



www.amsfski.com

# L'ÉCHO DES MAÎTRES

NUMÉRO 23, avril 2009

## L'équipe de l'Écho des Maîtres

Rock Ouimet, responsable  
Courriel: [echo@amsfski.com](mailto:echo@amsfski.com)  
Hélène D'Avignon, révision linguistique  
[www.membre.oricom.ca/hdavignon](http://www.membre.oricom.ca/hdavignon)

## Les collaborateurs à la rédaction de ce

**numéro:** Réjean Charbonneau, Jean Dufresne, Sylvie Gaudet, Paul Junique  
**Photos:** Jean Dufresne, Sylvie Gaudet, mwc2009.com, zoomphoto.ca

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

Léon Simard, président  
Marc Corcoran, vice-président  
Louis Blais, secrétaire  
Richard Duguay, trésorier  
Administrateurs:  
Jean-Yves Babin  
Louis Belzile  
Marc-André Cournoyer  
Francine Déry  
Rock Ouimet

L'Écho des Maîtres est le journal officiel de l'Association des Maîtres en ski de fond du Québec, C.P. 47130, Sillery (Québec) G1S 4X1

Pour s'abonner:  
Courriel: [echo@amsfski.com](mailto:echo@amsfski.com)  
Internet: [www.amsfski.com](http://www.amsfski.com)

L'Association canadienne des Maîtres en ski de fond Internet: <http://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.

Vainqueurs de l'hiver!



Louise Martineau de Rimouski et Michel Labrie de Montréal ont cassé la baraque cette année pour remporter le trophée du Circuit des maîtres de la saison 2008-2009. La cérémonie officielle de reconnaissance s'est déroulée le 21 mars 2009 à l'issue du Tour du Mont Valin au Montagnais à Chicoutimi.

## Un hiver rigoureux qui a galvanisé les skieurs

(RO) — L'hiver sibérien a mis à rude preuve les organisateurs des courses et les maîtres cette année. Seulement trois femmes et trois hommes ont complété 9 des 12 courses de la 7<sup>e</sup> édition du Circuit des maîtres. Engélures, courage et amitié étaient tout de même au rendez-vous.

**J**anvier 2009 a été le 5<sup>e</sup> mois le plus froid depuis 60 ans sur l'ensemble du sud du Québec selon le Centre de ressources en impacts et adaptation au climat et à ses changements. La vague de froid du 14 au 18 janvier a été particulièrement intense, surtout dans les régions de l'Est du Canada où elle a constitué un record historique (environ -21 °C le jour et -34 °C la nuit à Québec). La loppet de Duchesnay du 17 janvier a été la première victime de cette vague de froid et elle a dû être annulée. Par après, les skieurs aux loppets de Lévis-Mirepoix et du Mont-Tremblant le 24 janvier ont connu leur lot d'engelures. Il y a même eu au Mont-Tremblant un maître (un peu sonné, mais teigneux!) qui avait tellement la tête gelée qu'il a fait un bout de parcours en sens inverse! À La Tuque, le 40 km fut difficile malgré le soleil et la bonne préparation des pistes; puis à Orford, la température s'est mise à jouer du yo-yo, passant de +5 °C à -5 °C au cours de la course du dimanche. La pluie de la veille suivie du refroidissement a causé bien des tracas aux organisateurs de la Gatineau loppet qui ont dû modifier le parcours de façon importante. Seule une certaine accalmie météorologique est survenu pour une fois à la course du Mont Grand Fonds. La météo en a mis plein la figure aux valeureux skieurs du Défi Boréal de Forestville et a causé bien des maux de tête pour farter les skis à la loppet Camp Mercier-Forêt Montmorency. Enfin, la côte du Bras-des Canots du Tour du Mont-Valin a été descendue skis en main car elle était trop glacée.

(Suite page 3, Hiver)

## Dans ce numéro: Circuit des maîtres et autres activités

- \* Les gagnants du Circuit des maîtres ..... 1
- \* Quoi de neuf? ..... 2
- \* Les championnats du monde des maîtres à Autrans ..... 4
- \* Malin, le Valin! ..... 5
- \* Merci la vie! ..... 6
- \* Le loppet boréal 2009 ..... 7

## Quoi de neuf?

### (RO) — On peut faire une course de 50 km tous les deux jours, comme Paul Junique

Des chercheurs norvégiens ont déterminé les douleurs, inflammations et dommages causés aux muscles de skieurs après une loppet de 50 km. Ces mesures ont été effectuées avant la loppet et 1, 2, 3 et 6 jours après la course. Les principaux muscles touchés par les douleurs étaient les muscles extenseurs du genou. Leur force maximale a considérablement diminué immédiatement après la course, mais elle est redevenue normale après un jour. Les autres muscles touchés (des jambes, des épaules, du dos et de l'abdomen) étaient douloureux immédiatement après la course, mais la douleur avait diminué après 24 heures et a disparu après 48 heures. Les chercheurs ont conclu qu'entre 24 et 48 heures suffisaient pour se remettre d'un 50 km. N'est-ce pas ce que votre corps vous dit? **Source:** Takashima, W., et coll. 2007. *Muscle damage and soreness following a 50-km cross-country ski race*. European Journal of Sport Science 7: 27-33.

### Les vieux ont une poignée de main révélatrice

On a suivi pendant huit ans la capacité fonctionnelle de 579 jumeaux Suédois hommes et femmes âgés au départ de 79 à 96 ans. Plusieurs mesures prises au début de l'étude (p. ex. temps pour effectuer cinq redressements d'une chaise, capacité ventilatoire maximale, âge, sexe, poids, taille) étaient révélateurs de l'état de santé des gens au départ, mais ces variables ne pouvaient pas expliquer convenablement l'évolution de leur santé ou la mortalité survenue au cours de l'étude. La seule variable mesurée qui a montré un bon pouvoir de prévision du temps qui reste à vivre avant le décès était la force de la poignée de main. Ainsi, cette étude indique que la force de la poignée de main est considérée le meilleur indicateur de la longévité chez les gens âgés. **Source :** Proctor, D.N. et coll. 2006. *Longitudinal changes in physical functional performance among the oldest old: insight from a study of Swedish twins*. Aging Clinical and Experimental Research 18(6): 517-530.

### L'entraînement en endurance des muscles respiratoires : pour respirer mieux?

Jusqu'à il y a quelques années seulement, il y avait consensus suivant lequel la fonction des muscles respiratoires n'était pas un facteur limitatif de la performance. Cependant, il a été démontré que les muscles inspiratoires, dans les épreuves d'endurance à haute intensité, deviennent fatigués et, en conséquence, limitent la performance. On a étudié les effets d'un entraînement en endurance des muscles respiratoires sur la performance en endurance chez des cyclistes et des triathlons expérimentés.



Le VO2max moyen des 20 sujets était de 56 ml/kg/min. Ils ont été divisés en 3 groupes : un groupe expérimental, un groupe placebo et un groupe témoin. Les sujets du groupe expérimental ont ajouté à leur entraînement habituel un entraînement en endurance des muscles respiratoires composé de 20 séances de 45 min durant 4 semaines. Lors des séances d'entraînement en endurance des muscles respiratoires, les sujets devaient respirer avec un masque restreignant le flot de leur respiration, augmentant ainsi l'effort sur leurs muscles respiratoires. Après les 4 semaines d'entraînement, la performance au contre-la-montre de 40 km des sujets du groupe expérimental avait augmenté de 4,7 %! Leur endurance ventilatoire avait augmenté de 12 % (aucune amélioration chez les sujets des deux autres groupes). Quant au VO2max, la force ventilatoire et la perception de l'effort, ils sont demeurés inchangés chez les 3 groupes.

pes. Cette étude et d'autres confirment que l'entraînement en endurance des muscles respiratoires s'accompagne rapidement d'une amélioration significative de la performance en endurance chez les sportifs entraînés. Ainsi, les plus sérieux ont peut-être avantage à ajouter, à l'entraînement traditionnel, des séances d'entraînement spécifique des muscles respiratoires, tant en endurance qu'en force. Les études ne mentionnent pas cependant si ces exercices font élargir les narines ou grossir les nez... **Source:** Holm P., A. Sattler et R.F. Fregosi. 2004. *Endurance training of respiratory muscles improves cycling performance in fit young cyclists*. BMC Physiology 6: 4-9.

### Coca-Cola, il n'y a que ça de vrai!

De nombreuses études ont permis de démontrer les effets bénéfiques de l'ingestion de caféine sur la performance lors d'efforts sous maximaux et prolongés. Les mécanismes proposés pour expliquer ces bénéfices ont été notamment l'utilisation accrue des acides gras libres ou des triglycérides intramusculaires, ainsi que l'activation accrue du système nerveux central ou une amélioration de la fonction neuromusculaire. La caféine ayant été retirée de la liste des substances interdites du Comité International Olympique, cette substance est souvent utilisée dans la composition des boissons énergétiques. Cependant, un simple Coca-Cola, contenant une faible dose de caféine, peut avantageusement remplacer café ou boisson fortement enrichie en caféine. Dans une expérience, tous les traitements caféinés (boissons riches en caféine ou Coke) auxquels ont été soumis les athlètes avant et pendant l'activité ont provoqué les mêmes améliorations de performance (-3 %) lors d'une épreuve contre la montre. L'ingestion de Coca-Cola a permis d'améliorer la performance à un niveau identique à celui des autres boissons plus fortement caféinées. L'effet ergogène (qui augmente l'activité musculaire) de la caféine semble se manifester à des dosages bien moindres que ceux utilisés jusqu'alors. Que voulez-vous, Coke, c'est Coke! **Source:** Cox, G.R. et coll. 2002. *Effect of different protocols of caffeine intake on metabolism and endurance performance*. Journal of Applied Physiology 93: 990-999.



**Sportif(ve)s : moins vous mangez, plus vous engraissez!**  
Le bilan énergétique d'un individu est un facteur prépondérant de la performance athlétique, du pourcentage de graisse, de la croissance et du risque aux blessures d'un athlète. Il est courant de retrouver des athlètes qui s'imposent volontairement des restrictions d'apports caloriques afin d'atteindre une certaine masse corporelle ou pourcentage de graisse. La croyance populaire est telle que plusieurs croient qu'une perte de masse corporelle se traduit directement en une amélioration de la performance. Cependant, certaines preuves dans la documentation scientifique montrent que les déficits énergétiques ainsi créés sont associés à de plus faibles dépenses énergétiques de base, des pourcentages de graisses plus élevés et de plus faibles densités osseuses. Des chercheurs se sont intéressés à évaluer les répercussions des déficits énergétiques intrajourniers chez des gymnastes rythmiques et des coureurs de moyenne et longue distance. Les résultats démontrent que les sujets consommaient  $1600 \pm 657$  kcal alors que leur dépense énergétique prédiète était de  $2384 \pm 258$  kcal. Ceci reflète donc un déficit d'environ 784 kcal. De plus, puisque non seulement la quantité totale de kcal ingérées était comptabilisée mais également à quels moments de la journée ils étaient ingérés, les chercheurs rapportent que les athlètes passaient  $7.60 \pm 6.36$  heures dans la journée avec un déficit énergétique supérieur à 300 kcal. Le nombre d'heures passé en déficit énergétique s'est révélé directement relié aux pourcentages de graisse

(Suite de la page 1: Hiver)



Réjean Fortin de Lac-Beauport et Louis Belzile de St-Ferréol-les-Neiges. Deux inséparables!



Votre humble chroniqueur pose en compagnie du champion du circuit, Michel Labrie.

Louise Martineau (395,5 points, 5 victoires) et Michel Labrie (754 points, 7 victoires). \*

Chez les femmes, **Louise Martineau** de Rimouski remporte haut la main au cumulatif du Circuit des maîtres devant **Diane Bouchard** de Lac-au-Saumon et **Nathalie Langlois** de Magog. Chez les hommes, la lutte a été serrée entre **Michel Labrie** de Montréal et **André Gauvin** de Breakeyville. Michel est finalement arrivé premier au cumulatif, suivi d'André Gauvin et de **Gaétan Beaulieu** de St-Ferréol-les-Neiges. Louise et Michel sont d'ailleurs les deux skieurs qui ont accumulé le plus de victoires sur le circuit (5 victoires pour Louise et 7 pour Michel).

La tuque **BLEUE**, pour celle et celui ayant participé au plus grand nombre de courses (9 cette année), va ex aequo à trois femmes et trois hommes: Louise Martineau, Chantal Métivier de Gatineau et **Marie-Claude Paquette** de Lac-Beauport; Michel Labrie, **Jean Dufresne** de Granby et **Louis Belzile** de St-Ferréol-les-Neiges.

La tuque **ORANGE**, pour celle et celui ayant récolté le plus de points en style classique, va à Louise Martineau (210,5 points en 4 courses) et André Gauvin (370,5 points en 4 courses).

La tuque **ROSE**, pour celle et celui ayant récolté le plus de points en style libre, va à Louise Martineau (179 points en 5 courses) et Michel Labrie (448 points en six courses). La tuque **JAUNE** et la tuque **VERTE**, pour celle et celui ayant récolté respectivement le plus de points et le plus de victoires peu importe le style, va à



Diane Bouchard, une main de fer dans un gant de velours: 2<sup>e</sup> en 2009 et 2008, 1<sup>re</sup> en 2007.



André Gauvin: le meilleur skieur en style classique en 2007 et 2009.

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

les plus élevés. Inversement, les athlètes consommant la plus grande proportion de l'apport énergétique prédit étaient ceux qui affichaient les plus faibles pourcentages de graisse. Ceci démontre donc qu'il est impératif que les entraîneurs et les athlètes soient conscients de ces résultats afin de préserver un bilan énergétique optimal. Les restrictions alimentaires qui font chuter l'apport énergétique sous le niveau du besoin énergétique prédit sont donc à proscrire puisque cela peut non seulement affecter négativement la performance, mais également entraîner des pourcentages de graisses plus élevés ce qui s'avère l'opposé de l'effet habituellement recherché. Il apparaît, de plus, que non seulement la quantité totale de kcal ingérée importe mais également les moments de la journée auxquels elles sont ingérées, la stratégie optimale étant de réduire au minimum la durée des moments de la journée passés en déficit énergétique. Cessez de vous poser la question :

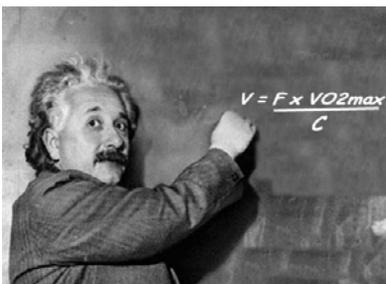
«Quand-est-ce qu'on mange?», mais posez-vous plutôt la question : «Quand-est-ce qu'on arrête de manger?».

**Source** : Savoir-sport.org, François Désy M.Sc., Département de kinésiologie, Université de Montréal, et Deutz, R.C. et coll. 2000.

*Relationship between energy deficits and body composition in elite female gymnasts and runners.* Medicine & Science in Sports & Exercise 32(3): 659-668.

**Un peu de mathématique pour améliorer ses performances en ski de fond**

Des chercheurs ont testé l'hypothèse suivant laquelle, en conditions aérobies, la



vitesse de course d'endurance (V) est fonction :

1. Du volume d'oxygène maximal pouvant être consommé par minute et par kilogramme de masse corporelle (le fameux VO2max). Ce VO2max représente le débit maximal ou la puissance maximale du métabolisme aérobie.
2. De la fraction maximale de VO2max qui peut être soutenue durant toute la durée de l'épreuve (F). F représente la capacité à mobiliser un important pourcentage de VO2max sur une épreuve donnée. Par exemple, un coureur de marathon possédant un VO2max de "seulement" 69 ml/kg/min, mais capable d'en utiliser 87 % sur les 42 km, pourrait rivaliser avec les meilleurs coureurs du monde (2 h 06 min 50 s, soit une vitesse moyenne de 19.96 km/h).
3. Du coût énergétique (C), c'est-à-dire la quantité d'oxygène consommée par unité de distance parcourue (ml O2/kg/km). Plus la consommation d'oxygène est faible lors de l'épreuve, plus le coureur est économique, et plus son coût est bas.

Ainsi, la combinaison de ces trois paramètres permettrait de calculer la vitesse V selon l'équation suivante:

$V = (F \times VO2max) / C$ . Les expériences effectuées chez les sportifs confirment que cette formule explique un grand pourcentage de la vitesse des participants. Il devient donc évident qu'améliorer l'un de ces trois paramètres améliorera la vitesse, donc la performance. Les séances d'entraînement doivent donc viser à améliorer l'un de ces trois paramètres :

- \* L'amélioration de VO2max peut être réalisée par un entraînement en fractionné (type 30 s-30 s).
- \* L'amélioration de F peut être effectuée en travaillant l'endurance aux vitesses spécifiques de la compétition.
- \* Enfin, l'amélioration du C pourrait être réalisée à l'aide d'un entraînement en force ou technique.

**Source** : Millet P. et coll. 2002. *Effect of concurrent endurance and strength training on running economy and VO2 kinetics.* Medicine & Science in Sports & Exercise 34(8): 1351-1359. \*

# Les championnats du monde des maîtres en ski de fond 2009 à Autrans en France

Réjean Charbonneau, Montréal

**Bien que j'aime l'hiver au Québec, comme vous l'avez sans doute vécu, décembre et janvier ont été particulièrement rigoureux. Sans me tromper je savais que la température serait beaucoup plus douce dans les montagnes françaises, même à la fin janvier.**

Je suis arrivé une semaine avant les championnats et c'était le printemps, il pleuvait à Lyon ainsi qu'à Autrans, là où avait lieu les championnats. Ce village est au centre d'un plateau à 1050 m d'altitude. Il est entouré de montagnes à 1600 m et est situé à 35 K à l'ouest de Grenoble. Ce ne sont pas les Alpes, ces dernières sont à l'est de Grenoble. Heureusement, le soir de notre arrivée, il y a eu une bonne bordée de neige et nous avons eu du très beau ski toute la semaine suivante. Je dis « nous » car je partageais un appartement avec une bonne amie que peut-être vous connaissez, Christianne Angelucci. La porte de notre appartement était à 20 m des pistes!

La semaine s'est déroulée sous le soleil et près de 0 °C... le bonheur. Ce centre de ski compte un grand choix de pistes en forêt de faciles à très difficiles avec, en plus, deux pistes sur les crêtes des montagnes à 1600 m situées de chaque côté de la vallée d'Autrans. On y fait l'entretien des pistes tous les jours et, ce que j'ai bien aimé, c'est qu'elles étaient très « techniques ». C'est-à-dire, des pistes avec un fond plat et de belles descentes sans danger, toutes en pas tournants. Je me suis régalé! De plus, toutes les pistes sont combinées patin et classique.

Pour revenir aux championnats, on pouvait compter sur une bonne participation de Canadiens dont une quinzaine de Québécois de diverses régions de la province. Les courses se sont déroulées surtout dans une vallée très ondulée sans arbres avec des bonnes montées difficiles en forêt. Certains coureurs disaient que le parcours était plus difficile que les deux dernières années, à McCall aux États-Unis et en Italie.

Comme la température jouait autour de 0 °C, les courses en classique ont été plutôt ardues. Ceux qui ont eu le plus de succès avaient des skis avec une base synthétique. Ces skis demandaient simplement un sablage dans la zone de fartage. J'étais plutôt content, comme d'autres, de faire mes courses en patin. Nous avons eu moins de problèmes de fartage; sauf la dernière course de 45 km... Je ne vous dis pas...! Oui je vais



© www.wmc2009.com

L'ÉCHO  
DES MAÎTRES

vous dire. Un beau soleil doux...Wow! Sauf qu'il faisait 5-6 ° au-dessus de 0 avec un vent pour le moins surprenant (très fort) et beaucoup de succion malgré les rainures et un bon fartage.

Je crois que c'était la course la plus éprouvante de ma jeune carrière de coureur et je l'ai terminée. Je n'entrerai pas dans les détails mais simplement vous dire que sur 75 coureurs dans ma catégorie, nous avons fini 33 braves...ça dit tout. Après une telle course, on pense sérieusement à vendre ses skis... pas chers...Mais quelques heures après les douleurs et une bonne bière, on pense aux prochaines courses. Le lendemain, les skieurs en classique ont eu droit à une température semblable avec moins de vent. C'est peut-être le prix à payer pour faire des courses en Europe?

En terminant, disons que l'organisation était impeccable avec plus de 1000 participants de 25 pays. L'ambiance était au rendez-vous. Les Français savent recevoir! Au lendemain de la



© www.wmc2009.com

**Le Championnat du monde des maîtres 2009 a eu lieu à Autrans, France, près de Grenoble. La température trop clémente a causé un vrai casse-tête aux skieurs pour la préparation des skis.**



**Jean-Yves Babin de St-Romuald, champion du monde au 10 km classique en 2008, est arrivé 4<sup>e</sup> au 10 et au 30 km classique à Autrans.**

cérémonie de clôture qui s'est déroulée à Grenoble et pour notre dernière journée à Autrans, Christianne et moi avons fait une belle randonnée de ski dans une tempête de neige, entourés de grands arbres tout blancs qui nous invitaient à revenir.

Peut-être serez-vous du voyage l'année prochaine à Falun? C'est en Suède.

Si par curiosité vous voulez jeter un œil aux résultats des courses de vos compatriotes ou amis, voici l'adresse du site du championnat des maîtres: [www.wmc2009.com](http://www.wmc2009.com). \*

# Malin, le Valin!

Jean Dufresne, Granby

Jean est membre du club de ski de fond Parc du Mont Orford. Il nous livre ici le compte rendu de son escapade au Tour du Mont Valin le 21 mars 2009.

Départ pour Saguenay vendredi am. Je reprends la température de Chicoutimi et prépare mon fart de glisse tout en me disant qu'à -12 °C, ce va être comme au Camp Mercier. Donc même préparation des skis... Juste au cas où, j'apporte quelques klisters. En après-midi au Mont Valin, il faisait -10 °C, « comme demain », me disais-je. Première surprise : tout est glacé partout, car il a plu il y a quelques jours et il a fait +10 la veille. Je vérifie la neige damée : très glacée et transformée. En bouffant ma crêpe au jambon dans la salle de fartage, deux joyeux lurons rentrent avec leurs skis de style classique fartés au klistar. « Au diable le classique pour demain, je change pour le libre » me disent les frères Michel et Daniel Labrie. Moi, je m'étais inscrit au libre, mais je planifiais faire le classique pour pouvoir faire ma dernière course dans l'allégresse... Je n'avais pas apporté mes bottes de style libre pour être sûr que je ne changerais pas d'idée. Pas de tentation pour la facilité!

Alors je défarde mes skis de la dernière loppet et remplace pour la klistar. Bien attendu, je remarque que j'ai oublié mon « binder » vert. Alors j'y vais pour le bleu VR30 (0 - 15 °C) de Swix comme base en me disant : « pas grave, il va faire -8 au départ ». Je finis avec une couche de -7 +2 °C. Mon test dans une côte est très satisfaisant. Je fais mon 45 minutes de réchauffement avec mes autres skis fartés avec des poussettes. Très satisfaisant aussi dans les pistes nouvellement damées, mais ils décrochent facilement dans les côtes. Retour à la salle pour récupérer mes biens. Discussions avec André Gauvin et son fils qui eux avaient mis une bonne couche de VR 50 (-0 °). Avant mon départ, basé sur les prévisions de -12 °C de la préposée à l'accueil pour le lendemain matin et de 0 ° pour le midi, je décide de rajouter une klistar plus chaude pour que ça grippe sur la glace comme les Gauvin. Puis, retour à l'hôtel Le Montagnais, très sûr de mon dernier choix...

Le lendemain matin, je revérifie la météo au lever planifié assez tard, car mes skis sont prêts. Encore -12 annoncé pour Chicoutimi, mais je remarque un -22 pour l'aéroport. Ça me met la puce à l'oreille, car il faisait -18 dans mon auto. Je pars. Mon auto neuve m'indique après quelques minutes qu'un pneu manque d'air. J'arrête. Tout semble ok, je repars. Une autre alarme me signale un autre pneu mou. Shit! Nouvel arrêt. Tout semble ok, pas le temps d'arrêter dans les garages, je verrai après la course. Mon plan B était de faire du pouce avec 2 crevaisons possibles... Ma tête d'ingénieur analysait ce qui se passait avec mes pneus tout en roulant : les pneus avaient été gonflés à la chaleur et là, il faisait trop froid. Donc la pression était diminuée... Je vérifie la température : -23 °C. Alors, je me dis qu'il sera impossible que la température soit de -8 au départ. Hummm! Pas de binder assez dur sur mes skis à cette température, la glace va tout arracher. Alors, faisant ni 1 ni 2, ma décision rapide est de défarter et de recommencer mon fartage car il faisait trop froid, croyais-je. La confiance est de mise dans une course! Je cours à la salle de fartage (300 m). Je demande poliment à deux jeunes s'ils veulent bien me passer de leur « binder Toko » que j'ai remarqué sur leur banc. Oui! Oui! Je baisse les yeux et je m'aperçois que c'étaient des jeunes universitaires du même club Orford que moi... Peu après, en toute humilité, je vois Phil Shaw demander de l'aide au farteur Bouchard des universitaires. Lui aussi avait oublié un klistar chaud... Puis je me mets à m'installer debout dans le coin d'un établi où j'ai aperçu une prise pour mon séchoir. Un bon monsieur (? Pierre de Saguenay) m'offre d'utiliser ses serres mobiles pendant qu'il essaie ses skis. Oui bien sûr, merci! On se présente. Lorsque je dis Granby, il me présente quelqu'un à ses côtés qui a passé quelques années à Granby avant de faire son cours en médecine à Saguenay. Ah que le monde est petit, une fois de plus! Alors je farte plus froid avec l'aide de mes nouveaux



Jean est un des rares skieurs de fond qui a fait neuf courses du Circuit des maîtres en 2008-2009. Il tient un blogue fort intéressant sur le monde du ski de fond à [http://logue\\_circuit\\_des\\_maitres.monblogue.branchez-vous.com/](http://logue_circuit_des_maitres.monblogue.branchez-vous.com/)

amis. Binder, puis Toko viola que j'avais (-6 -18) avec une couche sous le pied de VR 40 (-7 +2). Tests très positifs. On y va, départ dans 10 minutes... mais j'apprends qu'il est retardé de 30 minutes. Ouf! Temps de relaxer, de boire et de me préparer. Nathalie Langlois me surprend à rêver de ma future course. Bonne chance! Bonne chance! On annonce qu'il va falloir enlever nos skis pour 200 m environ dans la descente d'arrivée. Puis le départ est donné.

C'est parti! Je me place en arrière des Morel, Babin, Mireault, en me disant que je vais les suivre au début car c'est sur le plat. Erreur! Ces jeunes coqs n'étaient pas suivables, alors je ralentis un peu en me disant qu'il fallait monter à plus de 700 m de la montagne de 980 m. Mon fart de glisse bleu (-6 -12) était trop mou, peut-être. Mais mes skis allaient bien car je pouvais monter les premières côtes.

À partir du 5 km jusqu'au 25<sup>e</sup>, nous passons de 200 à 734 m en hauteur, seulement avec quelques descentes de courts repos. Le pire est quand on tourne dans la montée du sentier de motoneige au 15<sup>e</sup> km: traces très glacées de 1 pouce de profondeur, avec le plein soleil frappant dessus. « C'est la montée de l'enfer » m'a dit Rock Ouimet plus tard. Tous ont sué dans cette montée. Et le klistar des skieurs en avant de moi ne retenait plus, moi inclus. D'ailleurs, il n'y avait plus de pistes. Alors on canarde! Une fois en haut, que je me disais, ça va être le repos. Le profil du parcours montre un plateau de 12 km. J'espérais me rapprocher de mes amis du départ. « Morel, ça va être ta fête », me disais-je. Erreur! Car ce sont des vallons (rolling hills) éternels, assez difficiles avec le vent qui nous refroidissait. J'étais seul très souvent. Les seuls skieurs que je voyais étaient ceux du style libre qui me dépassaient dans un train d'enfer. Pas très motivant, mais bon, le soleil radieux me changeait les idées. Merci pour vos encouragements Michel, Daniel, Nathalie, Pierre-Yves... Enfin le 8<sup>e</sup> km, et la descente qui commencera bientôt. Nous passons de 700 à 230 m en 6+ km. Puis dans une descente, on annonce une pente raide. « Je présume que c'est là qu'on enlèvera nos skis. » me disais-je. Il y

(Suite page 6, Valin)

# Merci la vie!

**Sylvie Gaudet**, Club IMCO, Montréal

Lors du Camp des maîtres, en ski de fond de décembre 2008, j'ai eu la chance de vivre une belle expérience que j'aimerais partager avec vous.

Tout a commencé le vendredi soir lors du souper où nous étions, Johanne Lachapelle et moi, à table avec Jean-Yves Babin, un des organisateurs de la course de 10 kilomètres du lendemain. Il nous a demandé si nous voulions être bénévoles car il avait besoin de deux skieurs pour fermer la piste à la fin de la compétition. Nous avons accepté.

On nous avait informé que Rolland Michaud était inscrit à la compétition et qu'il serait probablement le dernier à se présenter au fil d'arrivée. C'est lui que nous devons suivre pour fermer la piste. Vous connaissez Rolland Michaud? Un jeune athlète de 87 ans, *tout lycra!* Bien des avertissements nous avaient été faits concernant la vitesse de croisière de Rolland et les risques d'avoir froid en l'accompagnant.

Johanne et moi étions donc au rendez-vous le lendemain matin, à 10 h pile, il faisait  $-15^{\circ}\text{C}$ . Le signal de départ ayant été donné, on a regardé Rolland passer et on a attendu un bon moment (10-15 minutes) avant de nous élaner sur la piste, pour ne pas le rattraper trop vite. Puis, nous sommes parties bien lentement, jasant même, chemin faisant. Johanne portait son manteau de duvet craignant d'avoir froid. Après quelques kilomètres, on a commencé à se demander comment il se faisait que nous ne le croisions pas. On ne l'apercevait même pas à l'horizon... Espérant le rencontrer au détour d'une montée ou au bas d'une descente... RIEN, aucun signe de Rolland Michaud. Le doute commençait à s'emparer de nous : avait-il « piqué » au travers des bois? Notre ami François Trudeau lui avait-il fourni de l'EPO illégalement?... À deux kilomètres de l'arrivée, reconnaissant que nous nous étions méprisées sur ses performances, nous avons dû sprinter. On commençait



**Rolland Michaud, bien entouré de ses goupies au Camp des maîtres 2008 à la Forêt Montmorency.**

à avoir chaud... Johanne regrettait amèrement d'avoir mis son duvet. Et là, notre amour propre commençait à en prendre un coup! Heureusement, nous l'avons rejoint. Il était escorté par Réjean et Lise, donnant le meilleur de lui-même. Plus nous approchions de l'arrivée et plus il y avait de personnes qui l'encourageaient et l'accompagnaient. Juste avant la dernière descente on a entendu quelqu'un lui crier : « Rolland, c'est la dernière descente, si tu veux, tu peux laisser traîner tes bâtons ». À ce moment, Rolland a pris ses bâtons, les a mis sous ses bras et s'est mis en position de « downhill ». Il a terminé la course ainsi.

Je crois que tous ceux qui ont assisté à ce moment ont été touchés. On avait tous l'oeil un peu humide quand on est allé le féliciter... Et Rolland en souriant, a regardé le ciel et a proclamé : « Merci la vie! ».

Moi, je dis « Merci Rolland » ce fut un honneur de fermer la piste derrière (ou avec??) toi... et un moment marquant de mon Camp des maîtres. \*

## (Suite de la page 5: Valin)

avait des cônes avec une jolie dame qui raclait la neige. J'arrête avec un peu de difficulté en présumant que c'était l'endroit. « Oui » me dit-elle en voyant mon point d'interrogation dans les yeux. Puis on court sur le mélange de glace et neige. Je dérape souvent sur des plaques, mais je tiens le coup, car j'aime les descentes rapides de montagne! Enfin l'arrivée, en poussant fortement pour éviter qu'un poursuivant dépasse dans le dernier km me dépasse. 3 h 20. Je visais 10 minutes de moins comme à Mercier, mais je suis content. Mes compétiteurs de mon groupe d'âge sont vraiment forts. Félicitations messieurs! Je vous lève mon chapeau aussi haut que le Mont Valin. Il ne manquait que Coefficient Junique et Bernard Carré en classique avec nous.

Après quelques minutes, je vois Gauvin fils qui cherche son père. « Pourquoi sembles-tu pressé de le voir ? » lui demandai-je. « Il est disqualifié et je veux savoir pourquoi il a traversé les cônes dans la côte », me dit-il et en continuant « il paraît que son ami Beaulieu le

suivait et lorsqu'il a entendu le préposé à la sécurité parler de disqualification, il est remonté au pas de course en haut et redescendu en bas, la langue dans les talons. » Il est arrivé environ 4 minutes plus tard, m'a dit Gaéтан à la cérémonie de clôture.

Puis, mon amie Nathalie Langlois arrive avec l'air un peu triste. « Mes cuisses n'ont pas suivi ma volonté » me dit-elle. Elle me raconte que la Machine Louise Martineau a cassé son bâton au départ, qu'elle a couru à son auto en récupérer un autre puis elle est repartie gaiement. « Louise m'a dépassé dans la Montée de l'Enfer, il me semble. Je suis arrivée 10 secondes après elle, et elle méritait pleinement cette deuxième place toute catégorie » me confia-t-elle.

Toute une journée! Pas toujours en plaisir, mais très très agréable de côtoyer tout ce beau monde dynamique que sont les maîtres!

À bientôt au Camp des maîtres de décembre 2009! \*

# Loppet Boréal 2009

Paul Junique, Verdun

**Je viens de terminer mon entraînement et je range mes skis dans leur poche. « Hey Paul! C'est où que tu te gèles les doigts en fin de semaine? » Mon voisin de stationnement s'enquiert de mes prochaines activités. C'est incroyable, il ne sait même pas que c'est la fin de semaine de la Loppet Boréal. Mieux que ça, il pense que c'est une compétition d'hommes forts. Il ne m'a pas regardé comme il faut... Je vais prendre cinq minutes pour lui expliquer.**

La Loppet Boréal (qui, soit dit en passant, en est à sa cinquième édition), c'est un événement de ski de fond qui propose aux participants des parcours de 7, 14, 27 ou 54 km. Pour ceux qui veulent en avoir pour leur inscription, il y a aussi un 103 km. Dans le fond, je suis mieux de lui raconter la course de cette année (des fois que ça lui donne le goût de s'inscrire l'an prochain).

« Le commandant Junique et son équipage sont heureux de vous accueillir à bord du Subaru Outback 105, à destination de Forestville. Le trajet est prévu pour une durée de 8 heures et la température au sol est de -9 °C. Des cafés seront disponibles dans les dépanneurs où nous remplirons nos réservoirs. Il n'y a pas de toilette à l'arrière du véhicule et nous vous rappelons qu'il est strictement interdit de fumer en cachette. »

C'est jeudi, Micheline et moi venons de décoller pour Forestville. Tout est prêt: le matériel de ski, les lunchs pour la route, le guide touristique, le bulletin météo et un sac de bonne humeur. J'ai hâte de retrouver les amis et la région. Dodo au Lac Beauport chez un copain. On passera une partie de la soirée dans un igloo qu'il a construit avec ses enfants, dans son jar-



phane. C'est drôlement commode: tu poses ta bière sur le sol et elle refroidit toute seule.

Vendredi: levés de bonne heure, nous reprenons la route pour aller pique-niquer à Saint Siméon, au bord de l'eau, sous un soleil éclatant (5 °C). Le fleuve charrie des tonnes de glace qui s'entrechoquent dans un vacarme métallique. Fascinant!

À notre arrivée à Forestville, la pluie commence à tomber. Après avoir salué un groupe de skieurs de Québec, on file récupérer nos dossards. Bernard (Leclerc) nous accueille. Il m'informe que demain, tous les départs seront retardés d'une heure en raison des conditions météo. Les jeunes bénévoles qui remettent les dossards<sup>(1)</sup> et trousse de renseignements sont d'une politesse et d'une amabilité extrêmes. Ils méritent un gros bravo. Ça fait plaisir d'entendre des jeunes s'exprimer aussi correctement et faire preuve d'autant de sérieux et de courtoisie<sup>(2)</sup>. Ralph Hendrix, de Californie, est de nouveau sur la liste des participants. Mes félicitations!

Je retourne à la chambre pour une partie de Lego<sup>(3)</sup> avec Micheline, une sieste et une douche. Ensuite, visite à la Marchande de Sable<sup>(4)</sup>. Si vous n'êtes pas allé dans son atelier, vous devriez être pénalisés pour la prochaine course. Il faut aller voir les œuvres de Rose-Marie (Gallant). Des tableaux peints avec du sable aux sculptures de sable insérées dans des bouteilles de verre, tout est magnifique. La créativité, la bonne humeur et la joie de vivre de Rose-Marie ont l'effet d'un vrai rayon de soleil au milieu de cette soirée pluvieuse et morose.

Souper avec Frédéric et Mario (Brochu). Le buffet est toujours aussi apprécié. L'ingestion des desserts et du coulis de framboise procure un grand moment de bien-être. Les participants arrivent peu à peu: Diane<sup>(5)</sup> (Bouchard), Lise (Audet), Renée (Hamel), Francis (Roy), Michel (Labrie), Pierre (Hétier), Sté-

phane (Martel), et j'en oublie...

Un peu de repos pour aider à la digestion et il est temps de se rendre à la réunion d'information du 103 km. Chaque participant a apporté sa réserve personnelle d'anxiété et de stress, pour en faire partager les amis. Il faut préciser que les conditions météorologiques sont plutôt angoissantes: 2 °C, pluie abondante prévue pour une partie de la nuit, refroidissement annoncé pour la matinée, avec des vents violents. La machine ne peut rien contre une telle adversité.

- Tous les départs sont retardés d'une heure. Il sera décidé demain matin à 6 h si le trajet du 103 km est maintenu ou si 3 boucles de 17 km le remplaceront. Tout dépendra de la possibilité de tracer et de concasser la glace avant le passage des skieurs.

- Les motoneigistes qui assurent la protection des participants sont toujours présents en aussi grand nombre.

- Il y aura une vingtaine de pompiers disponibles sur la piste en cas de pépin (ce qui fait dire à Mario: « Si il y a un feu, Forestville est une perte totale »).

- Les gels sont disponibles dès le cinquième ravitaillement<sup>(6)</sup>.

Mauvais dodo, ponctué de brefs réveils provoqués par les rafales de vent. À partir de 4 h, les traceurs de pistes et les motoneigistes ont commencé à préparer la piste. Il faut rendre hommage à ces braves qui ont rendu l'événement possible. Sans leur courage et leur persévérance<sup>(7)</sup>, la course n'aurait pas été faisable. Ils ont tellement bien travaillé qu'à la réunion d'information<sup>(8)</sup> de 6 h les organisateurs ont annoncé la tenue du 103 km, tel que prévu. Bravo, Bravo, Bravo! Il y a un petit Jésus pour les skieurs et pour Forestville.

Je retourne à la chambre prendre un café et me préparer. Chaudement habillé, je me dirige vers la ligne de départ pour tester mes skis. Croyez-le ou non, ma poche de skis qui contient deux paires de skis et trois paires de bâtons est partie au vent... J'ai pas testé longtemps. C'est en char à voile que je devrai courir.

Le thermomètre indique -14 °C. Avec le facteur éolien il flirte avec les -26 °C. Je vais encore me geler un bout... Les tentes et les banderoles sont à terre. Les motoneigistes et les officiels sont vraiment courageux. Bon, on y va! Pour nous éviter des engelures, les officiels nous réunissent dans une salle pour vérifier les numéros de dossards et les présences. Il y a du stress partout. J'arrive difficilement à m'en dépêtrer. Par chance, on est vite parti en courant sur la ligne de départ (déplacée à l'abri du vent) et une minute après, les 27 gladiateurs démarraient leur périple.

Pour faire comme les collègues, j'ai pris une gourde. Ça donne une contenance et je peux même y mettre de l'eau. Si je ne suis pas très présentable en passant devant les photographes, je pourrais me nettoyer le visage. Je transporte aussi deux barres Mars (vestiges du Marathon Canadien). Si je rencontre des enfants, je pourrais les leur donner (à condition qu'ils soient avec leurs parents, je ne veux pas passer pour un vieux cochon).

Même scénario que l'an passé: un groupe de jeunes me distance rapidement. Je ne force pas pour rester avec eux, je veux me remplir les narines de l'odeur du MacDo. Cette année, je roule seul, personne ne me suit. Pourtant je me suis mis du sent-bon sous les bras et j'ai lavé mes combines. Je vais donc me concentrer sur ma technique. Et j'en ai bien besoin. La piste est irrégulière, jonchée de branches, et pleine de morceaux de glace. Dans ces conditions, il est impossible de faire du *one-skate*. C'est en *two-skate* et en déphasé que je vais me taper les 103 km<sup>(9)</sup>. Concentré sur mon équilibre (instable), j'essaie de ne pas me doubler, ça ne sert à rien de s'exciter, il reste un bon bout à skier. Le vent (de face) est effrayant. Prévoyant, j'ai mis des bobettes blindées.

Aux postes de ravitaillement, je prends le temps de siroter un verre de jus et de remercier les bénévoles. Leur sourire est réconfortant et m'accompagne de relais en relais. Cette année

### (Suite de la page 7: Loppet boréal )

Je découvre les carrés aux dates réchauffés dans la poêle. Génial<sup>(10)</sup>! Je ne consomme pas de Power Gel, pas besoin de drogue pour rester gelé. À partir du 50<sup>e</sup> kilomètre, les organisateurs ont placé le vent de dos pour qu'on puisse se vider la vessie sans en prendre plein les culottes. On va pouvoir se geler les fesses. Ça va beaucoup mieux: je m'entends râler. Pour passer le temps, comme je suis tout seul, j'essaie de trouver des occupations: je prends des relais avec moi-même, je chante (c'est pas tous les jours que je peux le faire sans déranger personne), je m'encourage dans les montées « Lâche pas, mon Paul, t'es capable » - « Go Paul, Go! » - « Le numéro 105 vient de te rattraper, ne le laisse pas doubler ». Je n'ai même plus le goût de me conter des blagues, je les connais toutes.

Sans vraiment penser à mal faire, je rattrape et dépasse un skieur du groupe de tête. Par contre, je me sens suivi. De temps en temps Frédéric (Brochu) me remonte et reste collé derrière moi. Je le lâche dans les montées et finalement je ne le reverrai plus, jusqu'à l'arrivée.

La Loppet Boréal, c'est pas un jeu vidéo. Quand tu es tanné, tu ne peux pas mettre à « Off » et prendre un break jusqu'au lendemain. Pas question de se battre contre un ennemi virtuel. C'est contre soi-même, contre les autres coureurs, contre l'ennui, contre la solitude, contre la douleur et contre les éléments qu'il faut en découdre. Et ce n'est pas toujours facile. Par contre, j'ai pris le temps d'être romantique et d'apprécier le paysage, les couleurs, les odeurs<sup>(11)</sup>, le jeu des ombres sur la glace ainsi que la gentillesse et les encouragements des bénévoles. Un grand MERCI!

Je me paye aussi une petite hallucination: une skieuse en classique. Il me faudra dix minutes pour réaliser que c'est une des participantes au 54 km classique. Youpi, j'ai rejoint leurs traces. Il ne doit pas me rester grand kilométrage. Effectivement, le terrain d'aviation se pointe le bout du tarmac. La ligne d'arrivée est proche. Ça sent la médaille. Je réalise dans l'avant dernier kilomètre qu'un de mes compétiteurs est dans ma ligne de

plus en plus animées. Et le bonheur continue de couler un peu partout (y compris sur ma table, je viens de renverser mon verre de vin). Une voix vient d'annoncer au micro: « Les résultats sont affichés près du bar ». Quelle brillante idée. Satisfait ou non de sa performance, l'athlète peut noyer sa joie ou sa peine dans la boisson, sans avoir à se déplacer. Les préposés au bar n'auront pas la tâche facile. Renée Hamel réitère l'exploit de l'an passé en rentrant première femme. Chez les hommes, Michel (Labrie) est rentré premier, suivi de près par Gatan (Beaulieu). Bravo à tous! Je dois aussi rendre hommage aux participants des autres courses (7 km, 14 km, 27 km et 54 km). Comme nous, ils ont souffert du froid et du vent. Leur performance est tout aussi remarquable. Si je les mentionne un peu moins que celles de mes amis du 103 km, c'est parce que j'ai skié un peu moins longtemps avec eux. Le repas est délicieux (tout spécialement le bœuf bourguignon. Quand aux desserts, cette année j'ai imaginé une nouvelle tactique pour en profiter un peu plus. Je les consomme sur place, sans retourner à ma table. J'ai pu déguster quatre morceaux de gâteau, sans me déplacer.

C'est presque terminé. Il faut rentrer à l'hôtel. Je n'ai pas eu le courage d'aller à la chambre 151 continuer la veillée. Excusez-moi, la fatigue, sans doute. Pour tous ceux que je n'ai pas nommé, pour tous les bénévoles qui m'ont encouragé, pour les organisateurs qui poussent la délicatesse jusqu'à nous remettre une coupe de champagne sur le podium et une photo souvenir, pour les motoneigistes dont on a envahi les pistes pour la fin de semaine, pour tous les jeunes qui nous ont encadrés, pour tous les habitants de Forestville, pour le Directeur de l'école, le Maire, le représentant de l'Hydro, le personnel de l'hôtel... un gros MERCI!

Il reste les trois mousquetaires: Dave, Gino, Steve. Vous avez fait du Défi Boréal bien plus qu'une épreuve. Vous l'avez transformé en un rendez-vous d'ami(e)s, une réunion de famille. BRAVO!

mire. Trop tard pour essayer de le rejoindre. Bravo Yves (Deguire), tu m'as battu. Je vais quand même m'efforcer de paraître à mon avantage pour franchir la ligne d'arrivée: un coup de peigne, je redresse ma tuque<sup>(12)</sup> et j'essuie mon visage avant de faire semblant de sprinter.

Cette année encore, ce sont les becs de Micheline qui m'ont ramené à la vie. Un autre beau moment. Ensuite je me suis plié aux exigences des médias et j'ai bredouillé quelques mots pour remercier le journaliste qui me présentait son micro (en fait, je pensais qu'il m'offrait une bière). D'après Micheline, c'est Frédéric qui a eu le plus beau sourire sur la ligne d'arrivée. Il faut que j'en parle au coach et que je m'entraîne plus sérieusement devant mon miroir, pour l'an prochain. Je n'ai que deux engelures sur les joues. Je m'améliore.

Ce n'est pas fini. Il reste les vraies affaires. L'apéro et le banquet! C'est aussi pour ça que je vais à la Loppet tous les ans. À Forestville, on sait recevoir. Accompagné de Micheline, je me suis rendu au complexe Guy-Ouellet où bénévoles, commanditaires, officiels et participants se réunissent pour terminer la soirée. Nous avons complètement loupé notre entrée, nous sommes arrivés par les cuisines. J'ai stationné devant la mauvaise porte... J'ai quand même récupéré un verre de vin pour ne pas avoir l'air tout nu. Les demoiselles qui s'occupent de l'accueil sont vraiment charmantes et leur merveilleux minois inaugure bien la soirée. On s'y retrouve avec Chantal (Métivier), Rose-Marie, Frédéric et Mario, Michel, Serge, Stéphane et Yves (Deguire). Mario voulait la table n° 911. Il pense que c'est celle qui a statistiquement le plus de chance d'être appelée en premier pour le souper... (On n'a pourtant pas l'air si maganés que ça).

En admirant les photos des participants en action (qui défilent sur un écran géant), je réalise que je n'étais pas seul à avoir des problèmes de technique durant la course. Le style laisse vraiment à désirer. Le taux d'alcoolémie et le brouhaha s'amplifient (c'est à cause de la broue). Les conversations sont de

Amitiés à tous, à l'an prochain.

**Dernière nouvelle.** Je viens d'apprendre avec tristesse l'accident de Céline Boilard qui a chuté dans les derniers kilomètres du 54 km et s'est brisé l'humérus. Je m'en veux de ne pas avoir pris de ses nouvelles plus tôt. J'avais attribué l'absence de son beau sourire au banquet à la fatigue ou à un retour précipité au bercail. Notre vaillante skieuse était en pleine « reconstruction », à l'hôpital.

Céline: tous les skieurs qui ont eu le plaisir de te rencontrer à Forestville s'unissent autour de moi pour te souhaiter un prompt rétablissement. On t'attend sur les pistes.

- (1) J'ai le numéro 105, je me rapproche de la tête.
- (2) Croyez-en l'expérience d'un vieux prof, c'est rare.
- (3) J'espère que le bruit des pièces qui s'emboîtent n'a pas trop dérangé nos voisins de chambre, Michel (Labrie) et Stéphane (Martel).
- (4) C'est elle qui prépare les médailles et les trophées des vainqueurs. On en reparlera au banquet.
- (5) Son sourire est contagieux. Pour ceux qui se demandent si Diane a skié le 54 km ou le 103 km, mentionnons tout de suite qu'elle a skié le 103 km. Mes félicitations!
- (6) J'ai l'impression qu'avec le vent prévu, on n'aura pas besoin des gels pour se geler.
- (7) Il faut effectivement une sacrée dose de courage pour aller tracer en pleine tempête, par un froid sibérien.
- (8) Il y avait même un traducteur pour aider les deux Américains qui participent à la Loppet. Il leur a tout expliqué: « It's cold, take care ».
- (9) J'apprendrai en fin de course que tous les copains ont eu les mêmes problèmes.
- (10) Avis aux organisateurs: prenez vite un brevet pour les carrés aux dates frits, il va y en avoir sous peu dans toutes les courses.
- (11) Je reniflai les carrés aux dates un kilomètre avant les ravitaillements et les échappements des motoneiges un kilomètre après leur passage.
- (12) Non, ma tuque rose n'est pas à vendre. C'est un souvenir de la parade gaie. J'y tiens.
- (13) Je remets ça l'an prochain. ★