



www.amsfski.com

L'ÉCHO DES MAÎTRES

NUMÉRO 25, décembre 2009

L'équipe de l'Écho des Maîtres

Rock Ouimet, responsable

Courriel: echo@amsfski.com

Hélène D'Avignon, révision linguistique
<http://membre.oricom.ca/hdavignon>

Les collaborateurs à la rédaction de ce numéro: Paul Junique, Léon Simard

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

Contact à Montréal: Paul Junique

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.

Les champions du Circuit des couleurs 2009



(RO) — Voici les champions de la 10^e édition du Circuit des couleurs, dans l'ordre habituel: Céline Boilard, Filip Mainville, Julie Mathieu-Trottier et Léon Simard. Ils entourent le trophée emblématique du Circuit.

Dans ce numéro

- * Coupe des couleurs 1
- * Quoi de neuf 2
- * Le surentraînement: le pré-venir, le traiter 3
- * Hommage à Douglas Wren 4
- * Le calendrier du Circuit des maîtres 2009-2010 et autres événements d'envergure en 2010 5
- * Menu du Camp des maîtres 6

Coupe des couleurs

À l'issue des dix épreuves du **Circuit des couleurs** (comprenant neuf compétitions de cross-country et une de ski à roulette), **Julie Mathieu-Trottier** a remporté la Coupe des couleurs chez les filles de 13 ans et moins, suivie de **Camila Walch** et de **Laurie Turcotte**. Chez les garçons (13 ans et moins), **Filip Mainville** termine premier, suivi de **Olivier Hamel** et de **Antoine Laforte**. Dans la catégorie 14 ans et plus, **Céline Boilard** termine au premier rang chez les femmes, suivie de près par **Anne-Marie Comeau** et **Marie-Andrée Boucher**. **Léon Simard**, président de l'AMSF et récipiendaire de nombreux titres du Circuit des couleurs, remporte encore une fois le titre chez les hommes dans cette catégorie

d'âge, suivi de près par **Raphaël Couturier** et **Vincent Comeau**. Un total de 23 records de parcours ont été établis ou améliorés dans cette 10^e édition du Circuit des couleurs. Du jamais vu! L'AMSF a dû verser 1400 \$ en bourses cette saison pour récompenser ces records.

Bourses pour la relève

L'AMSF a aussi remis deux bourses à la relève dans le cadre du Circuit des couleurs. Les récipiendaires sont **Anne-Marie Comeau** et **Alexis Dumas**. En 2009, dans sa catégorie d'âge, Anne-Marie Comeau a gagné plusieurs compétitions de ski de fond. Elle a également remporté toutes les épreuves du Circuit

(Suite page 2 - Coupe des couleurs)

Quoi de neuf?

Prévisions 2010: un hiver normal

Maîtres skieurs, vous pouvez souffler après un automne plus chaud que normal. Dans l'almanach du fermier 2010, on prévoit au Québec un hiver normal en termes de températures et précipitations, la majorité sous forme de neige. Même chose promise de la part du Service météorologique du Canada. Quant aux prévisions d'Accuweather pour l'Est des États-Unis, elles sont aussi encourageantes : un hiver plus froid et neigeux chez les Yankees. De bon augure, quoi!

Contrez la « drag » par la « draft »

Il est profitable de prendre l'abri offert par un compétiteur lors des compétitions dans plusieurs sports aquatiques et terrestres. Dans la plupart des sports d'endurance, qu'ils soient pratiqués sur l'eau, la neige ou la terre, une large part de la puissance fournie par l'athlète sert à contrer la force de traînée (*drag*, en anglais). C'est pourquoi, de façon générale, il est avantageux pour un athlète de profiter de l'abri offert par un compétiteur. Ce faisant, il réduit la force de traînée qu'il a à combattre. Plus la vitesse des athlètes est grande, plus l'effet du sillonage (*drafting*, en anglais) est grand. Par exemple, en ski de fond, suivre un compétiteur juste derrière de 2 à 3 mètres pour profiter de l'effet du sillonage procure une baisse de 5,9 % du rythme cardiaque et de 14 % de la puissance déployée pour garder sa vitesse. Source : www.savoir-sport.org.

Remplacer une hanche et reprendre son sport favori

Dans une étude effectuée en France, des chercheurs ont passé un questionnaire à 200 personnes qui souffraient d'ostéoarthrite et qui ont subi le remplacement d'une de leur hanche par une hanche artificielle il y a environ 4½ ans. Sur les 140 personnes (âge moyen : 61 ans) qui ont retourné le questionnaire, 58 faisaient maintenant régulièrement de la natation, 50 du jardinage, 43 de la randonnée pédestre, 38 de la bicyclette, 27 de la danse, 21 de la gymnastique récréative, 17 du ski alpin, 9 du ski de fond, 7 du tennis, et 6 couraient régulièrement plus de 0,5 km. Le retour à des activités de faible impact est donc généralisé; par contre, les activités à impact (course à pied) le sont beaucoup moins. Consolation: le ski de fond est considéré une activité à faible impact. Source: Bonnin, M.P., J.R. Laurent et M. Casillas. 2009. *Ankle function and sports activity after total ankle arthroplasty*. Foot and Ankle International, Vol. 30: 933-944.

Le coin littéraire

Poète à ses heures, **Robert Crispo**, le premier président de la

grande lignée des présidents de l'AMSF, a publié récemment deux oeuvres: un roman, intitulé *Ève, après Marie, après Vé...lo* et un recueil de poèmes intitulé *Mer d'ailes*. Les deux livres sont publiés chez Temps BLEU. Ils sont disponibles auprès de l'auteur à prix spécial ou dans la plupart des librairies. Pour rejoindre Robert, son courriel:

robert.crispo@arul.ulaval.ca

APRÈS SKI pour les nostalgiques

Les maîtres plus vieux se souviendront du film APRÈS SKI produit en 1972 par Harry Cohen et Jean Zaloum, mettant en vedette entre autres Cé-

line Dion, René Angélil, Jac-



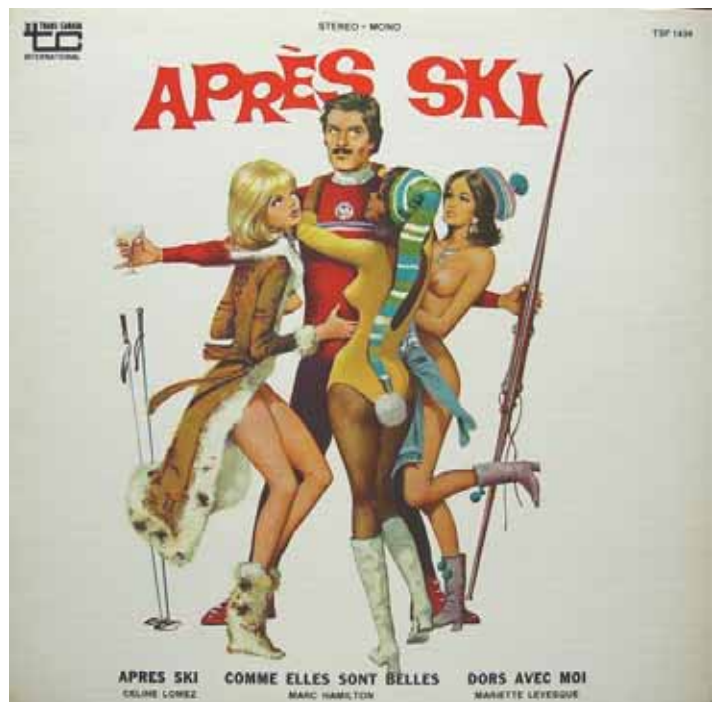
Léon (LaMatrice) Simard et Louis (LeYéti) Belzile sont parmi les rares à avoir réalisé le Combo du président tenu cet automne.

(Suite de la page 1: **Coupe des couleurs**)

des couleurs dans sa catégorie d'âge et détient huit records de parcours. Sans oublier le record absolu féminin de l'Ascension du Mont Ste-Anne qu'elle a fracassé en septembre 2009 avec un temps de 34 min 37 sec. Et tout cela, à 13 ans seulement!

Alexis Dumas est un jeune espoir de 14 ans inscrit au programme Sports Études de l'école Cardinal-Roy. Il a connu une saison exceptionnelle en ski de fond et représente un modèle pour son club Castor-Kanik de Valcartier. Il a aussi gagné presque toutes les courses du Circuit des couleurs dans sa catégorie. *

ques Desrosiers, Angèle Coutu et Francine Grimaldi. Sous le couvert d'une comédie légère, de nus occasionnels et de dialogues la plupart du temps cohérents... Ce film sert essentiellement à mettre en valeur les Laurentides et à démontrer comment on y enseigne les rudiments du ski. La musique de Jac-



ques Crevier est tout a fait psychédélique. Selon le blog **Psychébélique**, la trame sonore de ce film est devenu le St-Graal du Funk Québécois, notre ambassadeur Funk à l'étranger. Il est l'origine du genre, mais reste indétrôné (après toutes ces années!), au sommet de la courte liste des meilleurs albums Funk Québécois. En 2007, le distributeur Équinoxe Films a réédité le film en DVD. À (ré)écouter et à (re)voir absolument durant l'après-ski!

Combo du président

Cet événement consiste à participer à deux compétitions consécutives sur le campus de l'Université Laval: le 10 km de ski à roulettes suivi par le 10 km de course à pied sur route. Cet automne, **Normand Mireau** a remporté le combo du président devant **Jean-Yves Babin** et **Léon Simard**. Chez les femmes, **Francine Déry** a été la seule femme à terminer les deux courses. *

Le surentraînement : le prévenir, le traiter

Guy Thibault(1) et Jonathan Tremblay(2)

(1) Direction du sport et de l'activité physique, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport ; Département de kinésiologie, Université de Montréal

(2) Département de kinésiologie, Université de Montréal; Centre national multisport-Montréal

Qu'est-ce que le surentraînement?

Dans le but d'optimiser leurs performances, les athlètes doivent s'entraîner de sorte à faire évoluer, ou du moins maintenir, les adaptations acquises à la suite des entraînements précédents. Une charge d'entraînement trop faible ou inversement trop intense ou fréquente peut mener à une diminution de la performance. Ceci pose un défi de taille pour les entraîneurs et intervenants du milieu sportif qui doivent déterminer la charge d'entraînement précise qui optimisera les performances des athlètes, sans les sous-entraîner ou les sur-entraîner. De plus, la conjugaison de la vie sportive, étudiante ou professionnelle et sociale peut causer des pressions additionnelles qui peuvent également nuire aux performances. La fatigue aiguë provoquée par un stress tel qu'une ou plusieurs séances d'entraînement est transitoire et parfois nécessaire pour provoquer des adaptations. Par contre, lorsque cette fatigue devient chronique et s'installe sur une base plus prolongée, et que la performance demeure inférieure pendant plusieurs jours, même après un ajustement des charges d'entraînement, il est alors possible que l'athlète soit victime d'une forme de surentraînement.

Comment le détecter?

Le surentraînement est défini comme une réduction des performances et un état de fatigue chronique persistant sur une période d'un à plusieurs mois. Il est très difficile de poser un diagnostic de surentraînement puisqu'il ne peut être effectué qu'en excluant toute autre influence possible sur la performance ou l'état émotif. La détection précoce et sans équivoque est pratiquement impossible puisque le seul signe certain est une baisse de performance en compétition ou à l'entraînement n'étant pas causée par une alimentation ou un sommeil inadéquat, un stress psychologique ou environnemental, ou encore une affection ou désordre quelconque. La prévalence du surentraînement semble toutefois relativement élevée, particulièrement chez les athlètes de haut niveau. En général, on peut observer les signes et symptômes associés au surentraînement chez environ 10 à 60 % des athlètes, l'incidence étant plus élevée dans les groupes sportifs de haut niveau. Plus de 90 signes et symptômes ont été rapportés par les athlètes surentraînés. Le plus important étant la baisse de performance. Plusieurs marqueurs physiologiques ont été identifiés comme paramètres potentiels de détection du surentraînement. Ils requièrent le dosage sanguin de certaines hormones, ou peptides ou l'interprétation de la variabilité de la fréquence cardiaque. Malheureusement, aucun de ces marqueurs n'est assez valide et fidèle pour permettre un diagnostic clair et précis du surentraînement. On observe toutefois certains signes et symptômes qui sont plus courants tels que les infections des voies respiratoires supérieures, la perte d'appétit, la perte de poids inattendue, les perturbations du sommeil et, surtout, les symptômes dépressifs et anxieux. La grande variabilité interindividuelle dans l'expression des signes et symptômes rend l'identification du surentraînement difficile pour l'entraîneur. Celui-ci doit donc être à l'écoute des athlètes, mesurer régulièrement leurs performances et en suivre

l'évolution en plus d'être à l'affût de la réponse des athlètes aux entraînements.

Comment le traiter?

Lorsque le surentraînement est suspecté chez un athlète, celui-ci devrait consulter un médecin. Le médecin pourra tout d'abord exclure d'autres affections qui peuvent présenter des signes et symptômes semblables au surentraînement. Une fois ces affections exclues, le diagnostic pourra être posé. Chez les athlètes qui présentent des signes et symptômes de surentraînement qui évoluent depuis peu de temps, on suggère le repos complet pendant 48 h (pendant une fin de semaine, par exemple). Durant cette période, on encourage l'athlète à dormir le plus possible. Si les signes et symptômes ne sont pas sévères, cette courte période de repos pourra être suffisante. Toutefois, si cette période de repos ne provoque pas une certaine atténuation des symptômes, une période de repos prolongée combinée à un soutien psychologique et une attention particulière à la diète seront probablement nécessaires. Une fois les signes et symptômes résolus, l'athlète pourra reprendre un programme d'entraînement qui aura été adapté pour éviter la réapparition du surentraînement.

Comment le prévenir?

Le surentraînement est provoqué par un déséquilibre entre la charge d'entraînement et la récupération. Il est donc primordial pour l'entraîneur et l'athlète d'évaluer la charge d'entraînement, ce qui n'est pas facile à faire. Plusieurs recherches ont tenté d'élaborer des méthodes d'évaluation de charge d'entraînement qui sont objectives et valides, mais il n'y a pas consensus en cette matière. De plus, de nombreuses recherches ont montré que les réponses physiologiques à une charge d'entraînement constituent de mauvais

indicateurs du surentraînement à cause de leur grande variabilité. Reste alors les évaluations subjectives qui, combinées à la mesure de la charge externe (le volume, l'intensité et la difficulté de l'exercice), semblent les plus fiables et sensibles. Ces méthodes consistent à sonder régulièrement les athlètes à l'aide de courts questionnaires évaluant, sur une base quotidienne à l'aide d'une échelle de critères, plusieurs facteurs tels que les niveaux de fatigue, de dépression, de stress, de motivation, de douleur, de perturbations du sommeil et de la qualité de l'alimentation. En combinant ce suivi avec celui des performances sur des tâches précises, on obtient un profil de l'athlète permettant d'observer comment il répond aux charges d'entraînement et d'ajuster la récupération. Afin d'éviter le surentraînement, outre la charge d'entraînement en elle-même, il est bien entendu que l'entraîneur se doit de respecter certains principes clés de l'entraînement : les principes d'adaptation, d'individualisation, de progression, de récupération et de variation. Par exemple, un programme d'entraînement monotone manquant de variété dans les stimuli est susceptible d'entraîner une perte de motivation, un niveau de fatigue plus élevé et une baisse de performance. Ces signes et symptômes pourront toutefois être détectés par un outil de suivi efficace et l'entraîneur pourra s'ajuster en conséquence.

Quoiqu'il ne semble pas y avoir, pour le moment, un indice singulier permettant de l'identifier, il n'en demeure pas moins que le surentraînement est un problème réel qu'il ne faut pas sous-estimer. Dans certains cas, il peut avoir des répercussions graves sur la carrière et la vie de l'athlète. Il est important pour l'entraîneur et les autres intervenants qui interagissent avec l'athlète qu'ils puissent échanger et adapter leur intervention en fonction des besoins de l'athlète. En étant à l'écoute, en suivant l'évolution de ses performances, notant toute diminution prolongée de celle-ci et en étudiant les réponses subjectives de l'athlète, l'entraîneur a de bien meilleures chances d'influencer de manière positive la carrière de l'athlète, et la sienne. *



Hommage à Douglas Wren

Benoît Roy, Québec

(NDLR) — Douglas Wren (1922 - 2009), triathlète et skieur membre à vie de l'AMSF, Douglas « Woolly » est décédé paisiblement tôt le matin, le dimanche 20 septembre, à Québec, au côté de sa bien-aimée Sheila « Hen ». Mari dévoué pendant soixante-sept ans et sportif invétéré, nous nous souviendrons tous de son enthousiasme sur les pistes de ski de fond et de son humour subtil et contagieux. Nous reproduisons ici l'hommage que lui a rendu Benoît Roy en 1997 et qui est toujours d'actualité.

C'est dans un petit village d'Angleterre qu'a vu le jour notre ami Douglas. Déjà, dès le niveau primaire, c'est à la course qu'il allait et venait entre sa maison et l'école, soit l'équivalent de quatre milles par jour. On ne sait trop s'il courait parce qu'il était en retard ou parce qu'il se sauvait des petits voisins du coin qui voulaient lui faire expier les mauvais coups qu'il leur faisait!

Au secondaire, cette belle époque de sa vie, nul ne sera surpris d'apprendre qu'il préférait le rugby et l'athlétisme au latin et au grec.

Comble de malheur, quand Douglas termine son secondaire, la guerre commence à faire rage en Europe. Comme il est dans une forme splendide, il est recruté pilote dans la *Royal Air Force*. Les forces ennemies le redoutent comme la peste; l'aviation allemande concentre une bonne partie de ses effectifs contre lui. Son avion est abattu en 1942. Depuis cette époque, il est convaincu que s'il a pu survivre à l'écrasement d'un avion, il n'y a plus grand chose pour venir à bout de lui!

Comme il faut bien un jour gagner sa vie, c'est vers l'architecture que se tourne notre ami Douglas. Puis, vers le milieu des années 1950, il est irrésistiblement attiré par le Canada et ses grands espaces. C'est à Ottawa qu'il fera ses premières armes en s'associant à une compagnie de construction. Il n'en continue pas moins de pratiquer le sport et à s'initier à d'autres activités dont le ski alpin.

De l'Angleterre à Québec

L'année 1970 marque un tournant dans sa vie. Vous vous souviendrez que c'est l'époque de la crise d'octobre : menaces, enlèvements, bombes, etc. Autant d'événements qui auraient contribué, semble-t-il, à la fuite des capitaux, des sièges sociaux et des Anglais. Mais qui nous dit que tout ce brouhaha n'est pas relié directement à la venue parmi nous de notre bon ami Douglas? J'espère que l'histoire saura un jour faire la lumière là-dessus.

C'est depuis cette année-là aussi que l'Université Laval s'est ouverte au monde. Imaginez que l'École d'architecture engage un *British* qui, par surcroît, se définit comme un agnostique. Selon le Larousse, l'agnostique est celui qui croit que l'absolu est inaccessible à l'esprit humain. Voilà une bien drôle de manière de commencer une carrière dans une université qui se veut d'allégeance catholique. Mais passons.

Naissance du skieur

À peu près à la même époque, son statut de professeur lui laissant beaucoup de temps libre, comme tout le monde le sait, Douglas commence à s'adonner au ski de fond. C'est à ce moment-là que j'ai fait sa connaissance. Il m'a initié au Marathon canadien de ski et m'a enseigné les rudiments de la survie en camping d'hiver et à l'autonomie du coureur des bois. Vous dire que Douglas était planifié est peu dire. Je me souviens qu'il terminait les différentes étapes à la minute près du temps alloué pour chacune d'elles. Il avait pour son dire que tant qu'à payer pour participer à cette épreuve, autant en profiter au maximum.

Si vous êtes comme moi, vous avez plus de facilité à imaginer Douglas parmi nous au Camp des maîtres qu'assis devant la télé dans un foyer pour personnes âgées. Savez-vous pourquoi? Eh bien, il préfère votre compagnie à cause de votre spontanéité, votre fraîcheur et votre joie de vivre. Il a tendance à s'ennuyer avec les vieux parce qu'il trouve qu'en général, ils manquent d'entrain et qu'ils sont trop pessimistes.

Le sport: une philosophie de vie

Le sport et l'activité physique sont pour lui, comme pour nous, un ciment qui lie entre elles les différentes couches de la société. Dans la confrontation sportive, il n'y a plus de classes sociales. Le prestige dû à la profession et l'origine sociale s'effacent quand on se mesure sur une paire de skis, sur un vélo de montagne, à la course ou lorsqu'on participe à un événement comme celui de ce soir (NDLR - soirée hommage).

Comme beaucoup d'entre nous, Douglas sait goûter encore la satisfaction découlant d'un entraînement intensif, l'euphorie envahissante quand le vent s'engouffre dans son casque de vélo dans ses descentes intrépides, le calme et la quiétude quand il vogue en canot sur lacs et rivières, la plénitude de l'effort à la fin d'une course de ski de fond, le goût du dépassement qu'exige la variété d'un triathlon.

Ce qui compte beaucoup pour Douglas, c'est de se garder actif non seulement physiquement mais aussi intellectuellement. Pas surprenant que même à la retraite, il agit encore comme consultant dans son domaine. Cette hygiène mentale lui apporte satisfaction et la vivacité qui le caractérisent.

Serviabilité et générosité sont aussi des traits qui le singularisent. Le sport est certes pour lui, compétition et dépassement mais aussi échange et partage avec les autres, isolement et per-

sévérance dans les moments difficiles mais aussi écoute et accessibilité aux autres. Bref, la confrontation sportive demeure pour Douglas une belle école de vie. C'est ce qui lui a donné cette merveilleuse sérénité qui demeure une de ses marques distinctives et que nous souhaitons tous atteindre un jour.

Douglas me faisait part de sa philosophie de vie. Utilisant l'allégorie suivante, il me disait qu'à la naissance chacun reçoit une clé qui peut lui ouvrir la porte débouchant sur le bonheur ou le malheur, le ciel ou l'enfer, la tristesse ou la joie. À nous de choisir la bonne serrure, d'ouvrir la porte qui débouchera sur notre plénitude et notre épanouissement.

Douglas, tu es pour tous et toutes une belle inspiration et un modèle qui illustre que l'équilibre mental et physique vont de pair. *



Circuit des maîtres

8^e édition, calendrier 2009-2010

Date	Endroit	Distance (km)	Style	Contact
5 déc. 2009	Camp des maîtres Swix/Fischer	10	Libre	www.amsfski.com
19 déc. 2009	Bec Scie, Saguenay	20, 30	Libre ou classique	www.becscie.com
16 janv. 2010	Rimouski	20, 30	Classique	www.rimouskiweb.com/mouski
23 janv. 2010	Coupe Lévis-Mirepoix, Sentiers du Moulin, Lac-Beauport	10, 15	Classique	agauvin@videotron.ca
30 janv. 2010	La Tuque	12, 25, 40	Libre	llavoie@tlb.sympatico.ca
6 fév. 2010	Mont Grand-Fonds	17,35	Classique	www.montgrandfonds.com
13 fév. 2010	Mont Orford	30	Classique	www.skidefondorford.qc.ca
14 fév. 2010	Mont Orford	15	Libre	www.skidefondorford.qc.ca
20 fév. 2010	Gatineau Loppet	29, 53	Classique	www.gatineauloppet.com
21 fév. 2010	Gatineau Loppet	29, 53	Libre	www.gatineauloppet.com
27 fév. 2010	Forestville	54, 103	Libre	www.loppetboreal100k.ca
7 mars 2010	Mont Tremblant		Libre	www.skidefondmont-tremblant.com
13 mars 2010	Camp Mercier—Forêt Montmorency	22, 44	Classique	www.loppetcmfm.ca
20 mars 2010	Tour du mont Valin	38, 45	Libre ou classique	www.tourmontvalin.com

Autres événements à venir



CANADIAN SKI MARATHON CANADIEN DE SKI
february 13 & 14 | 13 et 14 février | **2010**
www.csm-mcs.com

NOUVEAU – INIMAGINABLE!
Le Sommet AMSF
Le 27 mars 2010,
14h Mont Se-Anne
Une course unique en Amérique du Nord...
www.amsfski.com



Championnats du monde des maîtres
Du 18 au 27 février 2010
Falun, Finlande
www.mwc2010.com



Une **course** pas ordinaire. Qui vous pousse **au-delà** de vos limites!
Consultez www.amsfski.com
Pour plus de détails.
23 janvier 2010



Championnats des maîtres du Canada
Du 7 au 13 mars 2010
Centre de ski *Blow Me Down Trials*,
Corner Brook, Terre-Neuve

MENUS DU CAMP 2009

Élaborés par Égyde Tremblay, chef par intérim 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

Gaufres, fruits, bacon*

METS PRINCIPAUX

	Dîner	Souper
Jeudi	Galettes de poulet et pomme de terre, coulis de poivrons rouges Quiche aux asperges (sans croûte)	Paillards de veau à la marseillaise Poisson du capitaine
Vendredi	Bœuf à la bourgeoise Pâtes à l'orientale	Porc à la fondue de poireaux Gratin de thon à l'aubergine
Samedi	Volaille au fouillis de légumes Linguine aux artichauts et pancetta	Darne de saumon marinée au four, sauce au fenouil et à la citronnelle Rosbif au jus
Dimanche	Crêpes jambon, poulet, fromage suisse Brochette de crevettes	À l'année prochaine!

Toujours au menu: légumes, bar à salades (nouveau), petit pain, beurre, lait, boissons

DESSERTS

Dîner	Souper
Croustade d'automne Gâteau des neiges, sauce aux canneberges Pouding chômeur Graham aux fruits	Trésor de la Forêt* (tarte au sucre) Bagatelle de nos mères* Gâteau aux carottes*
Toujours disponibles : salade de fruits, fruits, yogourt	

Bon appétit!

* Indique une quantité plus élevée de matières grasses.