



www.amsfski.com

L'ÉCHO DES MAÎTRES

NUMÉRO 21, août 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: Richard

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

Bruce Le Grow, directeur national

Jean-Yves Babin, directeur provincial

On peut reproduire en tout ou en partie les

textes de l'Écho des Maîtres à condition d'en

mentionner la source.



Avec le mois d'août, arrive le Circuit des couleurs Sports Experts PEPS, une série de courses en sentier, dans la grande région de Québec, pour les gens de tous âges.

Le Circuit des Couleurs Sports Experts PEPS est l'initiative de l'Association des maîtres en ski de fond du Québec avec la collaboration du Club de course à pied de l'Université Laval. Ce regroupement d'événements d'automne promeut le cross-country et le ski à roulettes.

Le Circuit des couleurs comprend cette année 11 courses présentées dans la région de Québec. Le Tour Martello sur les Plaines d'Abraham a inauguré la 9^e édition du circuit le 2 août 2008. Le programme complet se trouve en page 2. Voilà l'occa-

sion de se mettre en forme pour l'automne dans des décors enchanteurs et pour la prochaine saison de ski de fond.

Dans le contexte du Circuit des couleurs, les organisateurs produisent un classement cumulatif par catégorie (Hommes/Femmes) pour les 13 ans et moins ainsi que pour les 14 ans et plus. Les grands gagnants du classement cumulatif général (Hommes/Femmes) seront honorés. Des prix sont aussi disponibles grâce à la générosité de commanditaires. *

Nouvelle version du modèle de calcul du handicap selon l'âge (voir p. 2)



© Richard Duguay

La première édition du Tour Martello a attiré le 2 août 2008 près de 70 coureurs sur le site enchanteur des Plaines d'Abraham.

Circuit des Couleurs Sports Experts PEPS

2 août

Le tour Martello

20 août

Crépuscule d'Abraham
Plaines d'Abraham (Québec)
Marc Corcoran - 418 831-0276
marcus52@videotron.ca

1^{er} septembre

X-Country-Tir, Club de Biathlon Courcelette
Centre Myriam Bédard (Valcartier)
Guy Labranche
guylbr@sympatico.ca

6 septembre

X-Country « La Balade »
Saint-Jean-Chrysostome
Paul Boudreau - 418 834-1620
paulguylene07@sympatico.ca

13 septembre

10 km SWIX en skis à roulettes
Université Laval (Sainte-Foy)
Richard Chouinard - 418 656-2187
richard.chouinard@kin.msp.ulaval.ca

20 septembre

X-Country « Hus-Ski »
Station Touristique Duchesnay
Gilles Laliberté - 418-875-2324
g.laliberte@mediom.qc.ca

27 septembre

Ascension du MSA/SWIX
Mont Sainte-Anne (Beaupré)
Gilles Carrier - 418 827-4541
gilles.carrier@ville.beaupre.qc.ca

4 octobre

X-Country du Moulin
Lac Beauport
Florent Harvey - 418 841-4957
clubskimoulin@hotmail.com

11 octobre

X-Country des plaines
Plaines d'Abraham (Québec)
Richard Chouinard - 418 656-2187
richard.chouinard@kin.msp.ulaval.ca

19 octobre

X-Country « Castor-Kanik »
Valcartier
René Goulet - 418 871-1862
club.castor@hotmail.com

26 octobre

Finale

X-Country « Club nordique Mont Sainte-Anne »
Mont Sainte-Anne (Beaupré)
Michèle Tremblay
mtremblay@mont-sainte-anne.com

www.amsfski.com

Handicap version 2 : plus proche de l'idée que l'on se fait du ski de fond

Rock Ouimet, Québec

Avec la collaboration de Ronald Faltus, Pierrefonds

Dans cet article, nous présentons la seconde version du modèle de calcul du handicap. Cette version est basée sur les résultats des Championnats du monde des maîtres en ski de fond durant les années 2000 à 2008. Le nouveau modèle corrobore des données indépendantes collectées lors de la Keskinada au cours de ses 30 ans d'existence, ainsi que les observations anecdotiques rapportées sur la pratique du ski de fond.

Doux pour le corps, le ski de fond?

Le ski de fond, c'est pour les vieux (ma petite nièce de 8 ans), J'ai fait plus de 5 000 km cet hiver (Évariste Lavoie, 76 ans en 2002, parlant du cumul de ses sorties au Camp Mercier), Ton modèle de handicap est bien trop généreux pour les plus vieux (Gaétan Beaulieu, 53 ans, hiver 2007-2008, qui termine toujours derrière Jean-Yves babin (70 ans) au temps corrigé pour le handicap). Tous ces gens ont raison.

Il est bien connu que le ski de fond peut se pratiquer jusqu'à un âge très avancé sans handicaper son homme ou sa femme. Jusqu'à combien? Herman «Jackrabbit» Smith-Johannsen (1875 - 1987) a fait du ski jusqu'à sa mort à l'âge de 111 ans. Hilde Pedersen a remporté cet hiver le titre national de la Norvège sur le 10 km en style libre, du haut de ses 43 ans devant toutes les jeunes louves de l'équipe nationale. Pierre Harvey demeure un compétiteur redoutable en ski devant la «relève», même avec ses 50 chandelles bien allumées. À l'aube de la soixantaine, le père Junique promet de prendre sa retraite sur ses skis, sinon le système de santé en aura maille à partir avec lui. Et que dire de Robert Giguère, que ses 79 hivers ne l'empêchent vraiment pas de glisser, au contraire. Et de Georges Girard, 92 ans, toujours collé sur la ligne de départ aux championnats mondiaux des maîtres? Et ainsi de suite, la liste s'allonge.

La relation âge - performance

Jusqu'à maintenant, personne ne s'était encore penché de façon sérieuse pour déterminer le handicap selon l'âge pour le ski de fond, c'est-à-dire le facteur qui permet de rendre comparable la performance des skieurs à une course de ski quel que soit leur âge. Une première étude de la relation âge-performance dans les loppets du circuit de la Worldloppet a permis d'évaluer le «handicap» selon l'âge, le sexe (M,F) et le style (classique, libre). Les résultats de cette étude ont été publiés dans le n° 17 de l'Écho des maîtres (Ouimet 2007). Les handicaps ont été appliqués l'hiver dernier, au calcul du pointage des participants à la 6^e édition du Circuit des maîtres au Québec. Avec, cependant, un succès mitigé, car il était clair qu'il semblait y avoir un biais qui avantageait indument les skieurs de 55-60 ans et plus. Cette observation nous a poussés à revoir le modèle de calcul du handicap à partir d'autres données.

Révision du modèle

La première version du modèle de calcul du handicap était basée sur des cohortes de skieurs. C'est-à-dire que dans l'analyse des courses des Worldloppet, on assumait que le meilleur skieur de 40-44 ans était semblable à celui de 45-49 ans, 50-54 ans, et ainsi de suite. Ainsi, nous assumions que le poids du nombre d'observations cernerait bien l'effet du vieillissement sur les performances.

Or, dans le domaine des sciences de l'activité physique, de plus en plus d'observations anecdotiques et empiri-



Hilde Pedersen a remporté cet hiver le titre national de la Norvège sur le 10 km en style libre, du haut de ses 43 ans.

Handicap v.2 (Suite de la page 2)

ques donnent à penser aux scientifiques que les analyses de cohortes surestiment la réduction de la performance avec l'âge, en particulier chez les sportifs qui s'entraînent continuellement sur de nombreuses années, voire des décennies (Young et Starkes 2005). Chez ces sportifs, se produirait l'effet dit « d'entraînement » ou de « rétention » qui fait qu'ils maintiennent ou même améliorent leur technique de pratique du sport avec l'âge, ce qui freine ou mitige la baisse de la performance avec le temps, malgré la baisse naturelle des capacités physiologiques, cardio-vasculaires et musculaires. Ainsi par exemple, la performance des individus qui font beaucoup de ski de fond, d'années en années, déclineraient moins vite avec le temps que chez ceux qui en font moins (ou de moins en moins).

Pour rafraîchir le modèle de calcul du handicap des skieurs et skieuses de fond, nous avons donc recherché des données de performances d'individus sportifs sur un certain nombre d'années. Les données disponibles qui se prêtaient le mieux à cette analyse longitudinale étaient celles des Championnats du monde des maîtres de ski de fond.

Les données longitudinales

Nous avons en main les résultats d'épreuves du Championnat du monde des maîtres s'étalant de 2000 à 2008. Au total, ces données représentaient pour chaque sexe 25 courses en classique et 26 en style libre (distance de 5 à 45 km selon l'âge). Au total, 4373 individus avaient participé à ces courses de championnat, dont 347 avaient participé à la même épreuve durant cinq à neuf années entre 2000 et 2008. Nous avons d'abord évalué si la distance de l'épreuve pouvait avoir influencé la vitesse moyenne des vainqueurs. L'analyse a montré qu'il n'y avait pas de différence importante de vitesse des vainqueurs entre les différentes distances des épreuves (10 à 45 km), quel que soit le style ou le sexe. Étant donné que la distance n'influait pas la vitesse des vainqueurs, pour chaque épreuve et chaque sexe, nous avons calculé la vitesse moyenne de chaque participant et l'avons relativisée par rapport à celle du vainqueur. Nous avons ensuite procédé à l'analyse des mesures répétées des vitesses relatives de chaque individu en fonction de l'âge, le sexe et le style de ski, à l'aide d'un modèle mixte (ainsi nommé dans le jargon des méthodes statistiques).

Les résultats

L'ajustement du nouveau modèle à ces données montre que la baisse de performance en ski avec l'âge est plutôt linéaire avec les années et ce, tant chez les hommes que chez les femmes et quel que soit le style (voir figure 1). La baisse de performance au ski de fond est d'environ $5,9 \pm 0,7$ % par décennie selon cette analyse de données longitudinales. Elle est beaucoup moins prononcée que celle obtenue avec le premier modèle, surtout chez les individus de 55 ans et plus, et que celle estimée chez les coureurs de marathon. De plus, on note qu'il existe très peu de différence en pratique entre les deux styles de ski. La baisse de performance est similaire aussi entre les deux sexes.

À partir de ce nouveau modèle, il est possible de calculer son handicap pour un style donné. Le tableau 2 en page 4 liste le handicap en fonction de l'âge, du sexe et du style.

Bon modèle?

Nous avons validé ce nouveau modèle en le confrontant à de nouvelles données. Nous l'avons comparé à l'évolution de la performance de 230 individus qui avaient participé 10 fois et plus à une épreuve donnée de la Gatineau Loppet. La Gatineau Loppet (nommée anciennement Gatineau 55, puis Keskinada) fêtait sa 30^e édition en 2008. Robert et Ronald Faltus sont parmi les skieurs ayant participé le plus grand nombre de fois (respectivement 28 et 29 fois) à l'épreuve de longue distance en style libre à la Gatineau Loppet, tandis que chez les femmes, Sylvie Berthiaume y a participé 15 fois à la distance moyenne en style libre. Ronald a archivé les résultats de toutes les éditions sous forme électronique et il a gracieusement

(Suite page 4)

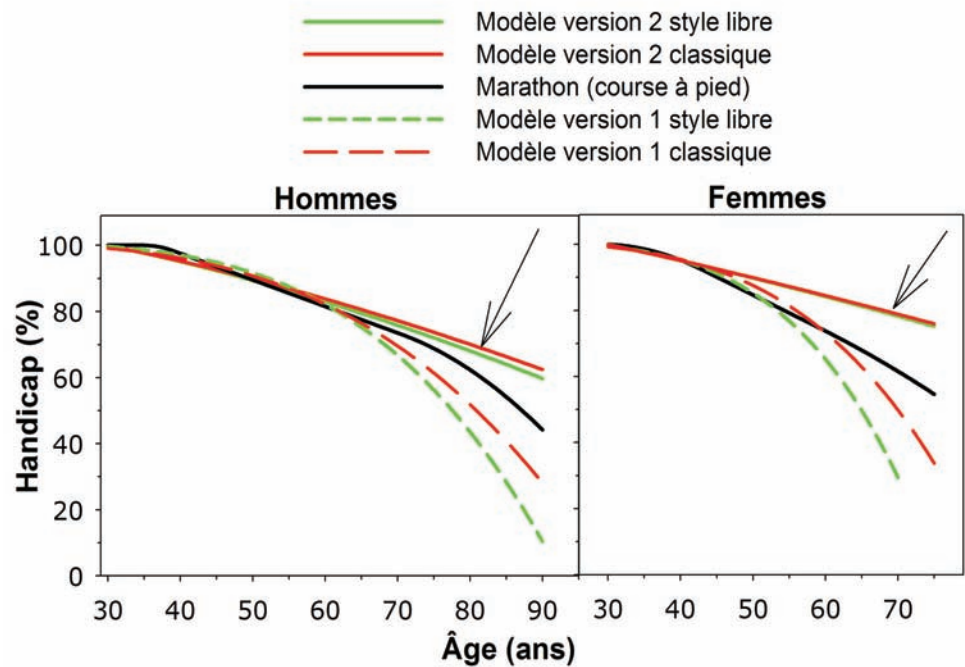


Figure 1. Comparaison entre le nouveau modèle (version 2, marqué par les flèches) du calcul du handicap chez les maîtres, le modèle de l'an dernier (version 1; Écho des maîtres n° 17, 2007) et celui du marathon sur route en course à pied (dernière version de la World Association of Veteran Athletes (WAVA), 2006). Toutes les courbes sont similaires entre 30 et 60 ans chez les hommes et entre 30 et 45 ans chez les femmes. Passé ces âges cependant, le handicap calculé à partir de la nouvelle version du modèle AMSF est plus optimiste que l'ancien et même celui de la WAVA, en ce sens qu'il considère que la perte de performance à ces âges est moindre que celle prévue par ces modèles.

Formules pour calculer le handicap selon le nouveau modèle

Pour calculer son handicap selon son âge précisément, employez les formules suivantes :

Pour les maîtres hommes en classique: handicap=108.46-(e^{-3.107} x age^{1.541});

Pour les maîtres hommes en style libre: handicap=108.30-(e^{-3.355} x age^{1.608});

Pour les maîtres femmes en classique: handicap=111.53-(e^{-1.738} x age^{1.230});

Pour les maîtres femmes en style libre: handicap=110.87-(e^{-2.025} x age^{1.297}).

La variable « e » est la fonction exponentielle (2.71828...), soit la réciproque du logarithme naturel.

Marc retourne au CCC

(RO) — Après nous avoir fait bavé avec son périple au Tour du Mont blanc l’an dernier, Marc Couture remet ça cette année avec son second tour du parcours de course de 98 km qui relie Courmayeur (Italie), Champex (Suisse) et Chamonix (France) le 29 août 2008.

Cette année, les 2 500 places disponibles pour la CCC (acronyme tiré de la première lettre des trois villes qui parsèment le parcours) ont été réservées en moins de 7 minutes par inscription sur le net le 8 janvier dernier. Il fallait être vite sur le piton, mais il y avait quelques places réservées exclusivement pour les coureurs étrangers.

Contrairement à l’an passé où il a fait beaucoup de volume jour après jour, son entraînement s’est fait davantage en intensité et moins en volume continu. Marc a fait quelques semaines de 15 heures de course évidemment, mais moins de semaines intermédiaires, genre 10 à 12 heures. Il a plutôt préféré faire de plus petites semaines pour arriver plus frais à ses gros entraînements. Encore une fois, environs 1 semaine sur 3 consistait en gros volume.

Marc a essayé d’optimiser ses entraînements en descente, car il a compris là-bas l’an passé que ça pouvait faire une différence incroyable. Un bon descendeur est nettement plus avantage par rapport à un bon grimpeur sur des distances énormes comme celles-là, sachant qu’il n’y a personne qui court en montant.

À l’Ultra Trail du Mont-Blanc (UTMB) cette année, environ 3 000 coureurs seront au départ. Il y a aussi une nouvelle course dans le cadre de l’UTMB, la *Petite trotte à Léon*, 50 équipes sur un parcours de 3 220 km. Ils sont fous ces Français! *



Membre du club de ski de fond du Castor-Kanik de Valcartier, Marc Couture se prépare à refaire la course en montagne de 98 km qui relie Courmayeur (Italie), Champex (Suisse) et Chamonix (France) le 29 août 2008. De la course sur le faux-plat, le plat et la descente, de la marche nordique pour gravir les 5 549 m de montée et le passage dans trois pays. Marc tentera pour sa deuxième année de gagner des places, ayant terminé 82^e l’an dernier sur les 1 699 partants en 2007, 22^e dans sa catégorie d’âge (40-49 ans).

Handicap v.2 (Suite de la page 3)

fourni ces données pour tester le modèle.

Les résultats ont montré que l’évolution de la performance de ces skieurs à la Gatineau Loppet était similaire statistiquement à celle dessinée par le nouveau modèle (voir figure 2). Dans la

figure 2 sur le style libre, nous y avons inclus des membres de l’AMSF. On peut remarquer qu’en général l’évolution de la performance des skieurs à la Gatineau Loppet suit bien la tendance dessinée par le modèle. Évidemment, il y a des exceptions qui viennent contredire toutes les prévisions. La plus grande exception est sans doute Paul Junique, qui défait les (Suite page 5 - Handicap v.2)

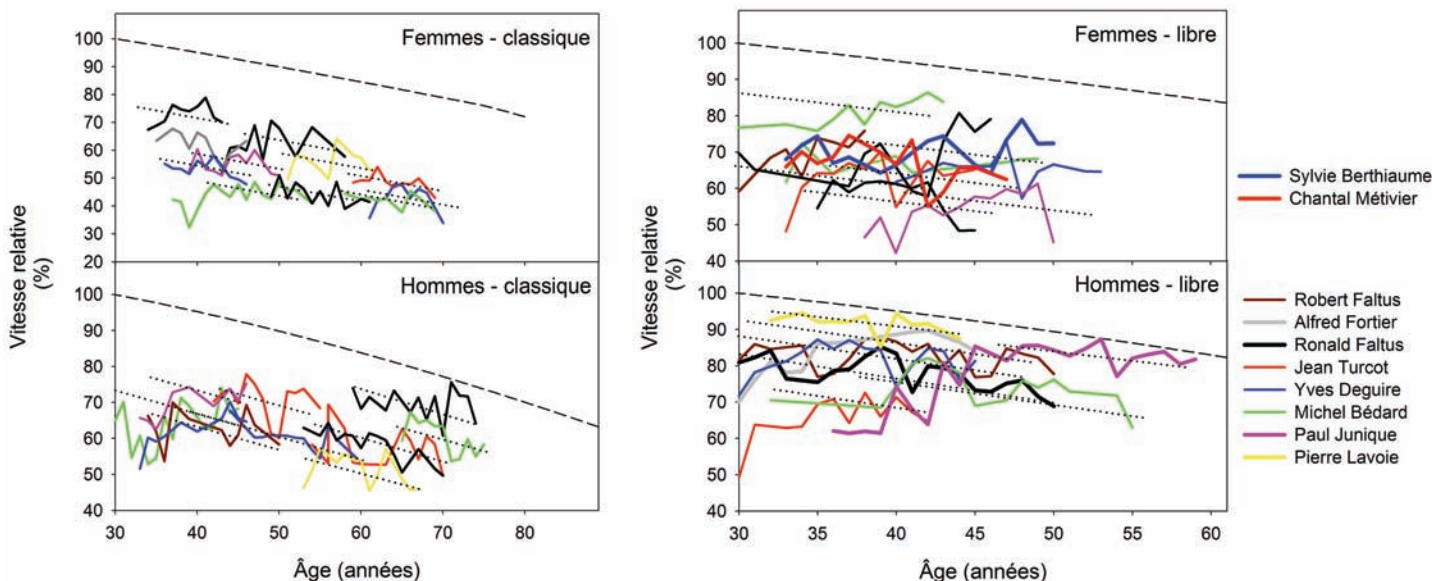


Figure 2. Validation du nouveau modèle de calcul du handicap. Ces graphes présentent l’évolution de la performance (vitesse relative par rapport à celle du vainqueur) de quelques skieurs qui ont fait la Gatineau loppet dix fois et plus. Chaque portion de courbe représente un skieur. En général, l’inclinaison de ces courbes suit celle du modèle de calcul du handicap (lignes pointillées) sauf peut-être pour les femmes en style libre, qui semblent s’améliorer avec l’âge. Pour le style classique, les skieurs n’ont pas été identifiés. Pour le style libre, quelques skieurs de l’AMSF ont été identifiés. La ligne hachurée représente le modèle de calcul du handicap qui démarre à 100 % à 30 ans.

Handicap v.2 (Suite de la page 4)

lois du modèle entre 35 et 50 ans lorsqu'il s'exécutait en style libre. Mais en examinant son évolution de plus près, de 50 à 60 ans, même notre irrévérencieux Paul a semblé contraint de suivre la direction dictée par le nouveau modèle, ce qui donne confiance en son pouvoir de prévision.

Changements dans le calcul du pointage

Comment ce nouveau modèle influencera le calcul du pointage à la prochaine édition du Circuit des maîtres du Québec? Il l'influencera un peu, mais les nouveaux changements apportés dans le calcul du pointage, en particulier l'attribution de 20 points au gagnant toute catégorie, changera la donne (voir encadré). À titre d'exemple, nous avons simulé le pointage des skieurs de l'édition de l'an dernier (2007-2008) en utilisant les nouveaux paramètres de calcul du pointage qui seront employés à la prochaine édition du CdM (2008-2009). Les résultats montrent que les skieurs qui ont le meilleur temps de course au général auront un avantage certain.

Plus proche de l'idée que l'on se fait du ski de fond

Cette 2^e version du modèle de handicap concorde beaucoup plus avec l'idée que l'on se fait du ski de fond, à savoir que c'est un sport qui ne sollicite pas les articulations de façon exagérée et qui peut se pratiquer de façon très intensive jusqu'à un âge très avancé. Elle concorde aussi avec l'idée que l'évolution de la performance d'un individu sportif est beaucoup plus avantageuse que celle déduite lorsqu'on compare des cohortes d'individus d'âges différents. La baisse de performance dans cette 2^e version du modèle de handicap est même moindre que celle attribuée aux coureurs de marathon, sport beaucoup plus exigeant pour les articulations en raison du choc dû à l'atterrissage sur le sol. Il n'y a pas vraiment de choc en ski de fond, sauf bien sûr si vous prenez une débarque dans le banc de neige ou dans un arbre, ou si vous essayez de suivre Paul Junique...

Bonne préparation pour la prochaine saison, surtout pour les plus vieux qui vont en avoir besoin cette année pour marquer des points à la 7^e édition du Circuit des maîtres de ski de fond.

Nouveaux règlements du Circuit des maîtres 2008-2009

Pour obtenir des points au classement, toute personne devra être membre de l'AMSF au moment de la course. Chaque membre de l'AMSF recevra un facteur de correction (handicap) tenant compte des facteurs suivants : le sexe, le style de la course (classique ou libre) et l'âge au 31 décembre 2008.

Le facteur de correction sera appliqué au temps réalisé par le membre pour la course choisie.

Un nouveau classement des membres-skieurs sera établi en tenant compte du facteur de correction.

Compte tenu de ce classement, 3 points seront accordés au skieur le plus lent, 6 points à l'avant-dernier et ainsi de suite jusqu'au skieur le plus rapide.

Un nombre de points équivalant à la moitié de la distance parcourue en kilomètres sera accordé à chaque skieur ayant terminé la course.

Un bonus de 20 points sera accordé au membre vainqueur de la course AVANT d'attribuer le facteur de correction.

La gagnante du Circuit des maîtres sera celle qui aura accumulé le plus de points sur un maximum de 5 courses inscrites au calendrier dont 2 courses en style classique et 2 courses en style libre.

Le gagnant du Circuit des maîtres sera celui qui aura accumulé le plus de points sur un maximum de 7 courses inscrites au calendrier dont 3 courses en style classique et 3 courses en style libre.

Références

Quimet, R. 2007. Comment avoir l'air de 30 ans sur papier... ou comment calculer son handicap. *L'Écho des maîtres* 17:4-6.
Young, B.W., et J.L. Starkes. 2005. Career-span analyses of track performance: longitudinal data present a more optimistic view of age-related performance decline. *Experimental Aging Research* 31:69-90. *

Taleau 1. Handicap selon l'âge d'après la nouvelle version du modèle AMSF.

Âge	Homme		Femme	
	classique	libre	classique	libre
30	100.00	100.00	100.00	100.00
31	99.57	99.55	99.52	99.53
32	99.12	99.09	99.05	99.05
33	98.67	98.63	98.57	98.57
34	98.20	98.15	98.08	98.08
35	97.74	97.67	97.59	97.59
36	97.26	97.17	97.10	97.10
37	96.78	96.67	96.61	96.60
38	96.28	96.16	96.11	96.10
39	95.79	95.65	95.61	95.59
40	95.28	95.12	95.10	95.08
41	94.77	94.59	94.60	94.57
42	94.25	94.04	94.09	94.05
43	93.73	93.49	93.58	93.53
44	93.19	92.94	93.06	93.01
45	92.66	92.37	92.54	92.48
46	92.11	91.80	92.02	91.95
47	91.56	91.22	91.50	91.41
48	91.00	90.63	90.98	90.87
49	90.44	90.03	90.45	90.33
50	89.87	89.43	89.92	89.79
51	89.29	88.82	89.38	89.24
52	88.71	88.20	88.85	88.69
53	88.12	87.57	88.31	88.13
54	87.52	86.94	87.77	87.57
55	86.92	86.30	87.23	87.01
56	86.32	85.65	86.68	86.45
57	85.70	85.00	86.14	85.88
58	85.09	84.34	85.59	85.31
59	84.46	83.67	85.04	84.74
60	83.83	83.00	84.48	84.16
61	83.20	82.31	83.93	83.58
62	82.55	81.63	83.37	83.00
63	81.91	80.93	82.81	82.42
64	81.25	80.23	82.25	81.83
65	80.60	79.52	81.69	81.24
66	79.93	78.80	81.12	80.65
67	79.26	78.08	80.55	80.05
68	78.59	77.35	79.98	79.45
69	77.91	76.62	79.41	78.85
70	77.22	75.88	78.84	78.25
71	76.53	75.13	78.26	77.65
72	75.84	74.37	77.69	77.04
73	75.13	73.61	77.11	76.43
74	74.43	72.84	76.53	75.81
75	73.72	72.07	75.94	75.20
76	73.00	71.29	75.36	74.58
77	72.28	70.50	74.77	73.96
78	71.55	69.71	74.18	73.34
79	70.82	68.91	73.59	72.71
80	70.08	68.11	73.00	72.08
81	69.34	67.30	72.41	71.45
82	68.59	66.48	71.81	70.82
83	67.84	65.66	71.22	70.19
84	67.08	64.83	70.62	69.55
85	66.32	63.99	70.02	68.91
86	65.55	63.15	69.42	68.27
87	64.78	62.30	68.82	67.62
88	64.01	61.45	68.21	66.98
89	63.22	60.59	67.60	66.33
90	62.44	59.72	67.00	65.68

Une belle expérience de l'autre côté de la frontière

Catherine Drolet, St-Faustin-Lac Carré, Club Tremblant Nordique

NDLR - Catherine, jeune skieuse, a obtenu en 2007-08 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.

Ma sœur Stéphanie est partie en Italie pour participer aux Championnats du monde juniors et ainsi vivre une expérience de compétition internationale.

Je me suis dit pourquoi ne pas faire quelque chose de semblable? Connaissant quelqu'un du Québec qui est parti étudier aux États-Unis, je lui ai demandé s'il y avait des courses au calendrier NENSA pendant la fin de semaine alors qu'il n'y avait rien de particulier chez nous. Elle m'a répondu qu'il y avait la Finale de la Coupe NENSA (*New England Nordic Ski Association*). J'ai donc décidé d'aller dans le New Hampshire avec mon père pour vivre ma première expérience en compétition hors du Canada bien que j'aie déjà eu l'occasion de courir contre des américaines lors de Coupes Noram.

Vendredi, 22 février 2008

Nous sommes arrivés à Hanover NH en début d'après-midi et nous sommes partis à la reconnaissance du site et du parcours. La course prévue demain est une boucle de 5 km en style libre avec départ individuel aux 30 secondes. Le parcours est très beau et vraiment différent de ce à quoi j'ai l'habitude. C'est très vallonné et extrêmement exigeant; dans le fond,

Enfin il ne reste plus qu'un kilomètre, la première partie est très technique, d'abord un virage à 180° en descente et incliné, puis une descente glacée avec des accumulations de neige et un virage en bas. Enfin, j'arrive à ma dernière montée; évidemment, je donne tout ce que j'ai et puis j'amorce la dernière descente. J'arrive sur le plateau pour le dernier 500 mètres et je finis en force. Ainsi, je rattrape la skieuse qui était partie une minute et demie avant moi. Je suis vidée et je suis satisfaite de ma performance.

Finalement, je termine 17^e au général et 8^e dans ma catégorie; je suis satisfaite de ma première expérience.

En après-midi, je teste mes skis de classique pour le lendemain et ensuite on fait le fartage de glisse à l'hôtel.

Dimanche, 24 février 2008

Nous quittons l'hôtel de bonne heure pour se rendre à un nouveau site de compétition qui est à une heure de route dans la ville de Plymouth, NH. C'est une journée aussi belle qu'hier. Au programme, un 7,5 km classique avec un départ de masse (sept couloirs au départ). N'ayant pas de points NENSA, je suis placée 79^e dans une masse de 105 skieuses, puisque toutes les catégories féminines partent ensemble, c'est-à-dire dans la 11^e rangée.

En partant de cette rangée, ça m'a pris du temps à passer la ligne de départ, mais je m'y attendais; mon objectif est de dépasser le plus de filles possible. Il y a un long plat de 700 mètres avant de monter une petite butte abrupte où il y a quatre traces et de rentrer dans le bois où il n'y a plus que deux traces. Avec de la vitesse, la butte se monte facilement mais en haut, on embarque chacune sur les skis de celle en avant. Après, il faut laisser le temps de se séparer et de repartir dans un long faux-plateau montant. On voit deux lignes de skieuses et il n'y a aucun espace entre chacune; en fait, c'est comme un train. Arrivée, à la fin du faux-plateau, il y a un virage sans traces et après cela, une petite descente. Donc, je commence mes dépassements. Par

c'est le type de parcours que j'aime. Je suis en forme et j'ai vraiment hâte à demain.

Samedi, 23 février 2008

Mon départ est prévu aux alentours de midi en ce beau samedi chaud et ensoleillé. Contrairement à ce qu'il y a au Québec, le premier départ est donné à 11 heures et non à 9 heures. Ce sont les femmes, toutes catégories confondues et selon le classement NENSA, qui s'élancent d'abord. N'ayant aucun classement, je pars dans les dernières. Donc, nous n'arrivons pas trop tôt sur le site et nous espérons qu'il reste de la place dans le stationnement et oui, il en reste une pour la seule équipe du Canada...

Je m'échauffe sur le parcours (c'est une chose qu'on peut faire en tout temps pour autant que l'on tourne dans le bon sens). J'observe les autres coureurs et je suis surprise d'entendre de la musique en français, deux raps. Vers midi, l'annonceur m'appelle : « Catherine Drolet from Quebec... » et puis silence, il a vraiment été surpris et gêné de poursuivre de peur de mal prononcer les mots français (c'est lui-même qui me l'a dit).

Enfin, je prends le départ! Je pars rapidement pour avoir de la vitesse dans la descente qui est à 50 mètres de la ligne. Par la suite, je conserve ma cadence après moins d'un kilomètre, je rattrape une première skieuse. Je maintiens un rythme élevé dans la première longue montée où je rejoins une deuxième coureuse. Après, je récupère dans une descente avec quelques virages pour attaquer une suite de montées dans un espace dégagé. Puis, je retourne dans la forêt dans le segment que je préfère, c'est une succession de descentes et de montées, l'élan de la descente me permet de monter la côte, je me sens super bien.

Rendue au troisième kilomètre, il y a la montée la plus raide suivie d'un long faux-plateau. La fatigue commence à se faire ressentir dans cette portion difficile mais je me dis que la fin est en descente, alors je maintiens le rythme.

contre, après quelques-uns, j'en tente un trop audacieux et je tombe. Aussitôt, je me relève encore plus déterminée. Je viens de terminer la première boucle et je retourne sur le plateau où il y a amplement d'espace pour dépasser et c'est ce que je fais. Je vois toujours les meneuses au loin donc ça m'encourage.

Par la suite, il y a une longue montée qui se fait en canard, j'encourage les filles qui sont en train de décrocher puisque je n'ai pas assez de place pour les dépasser. Le sentier est très étroit tout le long du parcours mais il y a des places plus larges donc je sais où attaquer. Par la suite, il y a une succession de montées et de descentes et c'est là que j'ai plus d'espace pour skier et enfin j'atteins une bonne vitesse de croisière puisque auparavant j'étais coincée dans les pelotons plus lents. J'ai une superbe glisse mais pas du tout de retenue; par contre l'élan des descentes me permet de monter les trois quarts de la côte. Plus le parcours avance, plus je vais vite. Finalement, j'arrive sur le plateau et je termine très forte.

Après la ligne, je vois que ça fait un moment que les meneuses sont arrivées et je suis déçue. Je n'ai pas pu donner tout ce que j'avais tout au long du parcours parce que dans la première moitié j'étais contrainte par la masse et l'étroitesse du parcours. Un 7,5 km, c'est court pour dépasser une soixantaine de personnes, j'ai tout de même réussi à en remonter 43 ...

Quelle expérience à la fois agréable et enrichissante! Le fait de courir sur de nouveaux parcours contre des adversaires dont le nom n'évoque rien est très motivant et formateur. Les équipes proviennent toutes de collèges, les sites sont adjacents aux campus et offrent des installations exceptionnelles. Il est donc très facile pour les jeunes américaines de combiner études et ski de fond. Au Québec, malgré l'implication de l'Alliance Sports-Études, de la compréhension de nos professeurs et du support de tous ceux qui nous entourent, il est très difficile de concilier ski et études. *