui enlever toute l'admiration qu'elle mérite, a remporté uniquement la loppet de 103 km de Forestville.

Un autre exemple. Chez les hommes, même si le jeune Michel Labrie de Montréal (45 ans) a remporté quatre courses du CdM cet hiver, il est demeuré loin derrière le champion de cette année Paul Junique (58 ans). Par ailleurs, un effet du hasard, Paul aurait terminé au deuxième rang si Steve Cyr avait été membre de l'AMSF (une condition pour participer au pointage)

leurs remporté deux médailles lors du Championnat du monde des maîtres à McCall en mars 2008 (voir article en page 5). En raison du handicap que son grand âge lui procure, Jean-Yves obtenait un temps de course corrigé qui se trouvait pour ainsi dire « une coche au-dessus de tous ». Même s'il s'avère que ce gars n'est pas normal, il était évident que son handicap était trop important car ses temps corrigés étaient plus rapides que ceux que les skieurs obtiennent sur la Coupe du monde (pour une même distance).

Le modèle sans skis donne quoi?

On a comparé le modèle de calcul du handicap de l'AMSF avec celui de la *World Association of Veteran Athletes* (WAVA) pour le marathon à la course à pied. Le handicap de la WAVA est basé sur les records du monde pour cette distance selon l'âge. La figure 1 ci-contre montre les deux modèles pour les deux sexes. La comparaison laisse penser que le modèle de calcul du handicap de l'AMSF est plus généreux (plus bas) pour les hommes de plus de 65 ans, ainsi que pour les femmes de plus de 55 ans, lorsqu'on le compare au modèle de la WAVA. Avant ces âges, les deux modèles sont similaires. Des révisseurs scientifiques ont critiqué le modèle de l'AMSF dans le même sens. De plus, ils ont mentionné que le handicap plus important calculé pour le style libre, tant chez les hommes que chez les femmes, serait dû selon eux à la technique déficiente des personnes plus âgées.

lorsqu'il est arrivé 2^e au 40 km de la Coupe des maîtres à Mont Tremblant. Au cumulatif, Paul serait arrivé nez-à-nez avec Bernard Carré de St-Raphael, mais étant donné que Bernard a plus de points au total que Paul (585 contre 567), Bernard aurait été déclaré le récipiendaire de la Coupe des maîtres du CdM 2008. D'ailleurs, ceux qui étaient présents lors des cérémonies de remise des médailles du Tour du Mont Valin et de clôture de la saison 2008 du CdM à Chicoutimi, ont vu Bernard Carré être déclaré le champion 2008 du CdM. Après moult vérifications, il a fallu corriger le pointage et monter Paul d'un rang. La gloire de Bernard Carré aura été éphémère... Mais admettons que c'est un dur à cuire et seul un fanatique comme Paul Junique pouvait lui tenir tête.

Un dernier exemple, le cas Jean-Yves Babin. Malgré ses 70 ans, notre homme est dans une forme olympienne. Il a d'ail-



© Marasport 2008

Départ de la Gatineau Loppet 29 et 53 km style libre 2008, l'une des épreuves maîtresses du Circuit des maîtres Swix-Fischer et de la Worldloppet.

L'AMSF entend revoir le calcul du pointage en général, ainsi que son modèle de calcul du handicap en calibrant celui-ci cette fois avec les performances obtenues dans les Championnats du monde des maîtres de 2000 à 2008. Mais comme Jean-Yves Babin était souvent présent à ces championnats, parions que le modèle sera encore aussi tordu! En statistique, on appelle cela une « aberrance ». Tout un Jean-Yves! *

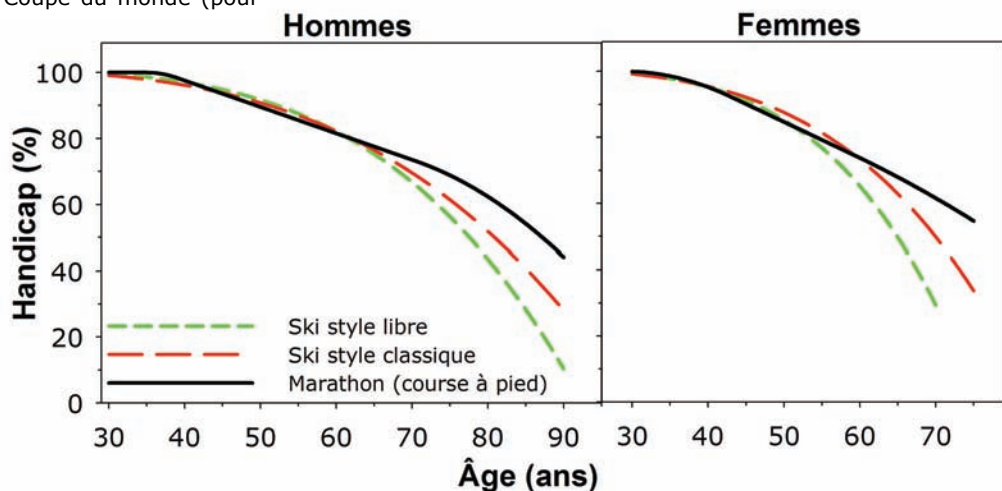


Figure 1. Comparaison entre le modèle actuel du calcul du handicap chez les maîtres (Écho des maîtres n° 17, 2007) et celui du marathon sur route en course à pied (dernière version de la *World Association of Veteran Athletes* (WAVA), 2006). Toutes les courbes sont similaires entre 30 et 65 ans chez les hommes et entre 30 et 55 ans chez les femmes. Passé ces âges cependant, le handicap calculé à partir du modèle WAVA est beaucoup plus optimiste que celui de l'AMSF, en ce sens qu'il considère que la perte de performance à ces âges est moindre que celle prévue par le modèle actuel de l'AMSF. Le modèle de l'AMSF sera revu au cours de l'été 2008.

Du klister à ingérer pour glisser mieux

(RO) – À quoi servent ces petites enveloppes de gel gluant que les fondeurs trainent avec eux lors des loppets? À servir de klister lorsqu'ils fatiguent? Ces gels énergisants servent à stimuler et à rehausser leur énergie, particulièrement lorsque les boissons énergétiques ne suffisent plus et que les barres énergétiques, trop dures, demandent plus d'énergie à mâcher que ce qu'elles en fournissent.

Les gels énergisants de différentes marques (Power Gel, Gu, Carb Boom, etc.) sont souvent employés lors des épreuves d'endurance – marathon, triathlon, loppet. Tous les gels énergétiques renferment des hydrates de carbone simples et complexes (à longue chaîne). Puisque les protéines et les matières grasses s'absorbent lentement dans l'organisme, on n'en trouvera peu ou pas dans les gels. Leur seul objectif est d'être absorbé et de passer dans le sang le plus rapidement possible pour fournir du carburant aux muscles.

Composition des gels

On trouve dans un gel typique de la maltodextrine, un hydrate de carbone complexe ayant un pouvoir sucrant très faible et des sucres simples comme le glucose ou le fructose. Leur proportion



Les gels sont faits pour se donner un pic d'énergie au bon moment. «Mais il y a moyen d'être plus écolo, hein Francine?»

dans le gel est généralement de 80 % en sucres complexes, 20 % en sucres simples. Ces proportions n'ont cependant aucun effet sur la réaction glycémique; tous les types de sucres, qu'ils soient simples ou complexes, sont absorbés très rapidement. L'avantage des sucres complexes est leur faible pouvoir sucrant, ce qui les rend plus facile à ingérer et réduit la pression osmotique du produit.

Mis à part la saveur souvent discutable des gels, on y trouvera de l'eau et l'un ou l'autre de ces additifs aux vertus potentielles, dont :

- * des électrolytes : sodium, potassium, magnésium, pour la régularisation des fluides et du système neuromusculaire;
- * des antioxydants : vitamines E, C : éliminent les radicaux libres durant l'exercice;
- * des acides aminés à chaîne branchée (L-leucine, L-isoleucine, L-valine) pour prévenir le cannibalisme des tissus musculaires;
- * de la L-alanine, un autre acide aminé, qui stimule le métabolisme des sucres;
- * de la caféine, stimulant du système nerveux, qui aide au métabolisme des graisses.

Une enveloppe fournira de 100 à 150 calories selon la marque. Ces calories seront absorbées rapidement pour redonner de la jambe au skieur le plus rôti. On recommande de toujours prendre le gel avec de l'eau pour l'aider à descendre dans le tube digestif et à être absorbé plus rapidement.

Du gel, j'en prends quand?

À quelle fréquence devriez-vous prendre du gel? Les athlètes d'endurance en consomment une enveloppe (environ 50 g) par heure. Une bonne règle du pouce est la suivante: pour une épreuve sportive qui dure de 1½ heure ou moins, votre corps peut généralement fournir toute l'énergie nécessaire à partir de ses propres réserves. Prendre du gel n'est donc pas nécessaire. Pour une épreuve qui dure plus longtemps, alors vous aurez peut-être besoin d'un petit coup de main après 2 heures et le gel pourra alors vous donner la pichenotte nécessaire pour terminer le parcours à pleine vapeur.

Faire son gel

Faites moins de déchets sur les sentiers et évitez les saveurs psychédéliques: faites votre propre gel! C'est facile à préparer et économique. Voici trois recettes toutes simples, glanées sur la Toile, et que vous pouvez adapter à toutes sortes de saveurs.

Et un petit flacon réutilisable

Procurez-vous un petit flacon de plastique réutilisable à cet effet, disponible dans la plupart des boutiques de sport et de plein air,

pour remplir et transporter votre gel. Un autre grand avantage des deux premières recettes de gel maison ci-dessous: ils ne durciraient pas au froid. Et question d'économie, le gel maison est aussi imbattable: il en coûte environ au moins cinq fois moins cher que la chose commerciale. Vous pouvez évidemment expérimenter avec les saveurs. Par exemple, vous aimez le café? Ajoutez-en une petite cuillère broyée. À essayer lors des prochaines longues sorties ou lors des loppets. Et n'oubliez surtout pas de boire aussi! *

Gel au chocolat	Gel au miel
<ul style="list-style-type: none"> * 4 parts de maltodextrine * ~1 part de fructose (ou moins selon le goût) * 1 part d'eau * ~¼ part de poudre de cacao <p>Mélanger la maltodextrine (disponible dans toutes les boutiques de fabrication de bière maison), le sucre et le cacao. Ajouter l'eau et amener près du point d'ébullition pour en faire un sirop. Versez dans un contenant et laissez refroidir. Garder au réfrigérateur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 110 ml (1/3 de tasse + 2 c. à table) de miel * 5 ml (1 c. à thé) de mélasse noire ou de fantaisie. * 1 g (¼ c. à t.) sel (facultatif) * Un peu d'eau, au besoin <p>Mélanger bien tous les ingrédients. La formation de bulles provoquée par la mélasse est normale. Net avantage: ce gel n'a pas besoin d'être gardé au frais. Donne 4 à 5 portions de gel.</p>
Gel homegoo	
<ul style="list-style-type: none"> * 1 tasse de sirop de riz * 1 tasse de sirop de malt * 1 cu. thé de miel 	<ul style="list-style-type: none"> * 2 cu. thé de beurre d'arachide, beurre de noix, de Nutella, etc. * 3 cu. table d'eau ou de jus * 1 cu. thé de vitamine C en poudre (acide ascorbique ou un ascorbate)
<p>Ajouter tous les ingrédients (disponibles dans tout magasin d'aliments naturels) sauf la vitamine C dans un bol et passer au four micro-onde jusqu'à ce que le mélange soit chaud et facile à mélanger. Bien mélanger et ajouter la vitamine C. Transférer dans un contenant et mettre au réfrigérateur. Donne environ 2 tasses, soit l'équivalent d'une dizaine de portions. Si le gel devient trop dur, ajouter un peu d'eau, réchauffer et mélanger de nouveau.</p>	

Championnat du monde des maîtres à McCall: les Québécois font bonne figure



Les Québécois étaient prêts pour le Championnat du monde des maîtres qui avaient lieu à McCall, Idaho, au début du mois de mars 2008. Jean-Yves Babin de Saint-Romuald a remporté deux médailles dans la catégorie H-9 (70-74 ans), l'une d'or au 10 km classique et l'autre de bronze au 15 km dans même style. On l'a croqué ici en action terminant son 15 km.

(RO) – Trois femmes et 12 hommes du Québec ont participé au dernier Championnat du monde des maîtres qui s'est tenu à McCall, en Idaho, au début de mars 2008. Tous des valeureux skieurs dont plusieurs y ont fait leur marque.

En style classique, **Rolland Michaud** de Montréal est allé chercher trois médailles au 5, 10 et 15 km, tandis que son cadet **Jean-Yves Babin** de



© Maureen Betz 2008

Même à 92 ans et pas toutes ses dents, Georges Girard montre qu'il est encore capable d'impressionner la gente féminine. Il a pris le départ du 5 km classique à McCall. Notre Georges national est le skieur le plus âgé à avoir pris place sur la ligne de départ à ces championnats du monde.

Saint-Romuald a récolté l'or au 10 km et le bronze au 15 km dans leur catégorie respective. **Steve Cyr** de Shannon est allé chercher la médaille d'argent au 30 km et la médaille de bronze au 45 km dans sa catégorie d'âge (H-3), toutes deux en style libre. La meilleure performance de **Gaétan Beaulieu** de Saint-Ferréol-les-Neiges (H-5) a été la 6^e place sur le 30 km classique, (McCall 2008 — Suite page 6)



© Maureen Betz 2008

Rolland Michaud prend sa petite collation au grand soleil d'Idaho après avoir remporté trois médailles. C'est pas pire pour un gars de Montréal de 86 ans. Bravo Rolland! Toute une inspiration!

(McCall 2008 — Suite de la page 5)

tandis que celle d'**André Gauvin** a été aussi la 6^e place au 10 km classique. Chez les femmes, **Diane Bouchard** et **Louise Martineau** ont pu aller chercher la médaille de bronze au relais en équipe le 4 mars 2008. La compétition était aussi très relevée chez elles, la meilleure performance individuelle de Louise, l'une de nos meilleures skieuses au Québec, ayant été la 4^e place au 15 km en classique. Le tableau ci-dessous présente en détails le récapitulatif des performances de nos Québécois. Félicitations à tous et au plaisir de vous saluer chez nous sur les pistes à l'une ou l'autre des loppets! *



© Maureen Betz 2008

À droite, Diane Bouchard de Lac-au-Saumon qui s'élance dans le relais équipe en style libre au Championnat du monde des maîtres à McCall. Leur effort sera récompensé par la 3^e place et la médaille de bronze dans leur catégorie (F-5).

Palmarès des Québécois au Championnat du monde des maîtres à McCall, Idaho, en mars 2008. Les noms en gras sont les médaillés. On y précise aussi la catégorie, la distance, le style (SC: classique; SL: libre), le temps de course et enfin le rang (rang/nombre de finissants dans la catégorie).

1 mars 2008			2 mars 2008		
Louise Martineau	F-4	15 km SC : 49:55 4/21	Diane Bouchard	F-5	15 km SL: 48:02 11/37
Georges Girard	H-12	10 km SC: DNS	Nathalie Godbout	F-3	15 km SL: 45:56 12/28
Rolland Michaud	H-12	10 km SC : 1:28:54 3/5 BRONZE	Normand Mireault	H-6	30 km SL: 1:30:24 19/60
Jean-Yves Babin	H-9	15 km SC : 51:11 3/24 BRONZE	Gaétan Marchand	H-6	30 km SL: 1:29:45 15/60
François Thériault	H-6	30 km SC : 1:47:56 30/70	Michel Couillard	H-3	30 km SL: 1:20:21 14/39
André Leduc	H-6	30 km SC : 1:57:12 50/70	Steve Cyr	H-3	30 km SL: 1:14:28 2/39 ARGENT
André Gauvin	H-5	30 km SC : 1:33:58 12/50			
Gaétan Beaulieu	H-5	30 km SC : 1:29:22 6/50			
Robert Bernier	H-5	30 km SC : 1:36:12 16/50			
3 mars 2008			4 mars 2008		
Diane Bouchard	F-5	10 km SL : 31:18 10/37	Relais 3 ^e équipe/3 BRONZE		
Louise Martineau	F-4	10 km SL: 31:01 11/25	Relais 15 km 3 ^e équipe/3 BRONZE		
Nathalie Godbout	F-3	10 km SL: DNF			
Georges Girard	H-12	5 km SC: DNF			
Rolland Michaud	H-12	5 km SC : 36:35 3/5 BRONZE			
Jean-Yves Babin	H-9	10 km SC : 31:40 1/34 OR			
François Thériault	H-6	10 km SC : 34:52 36/77			
Normand Mireault	H-6	10 km SL : 28:20 25/79			
Gaétan Marchand	H-6	10 km SL 27:09 13/79	Relais 30 km 5 ^e équipe sur 8		
André Leduc	H-6	10 km SC : 37:31 52 /77			
André Gauvin	H-5	10 km SC : 28:30 6/57			
Gaétan Beaulieu	H-5	10 km SC : 28:33 8/57	Relais 30 km 4 ^e équipe sur 7		
Robert Bernier	H-5	10 km SL : 27:18 21/80			
Michel Couillard	H-3	10 km SL: DNS			
Steve Cyr	H-3	10 km SL: DNS			
6 mars 2008			7 mars 2008		
Louise Martineau	F-4	30 km SC : 1:38:07 6/13	Diane Bouchard	F-5	30 km SL : 1:29:45 9/37
Georges Girard	H-12	15 km SC : DNS	Nathalie Godbout	F-3	30 km SL : 1:22:33 13/30
Rolland Michaud	H-12	15 km SC : 2:03:38 2/4 ARGENT	Robert Bernier	H-5	45 km SL : 1:59:19 13/64
Jean-Yves Babin	H-9	30 km SC : 1:41:30 5/19	Michel Couillard	H-3	45 km SL : 1:51:32 13/46
François Thériault	H-6	45 km SC : 2:38:46 31/44	Steve Cyr	H-3	45 km SL : 1:44:35 3/46 BRONZE
Normand Mireault	H-6	45 km SC : 2:28:36 21/44			
Gaétan Marchand	H-6	45 km SC : 2:19:14 14/44			
André Leduc	H-6	45 km SC : 2:45:03 38/44			
André Gauvin	H-5	45 km SC : 2:11:07 8/33			
Gaétan Beaulieu	H-5	45 km SC : DNS			

La Transjurassienne

Réjean Charbonneau, Montréal

Pour vous situer, cette course fait partie du Worldloppet. Le Worldloppet, c'est un regroupement d'une dizaine de courses dans dix pays différents, dont la Gatineau Loppet.

Le Juras est une région du Centre Est de la France, frontalière avec la Suisse. J'avais entendu parler des centres de ski de fond de cette région par **Christiane Angelucci**, une passionnée de ce sport que vous connaissez certainement. C'est donc après quelques sorties en ski dans différents centres de la région que j'ai constaté que c'est vraiment un paradis du ski. On y retrouve un centre dans presque chaque village et, de plus, comme il y a eu des ententes entre les communes pour que les centres puissent communiquer entre eux, vous pouvez skier de village en village et faire de grandes boucles. Il est aussi possible de manger en chemin, soit sur une terrasse près des pistes ou dans un refuge où on vous sert certaines spécialités locales... le bonheur! Au point de vue paysage, je dirais que c'est un mélange entre les Cantons de l'Est et les Laurentides.

Le climat est plus doux qu'au Québec, mais la saison est presque aussi longue car ces villages sont en altitude, de 1000 à 1700 m, ce qui fait que les nuits sont froides et la neige tient plus longtemps. Imaginez skier entre moins 5 degrés et plus 5 degrés tous les jours... le rêve! Ce qui m'a étonné aussi c'est qu'il y a beaucoup plus de ski patin que classique; je crois que c'est dû au fait que le fartage des skis classiques est plus compliqué à cause de la température et que le style patin a pris son envol en Europe... À titre d'exemple, à la Transjurassienne le samedi en classique, il y avait 800 personnes et le dimanche en style patin, il y avait près de 3 000 personnes, dont Christiane et moi. Ce n'est pas aussi gros que la Vasaloppet en Suède où il y avait cette année au-delà de 12 000 personnes, ça c'est un peu trop pour moi. Pour ceux qui le connaissent, vous en parlerez à **Jacques Wong**...! Il était là cette année!

Pour revenir à la Transju, le départ s'est fait en six vagues dont les deux premières pour l'élite internationale



Créée en 1979 et réputée être le plus grand évènement de ski de fond français, la Transjurassienne est la seule compétition française inscrite à la Worldloppet qui est le circuit mondial des épreuves de longue distance. Elle est à la France ce qu'est la Gatineau Loppet au Canada.

puis quatre autres vagues. J'étais dans l'avant-dernière. Du fait que je m'inscrivais pour la première fois, j'étais relégué vers l'arrière... Comme il y avait un départ toutes les 10 min, j'ai



© Marasport 2008

Réjean Charbonneau a fait la Transjurassienne en style libre. L'épreuve de 76 km a été écourtée à 50 km en raison du manque de neige. On le voit ici à la Gatineau Loppet dans le 29 km libre, un style qu'il affectionne particulièrement. Croqué par Marasport.ca.

dû dépasser des skieurs tout le long de la course. Il suffisait d'être inscrit les années précédentes pour être plus en avant! Ce fut, malgré cet inconvénient, fort agréable compte tenu de l'ambiance exceptionnelle qui se dégageait de la foule au passage aux points de ravitaillement. Le parcours de la course à été transféré un peu plus au nord car la région a connu un redoux vers la fin de janvier; c'est pourquoi le parcours initial a dû être changé par manque de neige. Au lieu d'un 76 et d'un 54 km, tous les participants devaient finalement faire un 50 km. Les conditions étaient rapides au départ, il faisait moins 9 °C sur du gros sel. Après deux heures, les conditions étaient un peu plus lentes. Cela n'a pas ralenti les premiers. À l'arrivée, on a eu droit à un sprint enlevant de 7 concurrents et c'est **Marco Cattaneo**, un Italien, qui a remporté la victoire en 1:49:48 (plus de 27 km/h!). Côté féminin c'est **Tatiana Jambueva** (oui c'est une Russe) avec un temps impressionnant de 2:02:53. Pour ce qui est « du monde ordinaire », il y avait un peu de soupe vers la fin...! L'organisation était impeccable et ce fut une expérience inoubliable. J'étais content de ma course et c'est ce qui compte.

J'ai eu la chance d'être reçu par mon amie **Christiane Angelucci** qui m'a fait découvrir cette région qui est, soit-dit en passant, aussi une très belle région pour le vélo. Je vous conseille la région en hiver ou en été ou les deux... et les spécialités locales, comme le fameux fromage Comté et le célèbre vin jaune, vous attraperont sûrement au passage. *

Bilan de première saison dans l'équipe nationale

Julien Nury, Saint-Nicolas

À sa première année dans l'équipe nationale canadienne



au Centre national d'entraînement Pierre Harvey (CNEPH), le junior Julien Nury est l'un des récipiendaires 2007-2008 d'une bourse du Fonds des maîtres de l'AMSFQ. Le fonds des maîtres fut créé en 1996 par l'AMSFQ. Sa mission consiste à fournir une aide financière à la relève ainsi qu'aux clubs de ski de fond à travers le Québec. Ce fonds est alimenté grâce aux activités et au membership de l'AMSFQ*.

Voici un bilan de ma saison, ma première saison au sein du CNEPH. Tout d'abord

il faut mentionner que l'adhésion au centre est un énorme changement comparativement à mes années

▼
reste de l'année afin de rester en bonne forme pour la saison hivernale. Sans quoi nous serions bien vulnérables à la fatigue et aux maladies. Je me vois donc terminer avec beauté cette saison avec une 2^e position au 30 km classique à Rimouski et je ne suis que plus motivé pour la prochaine saison.

Bon, voici quelques photos résumant bien ma première saison avec le CNEPH durant laquelle j'ai beaucoup grandi et pris de l'expérience.

Un gros merci à l'AMSFQ d'avoir cru en moi et de me soutenir dans ma progression. *



L'équipe nationale junior à l'entraînement, Canmore, été 2007.



Championnat canadien – Callaghan Valley 16-24 mars 2008. Au 15 km libre, Frédéric Touchette de St-Ferréolles-Neiges a remporté les grands honneurs; Julien Nury, premier à gauche, a terminé au pied du podium au 4^e rang.

précédentes avec Skibec. Ce fût pour moi une grosse année de changement coté entraînement et compétition auxquels je me suis très bien acclimaté. Nous avons voyagé à travers le Canada et l'Europe tout au long de l'année afin de participer de façon régulière à des compétitions de haut niveau. Les voyages sont un des aspects déterminants du bon fonctionnement de la saison car les contacts avec les virus et les bactéries sont décuplés et le décalage horaire, un facteur supplémentaire assez lourd à absorber tout au long d'une saison. D'où l'importance d'une excellente préparation physique le



Italie, Championnat du monde Junior 2008. Au sprint, Julien a terminé 25^e sur 98 participants. Dès sa première année dans les juniors, il démontre qu'il a du potentiel.

*Ski études Cardinal-Roy et Catherine Drolet (soeur jumelle de Stéphanie Drolet) de Saint-Faustin-Lac-Carré sont les deux autres récipiendaires 2007-2008 des bourses du Fonds des maîtres de l'AMSFQ.