



www.amsfski.com

L'ÉCHO DES MAÎTRES

NUMÉRO 22, décembre 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: Paul Junique, Pascale Marceau, Léon Simard **photos:** Alfred Fortier, Pascale Marceau, Jean Néron, Léon Simard

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.



© AMSFO

(RO) — Le Circuit des couleurs a été très populaire encore cette année avec 11 épreuves au programme dont des épreuves de xc, de ski à roulettes, et même un xc-tir. La photo montre le départ des jeunes au xc des Plaines d'Abraham le 11 octobre 2008.

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 dans la région de Québec.

Le programme du circuit a démarré le 2 août 2008 avec la première édition du tour Martello, un cross-country qui a eu lieu sur les Plaines d'Abraham. À mettre sur votre programme l'an prochain.

Les grands gagnants du circuit cette année sont des figures connues. Chez les moins de 14 ans, chez les femmes, Julie Mathieu-Trottier (10-11 ans) a conservé son titre de championne pour la deuxième année de suite; 2^e Valérie Bourget (12-13 ans) pour la deuxième année sur le podium; 3^e Anne-Marie

Comeau (12-13 ans). Chez les hommes de moins de 14 ans: 1^{er} Nicolas Harvey (6-7 ans); 2^e Jean-Simon D'Anjou (12-13 ans) qui était premier l'an dernier; 3^e Xavier Parent (10-11 ans).

Chez les 14 ans et plus, chez les femmes, la recrue Audrey Clothier (14-15 ans), gagnante de cette 9^e édition, est montée sur le podium pour une cinquième année; 2^e Brigitte Pagé (40-49 ans); et 3^e Laurie Mathieu-Trottier (14-15 ans), qui conserve pour une deuxième année cette place sur le podium. Chez les hommes de 14 ans et plus, Jean-Yves Bouchard (50-59 ans) se hisse au premier rang; il a terminé 2^e à l'édition de l'an dernier; 2^e Vincent Roseberry (16-17 ans); et 3^e René Goulet (40-49 ans) qui remonte pour une troisième fois sur le podium dans ce circuit. Félicitations à tous nos gagnants et rendez-vous l'an prochain. *

Dans ce numéro: exploits pour les durs à cuire

- * Les gagnants du Circuit des couleurs 1
- * La course folle du CCC 4
- * Accompagner un handicapé visuel en ski de fond 5
- * Le Camp des maîtres 6
- * Le défi boréal 8
- * Le Marathon canadien de ski 10
- * Calendrier du 7^e Circuit des maîtres 12

Quoi de neuf?

Impressionnez vos collègues de ski

Avez-vous participé aux Championnat du Monde des Maîtres, aux Olympiques d'hiver, ou à une Coupe du Monde de skis de fond? Aucune importance.

Vous pouvez désormais en mettre plein la vue. Comment? Lisez la suite.

Vous savez tous qu'au départ d'une compétition de skis de fond, les Officiels "marquent" les skis. Ils y apposent (au moyen d'une étampe) le logo de l'événement. Bien entendu, vous ne passerez pas pour une vedette si vos skis sont recouverts d'étampes locales: Ti-Jean, Sainte Brigitte, Laval, etc.

Par contre, quoi de plus chic (au Camp des maîtres par exemple) que d'exhiber des spatules estampillées à Nagano, Cortina, Val Gardena ou Mont Royal. Eh bien, Playtex commercialise pour vous de belles étampes de latex qui vous permettront d'imprimer sur vos skis le nom de prestigieuses destinations:

- Falun (pour les présomptueux);
- Vancouver (pour les pressés);
- Lake Placid (pour les nostalgiques);
- Rivière rouge (pour les vieux, vieux, vieux Maîtres);
- Marcialonga (pour les alcoolos).

Mieux que ça: la même compagnie commercialise aussi des autocollants transparents arborant des signatures célèbres. On les colle sur les spatules et on devient un intime de De Zolt (pour les maîtres 7), Gunde Svan (pour les maîtres 6), Louis Belzile (pour les maîtres de Saint-Ferréol), Bjorn Dahli (pour les maîtres 5), Léon Simard (pour les skieurs des Plaines), Dasha (pour nos jeunes), Anémone-Lavande Gagnon-Tremblay (pour nos plus jeunes) ou Angelo-Tian-Serguei-Abdeslam Ladouceur-Wang-Archaoui-Trusevych (pour les Jeannot Lapin).

Test comparatif

C'est bien connu, tous les Maîtres ont 18 paires de skis et peuvent donc juger la qualité des différents produits avec compétence. Cependant, de telles comparaisons ne peuvent être effectuées sans une approche scientifique et un protocole rigoureux.

C'est pourquoi, pour mettre fin aux comparaisons boiteuses et aux interminables discussions d'après-course, deux compagnies de skis ont commandé une étude comparative de leurs produits à une firme spécialisée indépendante.

Si trouver des Maîtres dont les compétences en ski de fond fut chose facile, il n'en fut pas de même quant au choix de testeurs dont l'impartialité ne pouvait être mise en doute. Après 732 entrevues et une sélection draconienne, un échantillon de six Maîtres (dont l'intégrité est légendaire) a été retenu. Les testeurs ont ensuite été divisés en deux groupes. Par ordre alphabétique, on trouve:

- groupe 1: Jean Yves B..., Gaëtan B..., Diane B...
- groupe 2: Jacques F..., André G..., Louise M...

Chaque groupe a testé une marque de ski. Voici les résultats:

Propriétés testées	Testeurs	
	Groupe 1 produits F	Groupe 2 Produits R
Stabilité directionnelle	C	3
Résistance à la torsion	A	1
Sensibilité	A	1
Fluidité	B	2
Cambrure active	C	3
Équilibre spatule-talon	A	1

A: Subjuguant, B: Envoûtant, C: Excellent;

1: Subjuguant, 2: Envoûtant, 3: Excellent

Et voici les commentaires des testeurs.

Groupe 1: concernant les produits F

- * Une sensation de puissance, tout en demeurant confortable.
- * Système d'interface chaussure-ski révolutionnaire.
- * Glisse optimisée.
- * Agencement magnifique de couleurs.
- * Logo chic et bien conçu.
- * Odeur caractéristique d'un ski européen.
- * Peut se ranger dans n'importe quelle poche de skis.
- * La couleur noire de la semelle tranche avec le blanc de la neige.
- * Enfin un judicieux compromis entre stabilité et efficacité.

Groupe 2: concernant les produits R

- * Confortable, tout en offrant une sensation de puissance.
- * Système d'interface ski - chaussure révolutionnaire.
- * Optimisation de la glisse.
- * Couleurs magnifiquement agencées.
- * Logo soigné et de bon goût.
- * Un parfum d'Europe.
- * Toutes les poches de skis permettent le rangement.
- * Le blanc de la neige tranche avec le noir de la semelle.
- * Stabilité et efficacité: un compromis des plus judicieux.

Terminées les obstinations stériles de salles de fartage, finies les querelles de gérants d'estrades (ou de tavernes). L'analyse du tableau et celle des commentaires ci-dessus montrent clairement que les produits des deux concepteurs de skis sont totalement différents et, par conséquent, impossibles à comparer.

Les Maîtres, victimes de la technologie

Vous avez tous remarqué que les puces électroniques qui assurent le chronométrage sont de plus en plus présentes lors de nos compétitions.

Pour la saison 2008-2009, leur usage devrait être généralisé, pour toute la série de courses. Les organisateurs prévoient même des améliorations considérables dans l'utilisation de tels gadgets. En effet, dès l'an prochain, les puces seront reliées par GPS à un écran géant sur lequel les spectateurs pourront suivre les déplacements des compétiteurs.

Nos admirateurs (trices) seront au courant de tous nos arrêts pipi. Maîtres infidèles, attention: si votre douce moitié observe la course, elle (il) pourra vous voir quitter le parcours et vous diriger chez l'objet de vos désirs.

Tout le monde pourra désormais juger du temps que untel ou unetelle passera en tête de peloton (ou en queue, sans jamais prendre de relais). La foule sera au courant de nos moindres débarques. Plus question de quitter la piste quelques minutes pour un petit verre de défartant. Bref, une véritable atteinte à votre vie privée!

Du nouveau à l'AMSFO

Le nouveau message est enfin installé sur le répondeur de l'AMSFO. Je vous le retranscris brièvement.

- « Si vous désirez contester le classement: faites le 1. »
- « Si vous pensez que la cotation est trop élevée: faites le 2. »
- « Si vous désirez changer de Président: il n'y a pas de service au numéro que vous venez de composer. »
- « Si vous désirez un Camp des maîtres en Floride: faites le 3. »
- « Si vous désirez féliciter Léon pour son bon travail: Hello, comment ça va! je suis content de vous entendre. »
- « Si vous désirez savoir pourquoi la Loppet du Mont Sainte-Anne est annulée: faites le 3475894384011847. »
- « Si vous désirez connaître le classement de l'an prochain: contactez madame Soleil. »
- « Si vous désirez savoir si Fred donne son cours de déphasé

(Suite page 3)



Où est Paul? (53 km libre, Gatineau loppet 2008) © Rock Ouimet

(Suite de la page 2 - Quoi de neuf?)

l'an prochain: arrêtez de skier. »

« Si vous désirez savoir si Léon est toujours Président: C'est

qui le niaiseux qui parle? »

« Pour les autres: on vous envoie la fiche d'inscription. » *

Courrier des lecteurs

(PJ) - Votre personne ressource préférée sera disponible samedi soir au 18^e Camp des maîtres, lors du party, pour répondre en personne à toutes vos questions (au bar).

Question: Je n'ai plus envie de participer au circuit des Maîtres et je n'ose pas en parler. Aidez moi.

Réponse: Vous n'êtes pas le seul(e) cas. La taux de participation aux courses diminue dangereusement. Pour ceux qui n'auraient pas encore trouvé de bonnes excuses pour ne plus faire de compétitions, en voici quelques unes:

- * l'hiver est rude, les conditions sont difficiles, il y a trop de neige;
- * les déplacements sont pénibles et longs. Je n'ai plus le courage de rouler des heures pour quelques minutes de course;
- * on a une tempête par fin de semaine, les routes sont dangereuses;
- * le prix de l'essence augmente, les frais d'inscription sont plus élevés;
- * il y a trop de courses (et parfois deux, la même fin de semaine);
- * un entraînement sérieux est exigeant;
- * on vieillit;
- * les médailles sont toujours aussi laides, les bourses toujours aussi faibles et les lunchs contiennent trop de gras trans;
- * ce sont toujours les mêmes qui gagnent;
- * les motels sont de plus en plus dispendieux;
- * il n'y a pas assez de participant(e)s.

Pour ceux qui cherchent un sujet de motivation, en voici quelques uns:

- * ce n'est pas la neige qui manque cet hiver. On peut s'entraîner, même au Mont Royal;
- * les déplacements sont une source inépuisable d'enrichissement. À titre d'exemple:
 - * Entre Montréal et la Forêt Montmorency, on trouve huit Tim Hortons sur la 20 et six sur la 40.
 - * De Gatineau à Duchesnay, on recense 7 espèces d'épinettes sur la Transcanadienne (NDRL—Faux).
 - * Sur le chemin du Lac Saint-Jean, on peut faire une halte touristique chez "Francinette".
 - * En allant à Orford, on admire la ligne Hertel des Cantons (Hydro Québec).
 - * Au Mont Sainte-Anne, on peut rencontrer le vrai G. Beaulieu à l'entraînement et le vrai L. Belzile au repos.
 - * À La Tuque, on peut assister à un rassemblement de motoneiges et respirer le bon air de la papetière locale.

À Saint-Romuald, c'est l'odeur de la raffinerie qui nous accueille.



- * Pour aller à Forestville, on fait un tour de bateau sur le Saguenay.
- * Pour ceux qui restent en région et qui ne connaissent pas les bouchons de fin de semaine, empruntez la 15, au retour de Tremblant.
- * Enfin en allant à Rimouski, on capte de nombreux postes de musique country.
- * dans les tempêtes de fin de semaine, on peut faire des tests comparatifs de tenue de route des différents véhicules (en prévision de l'achat de notre prochaine auto). On peut aussi tenir des statistiques de sorties de routes, de dérapage...
- * on participe au développement de la planète en enrichissant les pétrolières. On permet aussi aux organisateurs d'embaucher des bénévoles pour le traçage, l'entretien des pistes, le chronométrage...
 - * en s'inscrivant à plusieurs courses la même fin de semaine, on bénéficie souvent d'un 2 pour 1. Quelle aubaine!
 - * quel plaisir que de s'entraîner l'hiver. On découvre son corps en sentant la morsure du vent, les extrémités qui gèlent, les lèvres qui fendillent, les orteils qui noircissent...
 - * on rentabilise la carte d'Age d'Or, si on est assez vieux;
 - * on peut revendre les médailles dans les marchés aux puces (ou en trouver d'autres aussi laides pour augmenter la collection);
 - * on peut enfin déroger aux sacrés saintes lois du «bien manger», se gaver de manger mou tout en se donnant bonne conscience - on le mérite, on a dépensé beaucoup d'énergie;

- * et que dire d'une collection d'autographe des sempiternels gagnants;
- * les motels. Parlons-en. Un style de vie qui disparaît tranquillement, tué à petit feu par tous les véhicules récréatifs de ce monde. Profitez des fins de semaine pour vous retremper dans l'odeur du vieux tabac, des décorations rétros, des douches glissantes, des couvertures en minou, des films de cul à la TV payante...
- * inscrivez-vous, vous gagnerez peut-être le Jeep en fin de saison.

Enfin, pour stimuler la participation, on pourrait supprimer les médailles aux trois premiers (toujours remportées par les mêmes maîtres) ou les remplacer par des médailles attribuées: au hasard (on pige des numéros et on attribue les médailles):

- * au plus beau costume;
- * au plus maculé de Gatorade;
- * aux maîtres stationnés le plus loin du plateau de départ;
- * au 15^e, au 22^e et au 43^e (pourquoi pas ???);
- * au plus photogénique. *

La course folle du CCC

Marc Couture, Québec

Ravitaillement de «La Tête aux vents» 2 heures du matin, le dernier relais avant l'arrivée sur Chamonix. Ça fait 14h50 que je cours et marche depuis le départ hier matin de Courmayeur en Italie.

Quatre-vingt-huit km de parcours, 5500 m de dénivelé positif et 4530 m de négatif dans les jambes. Un sympathique bénévole me raconte son dernier voyage au Canada pendant que j'enfile un énième bol de soupe aux vermicelles et un dernier coca. C'est d'ailleurs à peu près tout ce que j'ai pris dans les ravitos pendant toute la course. Ce n'est pas parce que je n'ai pas essayé les pâtes, les viandes séchées, les saucissons, les fromages et les chocolats, mais ça ne passait pas. Toujours est-il qu'il ne reste plus que 10 petits km avant le fil d'arrivée. Dix km de rien du tout et en descente pardessus le marché pour un dénivelé de 1170 m. Facile direz-vous? En fait, les plus difficiles de toute ma vie! Chaque caillou et chaque racine me font bien souffrir dans cette interminable descente en lacets qui, en d'autres circonstances, aurait été relativement aisée. Du coup, j'essaie de me changer les idées en me remémorant certains passages de la course.

Départ Courmayeur, Italie

Quelle atmosphère encore cette année au départ à Courmayeur. Y a pas à dire, les Italiens, ils l'ont solide quand c'est le temps de mettre de l'ambiance! Le coup de pistolet est donné, j'ai un motton dans la gorge. C'est que quelques minutes avant le départ, on rend hommage à un jeune coureur inscrit à



Membre du club de ski de fond du Castor-Kanik de Valcartier, Marc Couture a fait pour la 2^e fois la course en montagne de 98 km qui relie Courmayeur (Italie), Champex (Suisse) et Chamonix (France) (appelée CCC) le 29 août 2008. De la course sur le faux-plat, le plat et la descente et de la marche nordique pour gravir les 5 549 m de montée et le passage dans trois pays. Marc a terminé 52^e cette année; il avait terminé 82^e l'an dernier. Toute une performance!

la course, mort il y a quelques jours, ainsi que ses compagnons de cordée, sur un glacier au Mont Blanc. J'ai encore cette image de la mère et du père qui versent de chaudes larmes sur le balcon en compagnie de l'annonceur. Ils regardent les 387 femmes et 1811 hommes prêts à en découdre avec le Mont-Blanc, en se disant que leur fils aurait dû y être lui aussi. Cette année, ajout de quelques km au départ dans les rues de Courmayeur, histoire de bien étirer le peloton avant d'entamer la montagne. Il fait chaud, très chaud! Je sens rapidement une lourdeur qui s'installe dans mes jambes. À ce moment, j'en veux à mon pote Yannick, fromager en Suisse, de m'avoir gavé toute la semaine précédente de plats exquis, de fromage et autre nourriture que je n'ai su refuser. Je pars lentement. Je résiste à l'envie d'appuyer sur le champignon dans ces premiers km relativement plats. Je fais mon petit bonhomme de chemin et me hisse au premier ravito en 104^e position. Encore beaucoup à grimper jusqu'à la « Tête de la Tronche » à 2600 m d'altitude et une longue descente vers le relais d'Arnuva 10 km plus loin.

J'entends les cloches, la musique et les cris au loin. Arnuva est un relais au beau milieu des montagnes. Je n'en reviens pas comme c'est plein de monde. Il doit y avoir une route pas loin qui permet aux familles et spectateurs d'arriver jusqu'ici en voiture. Plus j'approche, plus c'est bruyant, un dernier lacet et je vois le relais d'Arnuva; 3h46 de course, 26 km, 1600m D+ et 1120m D- cumulés, 78^e position. Tous ses gens qui sont là, toute l'énergie qu'ils mettent à nous encourager me chavire. Le bruit est étourdissant. J'entre rapidement dans la tente du ravito. J'ai les quads bien durs à cause de la dernière longue descente. Je pense bien faire en m'étirant les cuisses. Je me prends la cheville droite et me ramène le talon sur la fesse. Aïe! L'ischio-jambier me crampe d'un coup sec. Je grimace et je plie le genou de la jambe qui me porte, sous l'effet de la douleur. J'ai peur de ne plus pouvoir repartir (bah non, c'est juste pour mettre un peu de suspense dans l'histoire).

- Ça va monsieur?

Une bénévole me tend gentiment une soupe aux vermicelles.

- Il faut prendre du sel, c'est bon contre les crampes!

Pendant que je bois la soupe, une autre bénévole s'approche de moi et me dit tout bas que ce n'est pas bon de prendre trop de sel.

Sel ou pas sel? Voilà la question! J'avais en fait planifié avant la course de prendre un bol de soupe à chaque ravito. Heureusement, la crampe passe rapidement. J'appréhende la sortie du relais non pas à cause de l'état de mes jambes, mais plutôt parce que chaque fois qu'un coureur sort de la tente et reprend la course, c'est quasiment l'hystérie en dehors. L'enthousiasme et la chaleur des spectateurs me touchent beaucoup.

En passant par Champex, Suisse

Enfin, arrive un des points forts de la course! La montée vers le Grand Col Ferret à 2537 m d'altitude. Pour moi la course commence ici. J'avais tellement hâte d'arriver à ce col mythique. Je monte bien, mais avec moins de punch que l'an passé. La chaleur fait mal. Grand Col Ferret atteint! Descente vers la Suisse, objectif « Champex Lac » où nous attend un relais majeur. D'ici là quelques petits ravitos et de la descente sur 20 km. Je gagne encore quelques places. Je ne descends pas plus vite que l'an passé, mais par contre je me sens moins malmené par les impacts des longues enjambées, la vitesse et les hasards du parcours. Dans un petit village au beau milieu de nulle part, des enfants ont installé une table sur le bord de la route, ils m'offrent un verre de coca. Ailleurs, ce sont les paysans qui amassent le foin dans les champs au son des cloches à vache. Trop sympa! J'imaginai le ravito de « Champex Lac » plus proche. Je commence à avoir hâte d'y arriver. Je file quand même à belle vitesse, spécialement dans la dernière montée de 500 m de D+, avant d'arriver au relais Champex.

J'étais en feu!

(Suite page 5)

Le ski de fond : un plaisir à partager!

Pascale Marceau, agente de liaison des Sports pour aveugles, Montréal

Le ski de fond est assurément l'un des sports d'hiver les plus intéressants. Il permet de profiter pleinement du grand air et de paysages superbes, tout en exigeant un réel effort à celui qui le pratique. Et c'est parce que cette activité est unique qu'on l'a adaptée aux besoins particuliers des personnes vivant avec un handicap visuel.

Les personnes voyantes sont souvent surprises par le nombre impressionnant de sports que peut pratiquer une personne atteinte d'un trouble de vision : athlétisme, équitation, golf, judo, natation, etc. Et cette liste s'allonge si l'on pense aux activités qui nécessitent la présence d'un guide pour être pratiquées dans un cadre sécuritaire. Que ce soit pour le vélotandem, le ski alpin, le ski nautique ou ce qui nous intéresse ici, le ski de fond, le guide joue un rôle primordial et doit maîtriser le sport en question.

Un bon accompagnateur est là pour se préoccuper de certaines choses que ne peut contrôler la personne guidée, par exemple :

- * aider au transport du matériel;
- * bien décrire la piste au préalable (droite, sinuose, double, à deux sens, etc.);
- * s'assurer que les skis sont bien dans les sillons;
- * donner des indications (droite, gauche, pente ascendante ou descendante)(1).

L'Association des sports pour aveugles de Montréal (ASAM) organise des activités sportives pour ses membres de Montréal et des environs afin de promouvoir chez eux la pratique du sport et comme c'est une chose à laquelle tous devraient avoir accès, l'ASAM est toujours à la recherche de bénévoles ama-

teurs de ski de fond pour l'aider dans l'atteinte de ses objectifs. Partagez votre expérience et vivez le ski différemment!

Pour toute question ou pour devenir bénévole, veuillez contacter, par téléphone, Michel Saint-Jean, coordonnateur de l'ASAM au (514) 252-3178, poste 3655 ou par courriel au mstjean@sportsaveugles.qc.ca *

- (1) Inspiré de: Institut Nazareth et Louis-Braille, Ski de fond, Informations et stratégies pour les guides accompagnateurs.



Les accompagnateurs sont essentiels pour permettre aux personnes vivant avec un handicap visuel de profiter des pistes de ski de fond.

Anecdotes

(PJ) — Vu que la supervision des parents est à conseiller pour la lecture de l'Écho des maîtres et que les anecdotes suivantes ne sont plus soumises à prescription, je me permets de vous en livrer quelques-unes.

* **Keskinada 2006.** Rénald (il n'est pas encore Maître, ça s'en vient lentement) vient de franchir la ligne d'arrivée, juste derrière Dasha. Comme c'est mon partenaire d'entraînement, je me précipite pour recueillir ses premiers commentaires. Il m'apprend qu'il a fait équipe avec la jeune vedette, tout au long du trajet. Ils se sont relayés, au fil des kilomètres. Curieux, je lui demande si il n'a pas essayé de la doubler. Réponse de jeune homme: "Quand on suit une crack comme ça, on ne double pas". Un vrai poète...

* **Mont Valin 2006.** La nouvelle vient de tomber, brutale et dramatique. - Bernard Carré n'a qu'un seul bâton. Il a cassé l'autre - C'est la panique dans les rangs de son Fan Club. Les secours s'organisent. Une escouade de skieurs, de motoneiges et de raquetteurs, tous armés de bâtons de rechange, part sur la piste, à la rencontre du malheureux Maître. Pendant ce temps les encouragements fusent. "C'est lui, va vite lui passer un bâton", "Tu veux un bâton", "Prends mon bâton"... La foule massée le long du parcours tente en vain d'aider l'unipoleur. "C'est pas le bâton qui est cassé, c'est mon bras". Et oui, Bernard a skié le Mont Valin avec un bras cassé (donc avec un seul bâton). *

(Suite de la page 4: Marc)

« Champex Lac » il est tout près de 19 h. 7h50 de course, 65° position, 55 km, 3000 m de D+ et 2750 m de D- cumulés jusqu'à maintenant. À peine à l'intérieur de la tente, encore un peu étourdi par l'effort et par l'accueil tumultueux des spectateurs, une dame me saute au cou me disant qu'elle veut absolument embrasser un Canadien. La chanceuse, elle en a profité pendant que j'étais affaibli et totalement sans défense. Pause d'une bonne dizaine de minutes. Je bois beaucoup, le solide passe mal. Je mets les manches longues et c'est reparti pour Bovine, la redoutable.

L'approche vers Bovine est une longue piste sans trop de difficultés. Ça fait 45 min que j'ai quitté Champex et je trouve que le moteur met long à réchauffer. J'arrive finalement au pied de cette belle montagne, bien rocailleuse et pentue. Je relance et double plusieurs coureurs dans cette ascension longue et vertigineuse. L'heure est à la frontale. Beaucoup de balises fluorescentes. Je navigue sans difficulté dans la nuit. Du haut des alpages de Bovine, je jette un dernier coup d'œil sur Martigny, ville bien illuminée 2000 mètres plus bas et bientôt je quitterai la Suisse et passerai en France tel un contrebandier dans la nuit. Le reste de la course se déroulera en solitaire la plupart du temps, sans anicro-

che ni fait marquant si ce n'est que lors d'une longue descente entre le 64 et 70° km, je me suis senti d'une énergie surprenante, malgré quelques baisses d'énergies essuyées plus tôt. Et cette chanson qui jouait ce matin dans le bus en direction du départ. Heidi, sur un fond de musique tyrolienne. Elle m'a souvent hanté l'esprit pendant la course. Par moment, pas moyen de me défaire de cette chanson démon.

Arrivée à Chamonix, France

Chamonix, 3h35 du matin, 16h35 de course. Personne dans les rues éclairées de ce haut lieu de la montagne, sauf quelques membres des familles des coureurs. Je suis seul avec Heidi en approche vers la ligne d'arrivée. Par chance, je n'ai pas à sprinter pour une meilleure place au classement. Je savoure cette fin de course tranquille et je passe sous l'arche d'arrivée, partagé entre le soulagement et la joie, en 52° position et tout à fait lessivé.

J'apprendrai plus tard que la course s'est révélée bien plus sélective cette année. En effet, il y a eu plus de 700 abandons comparativement à 267 l'an passé. L'ajout d'une bonne dizaine de km, de 1000 m de dénivélé ainsi que la chaleur accablante aura réussi à venir à bout de plusieurs participants. Quatre Québécois au départ cette année, tous ont terminé. Forza!! *

Le Camp des maîtres Swix-Fisco



cher 2007 de l'AMSFO en image



Photos: gracieuseté de l'AMSFO, Jean Néron et Alfred Fortier



Pour se dégourdir les skis cet hiver...

Paul Junique, Verdun

La neige n'est pas tout à fait arrivée et vous vous demandez quand vous rembarquerez sur vos planches pour relever un autre défi. En attendant, pourquoi ne pas rêver à vos exploits de la saison 2009? Les deux textes qui suivent vous mettront le fartage aux skis (ou l'eau à la bouche) en vous présentant deux épreuves relaxantes et amusantes, à la portée de tous (toutes).

1. Défi Boréal (100 km patin)

La fébrilité me gagne, le Défi Boréal approche.

Comme tous les ans, les organisateurs ont choisi une fin de semaine magnifique. Le trajet Montréal-Forestville, sous un ciel bleu éclatant, est un véritable plaisir. Les vues sur le fleuve sont à couper le souffle. J'ai voyagé avec Micheline. Elle s'est inscrite au 27 km patin (il faut assurer la relève).

Pour le lunch du midi, on s'est offert un arrêt au Massif. L'ambiance de la cafétéria me change de celle des chalets de ski de fond. Des centaines de skieurs à la démarche bizarre (ça ne se peut pas qu'ils aient tous des hémorroïdes) piétinent le plancher de bois avec leurs bottes de ski. Le brouhaha est infernal. On a quand même profité de la vue, qui est saisissante.

Un petit tour de traversier pour se dégourdir les jambes et on repart pour les derniers kilomètres. Ce sont Lise, Pierre et Bernard qui nous ont accueillis à l'Écono Lodge(1). J'y retrouve les amis et le buffet (toujours aussi invitant) avec plaisir.

Au sortir de la douche je vais retirer mon dossard (le numéro 120). C'est un bon numéro, que je connais bien et avec lequel j'ai des chances de performer. Rencontre avec les officiels, les bénévoles et quelques autres participants. L'organisation est impeccable et les préposés plein d'attention. Pour me faire pratiquer la retraite (en juin) les organisateurs m'ont vieilli d'un an sur la liste des participants. Merci.

Je prends le temps de saluer quelques connaissances et d'embrasser d'adorables visages (Ginette, tu sais que je parle de toi) avant d'aller souper avec Lise, Micheline, Pierre, Bernard, Carbone (pour le moment, son vrai nom est un secret, de même que le type de vélo qu'il vient de s'offrir), Mario et Frédéric. Je ne le dirai jamais assez, le buffet à lui seul vaut le déplacement. Je me suis d'ailleurs déplacé quatre fois pour le dessert (à chaque coup: trois morceaux de gâteau au chocolat, nappés d'un coulis de framboise digne de mention). On a réussi à parler de rien pendant vingt minutes.

Repu j'ai pris quelques minutes pour une partie de Lego avec Micheline, avant la réunion d'information. Les participants du 100 km sont tous là.

- * Départ 7h. Si la température est inférieure à -18 °C, on part une heure plus tard.
- * Il y aura 42 motoneigistes (2) pour assurer notre protection. Allez donc trouver un autre course aussi bien organisée.
- * À partir du cinquième ravitaillement, des Power Gel seront disponibles. Une bonne initiative. J'ai jamais goûté à ça. Demain je me paye la traite.
- * Autre preuve du souci des organisateurs de nous accommoder au maximum: on peut envoyer du linge de rechange au poste de ravitaillement du 50^e km.

Dring Dring!!! Le réveil m'annonce qu'il est 5h10. Brossage de dents et réchauffement sur le chemin du petit déjeuner (café et trois bols de gruau). Il faut se faire un fond pour aborder correctement la journée.

Les organisateurs ont commandé à Météomédia une météo clémente. Le thermomètre fleurte avec les -15 °C. On partira donc à l'heure prévue, ce qui me laisse le temps de tester mes skis, sous l'œil admiratif des 42 motoneigistes. J'aurai le plaisir de rencontrer certains d'entre vous le long du parcours. Aimables et souriants vous n'avez pas ménagé

vos encouragements. On vous doit tous un grand merci et un peu de notre fierté d'avoir complété l'épreuve. Pour se lancer dans une telle aventure, il ne faut pas avoir froid aux yeux (sauf Mario qui s'est gelé un œil). Le plateau de départ est toujours situé à quelques mètres du motel. On y accède en se brossant les dents ou en terminant sa tasse de café.

Serge Robert, un vieux routier du Marathon Canadien de Ski, m'entretient de ses réflexions philosophiques de dernière minute:

« Au Marathon on se lève à 4h00, ici on se lève à 5h00. »

« Au Marathon on dort dehors, ici le lit est à une minute. »

« Au Marathon on se lève à -32 C, ici la température est de -15 °C »

« Au Marathon on part pour 160 km, ici on part pour 100 km. »

« Au Marathon on peut revenir en autobus scolaire, ici c'est en motoneige avec chauffeur particulier. »

Quelle aptitude au bonheur!!

C'est le départ

À 7h, vu qu'il est exactement 7h et pour ne pas avoir à nous décongeler au micro-ondes, les organisateurs actionnent la corne du départ. Un gros merci à la foule massée le long des 100 premiers m pour avoir réchauffé mon cœur.

Comme tous les ans, un groupe de cinq skieurs, mené par Pierre Lavoie, me distance rapidement. Ok, ce sont des jeunes et en plus j'ai pas forcé pour profiter plus longtemps de l'odeur du MacDo situé au premier km.

Pour ma part, j'ai six skieurs collés aux fesses. Je suis le plus vieux du groupe; par politesse, ils n'osent pas me dépasser. Ou alors ils ont lu mon article concernant la célèbre phrase de Rénéald Brière(3).

J'ai encore assez de tonus pour grimper facilement les premières côtes tout en conservant un style acceptable. Par chance, le photographe de l'événement se place en début de parcours. Les organisateurs pensent vraiment à tout. Ils ont placé quelques branches sur la piste pour obliger les skieurs à rester concentrés sur leurs skis et pour en structurer gratuitement les semelles. Je regrette une fois encore de ne pas avoir plus de temps pour admirer le paysage(4).

Mon groupe reste soudé de kilomètre en kilomètre, malgré les postes de ravitaillement. On s'y arrête quelques secondes pour un jus, un Gatorade, un carré aux dates(5) ou des glossettes. Les bénévoles ne lésinent pas sur les encouragements. Aimables et efficaces, ils nous gavent de friandises avant de nous souhaiter bonne chance pour le reste de la course. Merci encore!

Au fil des kilomètres, je m'encourage personnellement: « Il reste encore un Gatineau Loppet à skier », « Encore deux Tuque rouge et on arrive ».

Puis la mi-parcours

Les kilomètres s'égrainent lentement. Le groupe restera uni jusqu'au kilomètre 55. On commencera ensuite à perdre des skieurs. J'aurai le plaisir de rattraper et doubler un skieur du premier peloton. Au cinquième ravitaillement, un des skieurs de mon escorte part en échappée. Je ne le rejoindrai pas. Bravo! Bel effort! Tu mérites ta place.

Au passage; il paraît qu'on est dans le coin des baleines. C'est bizarre, je n'en ai pas vu une seule. Il doit faire trop froid. Pour épater le groupe, j'ai fait deux fois pipi en skiant. Je pratique à temps perdu, sur le Mont Royal. Au début, je beurrais mes skis mais avec le temps, j'arrive à faire ça proprement.

(Suite page 9)

(Suite de la page 8: Défi boréal)

Je commence à faiblir, je n'arrive plus à rire (faut dire que le vent glacial n'aide pas à plisser les lèvres). Pour rendre le Défi encore plus défi, les organisateurs ont commandé de la neige à Météomédia. C'est une boîte sérieuse qui honore ses contrats, et vers 11h, ça commence à tomber. Ça ne lâchera pas jusqu'au soir. La piste disparaît peu à peu. Heureusement que je connais mes "Rossignol" par cœur parce que j'ai de plus en plus de misère à les retrouver sous la neige.

Dès le cinquième ravitaillement, les bénévoles nous offrent des Power Gel. J'avais jamais essayé et comme ils n'ont pas de grosse Molson tablette, je décide de compenser par un gel énergisant. Un coup de dents dans l'emballage et j'en ai plein les gants pour cinq kilomètres. Je ne sais pas si ça nourrit, mais ça colle. L'emballage est resté deux minutes dans mes dragonnes, une minute sur ma cuisse et une autre minute sous mon ski gauche. Ça doit être du bon manger mou, « Ça colle au ventre ».

La fin approche

Mes neurones ont décidé de se mettre en grève et ont déconnecté mon cerveau. Une chance: je n'ai plus aucune notion, de douleur, de fatigue, de découragement. Je me souviens pourtant de la devise de Al Capone: « J'ai mal, ils ont mal. » C'est rassurant. Les autres skieurs doivent eux aussi connaître cet état second dans lequel les merveilleux fluides chimiques qui irriguent nos cellules prennent la relève. J'en perds la notion de temps. Je ne compte plus les kilomètres. J'attends l'arrivée en rêvant à une douche, au prochain Gatorade, aux copains qui suivent, (en fait il ne reste que Stéphane Deshaies), au prochain ravitaillement et aux bénévoles qui seront en mesure de m'encourager. Merci encore les filles, les gars. Vous ne réalisez pas à quel point vous êtes « responsables » de notre persévérance.

Nouveauté cette année: l'organisation offre aux participants (tous de vieilles peaux) un service de dermabrasion(6), sous les lignes de l'Hydro.

De bourrasque de vent en blizzard, de poudrerie en engelures, je viens d'atteindre le terrain d'aviation. Il reste 3 km. Je me redresse, je revisualise le cours de « One Skate 101 » (pour paraître à mon avantage). Stéphane et moi skions le dernier kilomètre main dans la main. C'est un gentleman; il n'osait pas me doubler. Bravo. J'ai été honoré de partager sept heures de vie avec toi. On passe la ligne ensemble. On l'a bien méritée.

Cette année, ce sont les sourires et les becs de Micheline qui m'ont accueilli. Un autre beau moment. La BBC, Radio France Internationale et CJMS Country sont là pour recueillir mes impressions. J'ai dû les décevoir, mes lèvres n'ont pas été capables d'articuler quoi que ce soit. Mes félicitations pour l'idée géniale d'annoncer aux spectateurs la position exacte des skieurs aux différents postes de ravitaillement. Fan clubs et groupes peuvent ainsi suivre facilement la progression de leurs idoles.

Deux engelures sur les joues et une au menton. Le bilan est respectable.

Un petit tour sous la tente chauffée. Hot dog (un délice) et bouillon de ??? (je ne sais pas comment il est fait mais si il y en a l'an prochain, je m'inscris tout de suite). Un autre beau moment, au milieu des sourires et des félicitations. C'est vous qui méritez des félicitations pour votre accueil et votre gentillesse.

Bernard Carré a failli terminer sa carrière de maître sur la ligne d'arrivée. Arythmie, asthénie, hypothermie, hypoglycémie, hyponatrémie: il n'a pas lésiné sur les ennuis. En voilà un qui sait profiter des services ambulanciers. Allongé sous la tente, réchauffé par une belle couverture, il a froid « dans » les doigts. Ça va mal.

C'est vraiment à l'arrivée qu'on profite du site. Une minute et hop, je suis sous la douche(7). Je ne me souviens pas trop clairement de la suite, le coma sans doute.

Mais je vais vous raconter l'apéritif et le banquet. Comme par les années passées, c'est au complexe Guy Ouellet que bénévoles, commanditaires,

officiels et participants se regroupent. Avant même d'enlever mon manteau, j'ai un verre de vin dans une main et une bière dans l'autre. Sur un écran géant qui diffuse les photos de la journée, je réussis à me voir à l'œuvre (grâce à mon style olympien et ma tuque abominable). La photo doit paraître dans *Sports Illustrated* de mars.

Serge est déjà attablé, on s'installe à ses côtés. La salle se remplit tranquillement. J'ai le plaisir de rencontrer la Marchande de Sable, une artiste remarquable qui a fait pas mal d'heures supplémentaires pour créer des médailles et des trophées exceptionnels. Quel beau personnage. Lise, Micheline, Pierre, Bernard, Mario, Frédéric, William et Alain (les deux représentant du Nouveau Brunswick) partageons la même table. On est chanceux, on sera servi en premier. Le souper est excellent (j'ai encore fait du millage pour aller chercher quatre desserts et deux cafés(8)).

Micheline est toute excitée, les résultats viennent d'être affichés. Pour sa première course, elle remporte une médaille de bronze chez les... (on ne donne pas l'âge des dames, délicatesse oblige). Je vais vite jeter un coup d'œil sur les listes. Deux charmantes personnes m'ont prêté leurs lunettes pour que j'aie accès à mon temps. J'ai une médaille. Youppi! Je vais faire honneur à la Marchande de Sable(9).

Belle cérémonie des médailles. Je n'ai pas parlé des autres courses (7, 14, 27 et 54 km). Skieurs, je ne vous oublie pas. Votre participation est essentielle, elle contribue au succès de l'événement. Bravo aux jeunes, ça fait plaisir de vous voir sur les podiums et vous méritez les ovations. Mais j'ai quand même un petit faible pour le 100 km et ses participants.

C'est Pierre Lavoie qui est rentré premier. Un bel athlète ce bonhomme et quel beau costume. Marc Bouffard est second. Mes félicitations: ta persévérance et ton sérieux dans l'entraînement ont payé. Renée Hamel est la première femme. La belle jeune fille a remporté le 100 km. En prime, son amoureux a gagné le trophée du 27 km. Ce sera la couple le plus médaillé de la fin de semaine.

Mes respects à Ralph Hendrix: il vient de Californie pour le Défi. C'est un véritable héros.

On a été sage. Quelques bières pour évacuer le stress d'après-course et on s'est séparé. La soirée a dû se prolonger avec l'orchestre et la danse mais le 100 km a eu raison de mon potentiel énergétique. J'ai laissé le trop-plein de calories sur la piste. Si vous en retrouvez, servez vous.

Retour au motel et dodo.

J'ai oublié de saluer un paquet d'amis: Alain Plante, Alain Caron, Yvon Morel, Rejean et Gervais Lévesque, Stéphan Martel, et bien entendu LES ORGANISATEURS. Je m'en excuse et je répare tout de suite. Amitiés à tous, à l'an prochain.

Au fait le 100 km de Forestville est le plus long des 100 km puisqu'il fait 103 km. La dessus, personne ne pourra chialer.

- (1) Un gros merci aux organisateurs.
- (2) Il y en a un qui a fait une demi-heure de surtemps devant ma porte, au beau milieu de la nuit. C'était pas nécessaire, je sais que vous travaillez fort.
- (3) « Quand on suit une crack comme ça, on ne double pas ».
- (4) J'ai quand même demandé aux suiveurs, à plusieurs reprises, d'admirer les parois rocheuses et la luminosité.
- (5) Si c'est vrai que les dates constipent, je ne vais plus à la toilette pour un mois.
- (6) Sablage délicat de la peau pour un rajeunissement instantané.
- (7) Mea culpa pour ceux qui ont eu de l'eau tiède. C'est de ma faute. J'ai dit au gérant que j'allais faire mon *cool down* sous la douche: il a coupé l'eau chaude, pensant me rendre service.
- (8) Un grand merci à la gentille dame qui m'a proposé un doigt d'amarreto dans le second café.
- (9) J'avais peur de ne pas être sur le podium et de ne pas ramener une de ses créations. *



2. Marathon Canadien de Ski (160 km)

Comme tous les vieux dinosaures, c'est en septembre que je reçois (par la poste) le formulaire d'inscription au Marathon Canadien de Ski.

Ma soirée se passe au téléphone. J'y contacte les vieux routiers pour vérifier que tous ont reçu l'invitation et sont prêts à affronter une fois de plus la piste qui relie Lachute à Gatineau. Certains, plus efficaces que moi, me rejoindront avant mon appel pour s'assurer à leur tour de ma participation à l'événement. Tous les amis seront au rendez-vous. Je n'aurai pas la goujaterie de vous expliquer en quoi consiste le Marathon.

Si vous voulez être « Coureur de bois » :

- * La première année, vous skiez 80 km le samedi (Lachute à Montebello) et 80 km le dimanche (Montebello à Gatineau): vous devenez **Coureur de bois bronze**.
- * L'année suivante, vous faites le même trajet, mais avec un sac à dos de 14 livres (minimum): vous devenez **Coureur de bois argent**.
- * L'année suivante, mêmes obligations mais vous dormez dehors la nuit du samedi au dimanche: vous êtes **Coureur de bois or**.

Pour rompre la monotonie, le sens du parcours est changé tous les ans par les organisateurs.

Je remplis le formulaire et je me concentre à nouveau sur mes skis à roulettes.

Je pratique les chutes. Il est important de savoir se casser la figure élégamment (on ne sait jamais, il y a peut-être un touriste Japonais qui filme).

Les méthodes d'entraînement que s'imposent les coureurs de bois sont extrêmement variées. Chacun a sa recette miracle: quelques longues sorties avec (ou sans) sac à dos, nombreuses longues sorties avec (ou sans) sac à dos, quelques courtes sorties avec (ou sans) sac à dos, nombreuses courtes sorties avec (ou sans) sac à dos... Pour ma part, une dizaine de sorties, avec sac à dos, sur le Mont Royal, me conviennent parfaitement. J'y pratique le saut à la crotte, les sprints devant chiens sans laisse et le slalom au milieu des marcheurs. C'est bon pour l'équilibre. Je m'entraîne aussi à répondre aux questions existentialistes des promeneurs (« C'est quoi qu'il y a dans le sac à dos? », « Maudit gros sac ») et à ne pas répondre aux remarques niaiseuses des mêmes promeneurs (« Tu transportes ton lunch? », « T'as combien de bières? »).

Le coureur de bois ne se contente pas d'entraîner ses muscles, il apprend aussi à gérer son stress. Régulièrement, les old timers se contactent pour se remonter le moral: « S'il n'y a pas de vague de froid, on ne pourra pas passer sur les lacs », « Ils ne peuvent pas tracer, il n'y a pas assez de neige », « S'ils ne trouvent pas de commanditaires, c'en est terminé pour le Marathon », « Le pont sur la Rouge n'est plus praticable », « Les frais d'inscription vont encore augmenter »...

De stimulation en stimulation, la semaine du marathon arrive enfin. Elle est consacrée pour la plupart à un gavage de spaghettis, pizzas et tartes au sucre. Pour les autres, elle se déroule devant Météomédia. De toute façon, la gang se retrouve le vendredi soir à la même table, au motel. C'est Michel Leblanc qui s'occupe de la logistique: réservation du motel, navettes d'autos, souper. Il a aussi la délicatesse de placer les différents maîtres par affinités, dans les chambres: les couples ensemble, les ronfleurs ensemble, les anxieux tout seuls.

On a parfois la visite de Pedro et Élise. Ils demeurent à Gatineau et dorment chez eux, mais ils viennent saluer le groupe.

Pedro a participé à tellement de Marathons qu'il a un numéro permanent. C'est le 62.

Il connaît tellement d'anecdotes qu'il les a numérotées. On lui demande la 47 et hop, il raconte une épopée marathonesque. Élise, c'est la fée du marathon (ou la mère Térésa, au choix). Elle suit son homme d'étape en étape. Ses cris d'encouragement et son sourire nous accueillent aux postes de contrôle. Elle nous tient au courant de la progression des amis: « Les Marion vont bien et vous saluent », « Michel Millet est fatigué, il n'a que deux heures d'avance sur vous », « Pierre Harvey et Michel Leblanc sont déjà au feu. Lâchez pas, il ne vous manque que trois étapes. », « J'ai vu Derek, il est toujours amoureux. »

Entre deux platées de spaghettis et quelques bières, les cou-



©Marathon canadien de ski: www.csm-mcs.com

reurs de bois se retrouvent avec plaisir et émotion. Le plus difficile, c'est de se reconnaître. Je n'ai vu certains coureurs qu'en habit de ski. La moyenne d'âge étant plutôt élevée, calvities et cheveux blancs sont de rigueur. Allez donc reconnaître un maître (qui n'a plus beaucoup de poils) alors que vous ne l'avez toujours côtoyé qu'avec sa tuque.

En général, la nuit est courte. Les responsables: le stress et les montres-réveil (toutes programmées pour sonner à 4 h). Il faut en effet une bonne heure pour vider et remplir six fois le sac à dos (on s'assure qu'on n'a rien oublié). Ensuite, on risque un pas ou deux dehors. Brrr, c'est frisquet. On n'en part pas moins sur le plateau de départ. Grandiose. Des torches éclairent les premiers kilomètres de la piste. Autos, camions pour les bagages, autobus, skieurs, officiels, un vrai capharnaüm. Tout le monde court, s'affaire aux derniers préparatifs. On s'interpelle, on cherche un compagnon, on salue un ami, on encourage un nouveau venu, on se bat contre la froidure, on évacue un trop plein d'émotions, on fait la queue devant les toilettes portatives.

(Suite page 11)

(Suite de la page 10: Marathon canadien)

Au kiosque de fartage (Swix généralement) Fred et Yan sont à l'œuvre. Ils fartent et fartent et refartent.

C'est la départ

6 h. Coup de feu du départ. Un long serpent de lampes frontales va s'étirer sur plusieurs kilomètres, jusqu'aux premières lueurs du jour. Spectaculaire. Les bottes sont gelées et les premiers pas sont consacrés aux ajustements: tuque, vêtements, sac à dos. Comme tous les ans, après avoir décidé maintes et maintes fois de prendre ça relaxe, on démarre comme des malades. On en a pour huit heures de ski mais il faut partir en fou. C'est le Marathon...

Vous vous demandez comment se déroule une étape: on discute.

Les sujets de conversation ne manquent pas: éditions passées, soirée au feu, Rideau Lake(1), copains qu'on a rencontrés, copains qu'on va rencontrer, Marathon des années passées, Marathon de l'an prochain... Les anecdotes se comptent par centaines. Il est impossible de les recenser toutes. On se souvient tous du gars qui avait la photo de Jack Rabbit sur son sac, du gars qui n'avait qu'un bras, du gars qui dormait dans un condom géant (Dereck), de la fille qui dort dans sa tente (Sharon), des sempiternels premiers arrivés au feu (les Marion), du Père Noël (Phil), de nos derniers héros (Pierre, Michel, Daniel et François Guy), du gars aux skis de bois (Michel), de Jack Rabbit, de sa fille Peggie, de la doudoune de Luc (qui tient avec du *duct tape*), de l'année du verglas, de l'année où il pleuvait au feu, de celle du -30 °C, de celle de l'aller-retour sur le même trajet... Avec Pedro, on peut parler huit heures de file. Au fil des années, on a acquis de la pratique.

Ce sont les cris d'Élise qui nous accueillent à chaque étape. Ensuite, c'est son bec (pas avant d'avoir fait estampiller le dossard par les officiels).

Les nouvelles des amis sont la première préoccupation. On se dirige ensuite vers le ravitaillement. Il faut bien remplacer les milliards de calories (excusez: kilojoules) dépensées. Alors, on fait le plein (je devrais dire le trop-plein) de bagels, biscuits, glossettes, fruits secs, peanuts, jus, soupes, boissons énergisantes. Quel délice que de plonger à pleines mains dans les glossettes. Les bien pensants qui chialent contre le gavage des oies devraient venir admirer un Coureur de bois dans sa phase de remplissage.

Rassasiés, on passe au fartage. Il y a généralement un organisme qui s'en charge: Yéti, Fresh Air... mais le coureur de bois professionnel et « parfaitement autonome » s'arrange seul avec ses skis.

Visite aux toilettes portatives, *bye-bye* à Élise, nouvel estampillage du dossard et c'est reparti pour une étape. La bouche pleine de glossettes, on a de la difficulté à parler. Les premières minutes sont silencieuses, mais la déglutition une fois terminée, le social reprend de plus belle.

D'étape en étape, on arrive au feu (site de campement).

Puis la mi-parcours

Les coureurs de bois or forment une caste particulière. Les groupes qui se rassemblent pour la nuit, « au feu », sont formés depuis des années. Chacun y a sa place. Rares sont ceux qui changent de feu. Les nouveaux venus peuvent se joindre à un groupe d'amis ou bien former leur propre groupe. La routine est bien rodée:

- * aller se procurer le foin pour confectionner une litière;
- * transporter la botte de foin qui supportera nos fesses pour la soirée;
- * faire une corvée de bois pour s'assurer d'un bon chauffage;
- * changer les sous-vêtements mouillés pour un ensemble sec;
- * installer le « lit »: tapis de sol, sac de couchage (le coureur de bois ne transporte pas de tente);
- * préparer le souper (2) (principalement des mets déshydratés);
- * farter les skis, directement sur la flamme.

C'est l'heure du social. On n'est pas venu uniquement pour skier, on s'est aussi ins-

crit pour rencontrer les amis. Et les amis sont là, autant en profiter. On organise généralement un concours de brûlage de bottes. Tous les Coureurs de bois or ont au moins fait fondre une chaussure dans leur carrière.

Les coureurs de bois sont fétichistes. Certains conservent le même matériel depuis des lustres. On reconnaît untel à sa tuque, un autre par son costume (Serge a le même costume depuis qu'il a commencé à skier en 197...), un autre à son sac à dos, un autre par sa blonde (la même depuis des années). Les bénévoles (grand merci à tous) vont entretenir les feux toutes la nuit. On aura donc le plaisir de se réchauffer au sortir du sac de couchage.

Vers 4 h, la symphonie des montres-réveil tire les Coureurs de bois de leur béatitude et de leur sac de couchage. Pourquoi à 4 h? Pour avoir amplement le temps de se geler avant le départ de 6 h. Nouvelle routine:

- * petit déjeuner(3) (encore des poudres);
- * rangement du matériel de couchage;
- * chauffage et brûlage des bottes;
- * ajustement du sac à dos (qu'on réchauffe délicatement au-dessus du feu).

La fin approche

5h45, on décolle. Rendez-vous sur la ligne de départ, pour quinze minutes de congélation collective. Quel moment merveilleux: les jointures craquent, les articulations se coincent, les épaules souffrent, le cerveau hiberne.

6h, on reprend la route pour une journée sensiblement identique à celle de la veille. On se raconte les mêmes histoires, dans un ordre différent. Pour chacune des étapes, les deux derniers kilomètres sont les plus longs. En fait on ne sait pas si la pancarte 2 km annonce qu'il reste 2 km ou que dans 2 km, il reste 2 km.

Finale, on arrive à l'arrivée (quel beau pléonasme). Becs à Élise, sourires pour les réseaux de télévisions, quelques interviews, séances d'autographes... la routine. C'est en autobus scolaire qu'on se rend jusqu'aux douches et au banquet.

La première bière est liquidée en quelques secondes mais on prendra le temps de déguster les suivantes.

Le marathon est terminé, on parle déjà du prochain. Le temps de saluer les amis, d'embrasser Élise et je reprends le chemin de ma cage en ville. Je vais me reposer; dans une semaine, c'est la Loppet Gatineau et il faut refaire ses forces.

Bye-bye les amis, on se revoit l'an prochain.

- (1) Randonnée de vélo de 360 km qui s'étale sur deux jours entre Ottawa et Kingston (aller-retour).
- (2) Je préfère un numéro 3 de chez MacDo. Il se conserve parfaitement au froid pendant la journée et se réchauffe rapidement auprès du feu (et c'est plein de calories). De plus, dans un sac, le Quart de livre ne s'écrapoutit pas. Cette année, j'ai essayé le *sunday* au chocolat, mais il a fondu dans mon sac (la température était clémente).
- (3) Je grignote les frites de mon numéro 3. *

Coupe Rolland Michaud:

nouvelle formule



L'AMSF vous propose en effet de vous inscrire en équipe mixte lors du prochain Pentathlon des Neiges qui aura lieu sur les Plaines d'Abraham à Québec en février 2009. À titre incitatif, l'AMSF remboursera 100\$ sur les frais d'inscription de votre équipe et ce, pour les 5 premières équipes inscrites officiellement sur le site du Pentathlon des Neiges (www.pentathlondesneiges.com). L'Équipe AMSF la plus rapide qui pourra battre le *Team AMSF-New Balance* formé de Suzanne Rivard (vélo), Marc Corcoran (course à pied), Francine Déry (ski de fond), Jacques Fecteau (patin sur glace) et Léon Simard (raquette) remportera La Coupe Rolland Michaud. Pour plus d'information, visitez www.amsfski.com. *

MENUS DU CAMP DES MAÎTRES 2008

Élaborés par Bernadette Gilbert, chef à la Forêt Montmorency, et Pierrette Bergeron, nutritionniste du sport.

DÉJEUNER

Tous les jours: œufs*, gruau, céréales, bagels, fruits, yogourt

Vendredi

Œufs brouillés, pommes
de terre rôties*, viande

Samedi

Pain doré, jambon

Dimanche

Crêpes au gruau et aux
bleuets, bacon*

METS PRINCIPAUX

	Dîner	Souper
Jeudi	Paupiette de veau aux asperges et fromage Poivron vert farci, sauce tomatée	Poulet à la thaï Marmite de saucisses* aux champignons
Vendredi	Quiche sans croûte Porc braisé à l'espagnole	Rôti de bœuf à l'ancienne Poisson citronné aux fines herbes
Samedi	Poulet à la King sur riz Linguine citronné au poivre	Saumon, sauce au vin blanc, Médallions de porc aux noix
Dimanche	Jambon vapeur, sauce hawaïenne Manicotti aux trois fromages*	À l'année prochaine!

Toujours au menu: légumes, salades, pain, beurre, lait, boissons *Bon appétit!*

Circuit des maîtres

7^e édition. calendrier 2008-2009

Date	Endroit	Distance (km)	Style	Contact
6 déc. 2007	Camp des maîtres Swix/Fischer	10	Classique	www.amsfski.com
17 janv. 2008	Duchesnay	15, 30	Classique	www.hus-ski.net
24 janv. 2008	Lévis-Mirepoix	15	Libre	www.skibec.ca
24 janv. 2008	Mont Tremblant	20, 40	Libre	www.skidefondmont-tremblant.com
31 janv. 2008	La Tuque	12, 25, 40	Libre	Richard Lavoie (819) 523-7559
7 fév. 2008	Mont Orford	15	Libre	www.skidefondorford.qc.ca
8 fév. 2008	Mont Orford	30	Classique	www.skidefondorford.qc.ca
14 fév. 2008	Gatineau Loppet	29, 53	Classique	www.gatineauloppet.com
15 fév. 2008	Gatineau Loppet	29, 53	Libre	www.gatineauloppet.com
21 fév. 2008	Mont Grand Fonds	17, 35	Libre	www.montgrandfonds.com
28 fév. 2008	Forestville	54, 103	Libre	www.loppetboreal100k.ca
14 mars 2008	Camp Mercier—Forêt Montmorency	22, 44	Classique	www.loppetcmfm.ca
21 mars 2008	Tour du mont Valin	38, 50	Libre ou classique	www.tourmontvalin.com