



www.amsfski.com

L'ÉCHO DES MAÎTRES

NUMÉRO 26, avril 2010

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 maîtres 2010 honorés à Chicoutimi



© AMSFQ 2010

(RO) — 20-03-2010. À l'issue de la 25^e édition du Tour du mont Valin, le trophée du Circuit des maîtres a été remporté par Gaétan Beaulieu de Saint-Ferréol et Louise Martineau de Rimouski. Ils entourent le trophée emblématique du Circuit en compagnie d'un autre grand skieur originaire de Rimouski et résidant à Saint-Ferréol, Pierre Harvey. La cérémonie a eu lieu après le banquet et sa traditionnelle tourtière au Montagnais à Chicoutimi.

Dans ce numéro

- * Finale du Circuit des maîtres 2010 1
- * Quoi de neuf 2
- * La page à Paul 3

Bon été à tous! De la part de l'équipe de rédaction de L'Écho des maîtres

Il aura fallu attendre jusqu'à la dernière course du Circuit des maîtres (CdM) à Chicoutimi pour connaître le récipiendaire du trophée d'aluminium chez les hommes. En effet, c'est par seulement six points que **Gaétan Beaulieu** de St-Ferréol-les-Neiges a devancé son plus proche rival, **André Gauvin** de St-Jean-Chrysostome, après les 11 courses qui ont eu lieu sur les 13 originalement prévues au programme de cette 8^e édition du CdM. André, qui avait terminé à la 2^e place aussi en 2009, avait cependant mené le Circuit presque tout le reste de la saison cette année. **Paul Junique**, gagnant du CdM en 2008, termine la saison à la 3^e place. Fait notable cette année, c'est la première fois qu'un individu remporte la

coupe du CdM trois fois; Gaétan Beaulieu a déjà inscrit son nom sur le trophée en 2007 et en 2005.

Chez les femmes, l'insurpassable **Louise Martineau** de Rimouski a remporté les honneurs du CdM pour une 2^e année consécutive, cette fois-ci avec 36 points d'avance sur la deuxième au classement, **Nathalie Langlois** de Magog. Le trio de tête est complété par **Diane Bouchard** de Lac-au Saumon. Diane a déjà remporté deux fois le CdM, en 2007 et en 2004.

Du bon ski malgré un départ boiteux

Entre les mois de décembre et de février, les températures étaient de quatre degrés supérieures aux normales selon

(Suite page 2 - Coupe des maîtres)

Quoi de neuf?

Attends-moi mémère, tu vas tomber si tu cours pas chercher tes lunettes

En Finlande, on a examiné les habitudes d'activités physiques de personnes (n=512) âgées de 85 ans et plus et leurs liens avec le risque d'accident dus à un déséquilibre puis une chute. On a trouvé parmi ces gens que ceux qui pratiquent une activité sportive au moins une heure par semaine (exercices à la maison ou en groupe, jardinage, ski de fond, danse, natation, bicyclette) couraient beaucoup moins de risque d'avoir un accident par déséquilibre entraînant une chute que ceux sédentaires ou qui ne faisaient que marcher un peu. Les autres facteurs associés à l'augmentation du risque de chute étaient le fait d'être de sexe féminin, d'avoir déjà subi une chute récemment et d'avoir une faible acuité visuelle rapprochée. Source : Linatti-niemi, S., J. Jokelainen et H. Luukinen. 2008. *Exercise and risk of injurious fall in home-dwelling elderly*. International Journal of Circumpolar Health, Vol. 67: 235-44.

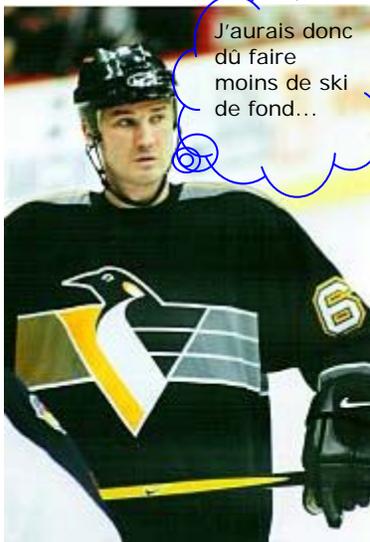
En Suède, les bons sont plus gros

En Suède, on a soumis dix jeunes de 18 ans à des mesures de masse corporelle et des membres, puis on les a fait courir un contre-la-montre de 5,6 km en ski de fond. Avec des appareils de mesure sophistiqués, les chercheurs ont mesuré la vitesse de mouvement des membres des skieurs en action. Ils ont trouvé que plus le skieur était gros ou plus sa masse musculaire était grande, plus le temps final était meilleur.

De même, le poids des bras était relié positivement à la performance, particulièrement avec la vitesse de montée dans les côtes. Ces résultats laissent croire que les skieurs qui ont des bras musclés sont avantagés par rapport aux autres. Source : Larsson, P. et K. Henriksson-Larsen. 2008. *Body composition and performance in cross-country skiing*. International Journal of Sports and Medicine, Vol. 29: 971-975.

Les skieurs de fond sont plus sujet à la fibrillation auriculaire

Une étude qui s'est échelonnée sur 30 ans sur des participants de la Birkebeiner en Norvège (53 km classique) a montré que ceux-ci font partie des sujets à haut risque de fibrillation auriculaire (communément appelée arythmie), malgré l'absence d'autres maladies cardiaques ou autre facteur contributif. La prévalence de cette maladie cardiaque chez ces skieurs de longue distance atteint 12.8 %; dans la population en général, la prévalence de cette maladie est d'environ 0.5 % et elle monte à 15 % chez les hommes de plus de 75 ans. Les effets de cette dysfonction du cœur peuvent être majeurs : augmentation de la mortalité cardiovasculaire (risque multiplié par 2), de la mortalité subite et des accidents thrombo-emboliques (en particulier, le risque d'accident vasculaire cérébral est multiplié par 5). **Mario Lemieux** est sans doute l'athlète le plus connu qui a souffert de cette maladie qui l'a contraint à prendre sa retraite en 2006. Et dire que les facteurs de risque qui contribuent à l'apparition de cette maladie sont ceux-là mêmes qui sont développés par l'entraînement cardio-vasculaire intensif (message à Guy Thibault: au secours!!) De là l'importance de passer un électrocardiogramme et de demander d'analyser l'intervalle P-Q (temps que prend l'impulsion électrique pour aller des oreillettes aux ventricules, soit normalement 0.2 s). Ou de s'équiper d'un stimulateur cardiaque... Source : Grimsmo, J., I. Grundvold, S. Maehlum et H. Arnesen. 2010. *High prevalence of atrial fibrillation*



J'aurais donc dû faire moins de ski de fond...

(Suite de la page 1: Coupe des maîtres)

Environnement Canada. Le niveau des précipitations était, quant à lui, de 22 pour cent inférieur dans l'ensemble du pays. Ce qui a causé l'annulation des deux courses au programme du CdM en décembre 2009. Les conditions de ski sont tout de même demeurées acceptables en janvier et février 2010. Les organisateurs de la Gatineau Loppet ont quand même dû travailler fort pour que les épreuves soient un succès, en étendant l'équivalent de 20 camions de neige sur le parcours modifié pour couvrir les flaques et la terre. Les membres du CA de l'AMSF envoient leurs félicitations à tous les organisateurs des courses au programme du CdM et leur souhaitent un plus bel hiver l'an prochain. *

in long-term endurance cross-country skiers: echocardiographic findings and possible predictors - a 28-30 years follow-up study. European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, Vol. 17: 100-105.

Plus difficile que le sommet AMSF?

Le sommet AMSF a motivé seulement sept skieurs à s'inscrire le 24 mars 2010. L'épreuve a donc dû être annulée d'avance pour cette raison. Est-ce que les gens l'ont boycotté en raison de ses 625 m de dénivellation? C'était tout de même plus facile que le *Ski to the Cloud* qui a lieu depuis trois ans maintenant au mont Washington, NH. Cette course de 10 km comprend une ascension finale de 6 km grimpant, elle, sur 700 m! Elle a lieu la première fin de semaine de mars. Une bonne pratique avant de faire le Sommet AMSF l'an prochain... Pour plus d'information, visitez www.SkitotheClouds.com.

Un nouveau test pour vérifier l'état de votre système cardiovasculaire

Les résultats d'une étude scientifique, qui a été publiée à l'aube de 2010, démontrent comment un simple test en dit beaucoup sur l'état de votre système cardiovasculaire. Le test : 1) asseyez-vous par terre les jambes allongées directement devant vous, les orteils pointant vers le haut; 2) essayez de toucher les orteils en ne pliant pas les genoux. Parvenez-vous à atteindre vos orteils? Si oui, alors vos artères sont aussi probablement souples et flexibles. Selon le chercheur principal de l'étude, les artères flexibles permettent au sang de voyager librement dans le corps. Par contre, des artères dures demandent du travail supplémentaire au cœur pour faire voyager le sang et, avec le temps, contribuent à augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. Et le plus surprenant: accroître sa flexibilité augmenterait celle des artères! Source : Yamamoto, K., et collaborateurs, 2009. *Poor trunk flexibility is associated with arterial stiffening*. American Journal of Physiology, Heart and Circulatory Physiology, Vol. 297: H1314-1318.

Ce qui différencie les meilleurs skieurs parmi les bons : la technique, rien que la technique

Des chercheurs scandinaves ont cherché à savoir quels attributs physiques ou physiologiques séparaient les skieurs de classe internationale de ceux de classe nationale. En faisant des tests avec skis à roulettes sur tapis roulant, ils ont trouvé que les deux groupes de skieurs avaient les mêmes VO₂max, le même rythme métabolique et la même puissance musculaire. Cependant, pour une vitesse donnée, les skieurs de classe internationale dépensaient moins d'énergie et la longueur du cycle de leurs mouvements était plus grande que pour l'autre groupe de skieurs. En fait, c'est seulement grâce à leur meilleure technique qui rendait leurs efforts plus efficaces que les skieurs de classe internationale se démarquaient de ceux de classe nationale. Source : Sandbakk, Ø., H.-C. Holmberg, S. Leirdal, et G. Ettema. 2010. *Metabolic rate and gross efficiency at high work rates in world class and national level sprint skiers*. European Journal of Applied Physiology. <http://dx.doi.org/10.1007/s00421-010-1372-3>.

Un autre commanditaire fulgurant pour Paul

«J'envisage de contacter la compagnie Tide pour lui proposer d'appliquer son logo sur mes beaux costumes Rossignol. En effet, j'ai enfin la preuve que je dépense plus de savon pour laver mon linge de ski que de cire pour farter mes skis.» *



La b ebelle myst ere

Paul Unique, Verdun

Qu'est-ce que cette b ebelle que je tiens dans ma main?

Non, ce n'est pas :

- * une spatule de ski Fischer Carbonlite
- * un porte cl es
- * un mesureur de diamètre de pénis
- * un décapsuleur de bouteilles de bières
- * un pochoir pour dessiner des beaux ronds
- * un trancheur de rondelles de saucisson?

Réponse:

Il s'agit d'un grattoir pour enlever la buée (ou le givre) sur les lunettes des skieurs.

Retour sur le Camp des maîtres 2009

(PJ) — Le Camp des maîtres 2009 est chose du passé, mais les grands moments de cette célébration sont encore présents dans nos têtes. Pour celles et ceux qui les auraient oubliés, en voici un bref sommaire.

Paul et Berny ont été perturbés pour plusieurs jours, après le party du samedi soir. Un  tat dépressif associé à un manque de motivation et une morosité constante se sont emparés des deux barmen. Ils ont dû faire appel aux services d'un psy. Diagnostique du professionnel : ils ont tellement servi d'eau minérale que leur subconscient essaye de les convaincre de ne plus boire que de l'eau. Actuellement en pleine convalescence, nos deux compères sont encore sous médication : une Porter le matin, du Southern Comfort après le café et une absinthe au souper. Souhaitons-leur un prompt rétablissement.

Lors de la soirée bénéfice, un malveillant a essayé de dérober une boite contenant des billets pour les tirages plutôt que la boite qui contenait les billets de banque. Il y a des innocents partout.

Si un bon samaritain a des gougounes à donner, qu'il pense à Yan. Les gougounes vertes de ce dernier (visibles même en pleine noirceur) sont abominables et font peur aux enfants. Je suis persuadé qu'elles sont radioactives.

Nez Rouge n'a pas tellement eu de travail à faire cette année. L'eau minérale remplace peu à peu les radicaux OH. Il est d'ailleurs à noter que les deux barmen ont rempli plusieurs bouteilles d'eau minérale vides au robinet des toilettes, pour assurer ainsi une distribution continue en liquide sans odeur et sans saveur.

La sauce badigeonnaise utilisée pour l'équilibre gustatif du repas de poisson était tellement riche en Omega-3 que de nombreux maîtres ont dû faire appel aux ultrasons focalisés non invasifs pour éliminer l'exc dent de poids accumulé pendant la fin de semaine. *

La relève est assurée. Les moins jeunes ont finalement pris le relais et, comme tous les autres maîtres, j'ai transport  mes skis et mon stress sur le plateau de départ.

Les organisateurs ont bien fait les choses. Je suis le dernier maître Homme-4 à partir, juste avant le groupe des femmes. Merci! Je suis le seul à être suivi par une trentaine de ces dames. C'est bon pour le moral! Trente femmes à ma poursuite, vous rendez-vous compte!   mon âge,  a flatte l' go! Mieux que  a... il y aura certainement quelques-unes de ces amazones qui vont me doubler et j'aurai ensuite le plaisir de suivre un postérieur féminin (plus agréable et plus stimulant à contempler qu'un arrière-train de maître-4). J'ai même hésité à faire un tour supplémentaire pour profiter au maximum du paysage... *

Un beau moment au Sentiers du Moulin

(PJ) — Confortablement installé dans mon véhicule (Johnny Cash fredonne *Sunday Morning*), je roule vers Montréal. La Lévis-Mirepoix 2010 est terminée et après avoir pris congé des amis, je rentre au bercail. La route est longue, j'en profite pour revivre la charmante journée qui vient de passer.

La clarté m'a tiré du dodo vers 7 h. J'ai passé la nuit chez des amis qui demeurent à quelques minutes du centre de ski des Sentiers du Moulin. Entre deux verres, on a refait le monde. On n'a pas fait de gros changements (la preuve: une fois mon café terminé, je n'ai pas eu de difficulté à retrouver le chemin du stationnement du centre de ski).

Le temps de sortir les skis, le coffre de fartage, le banc de fartage, les vêtements, le lunch et quelques autres nécessités, et me voilà au milieu des lève-tôt, dans la salle de fartage. Un petit tour aux toilettes (il faut bien se plier aux basses contingences matérielles) et je suis fin prêt pour commencer mes tests de glisse.

Le mercure annonce -14 C. Brrr! Je vais faire du social avant de tester ma glisse, c'est plus convivial. Il y a tellement de connaissances un peu partout que j'ai finalement reporté les tests à 10 h.

Impossible de nommer les dizaines d'ami(e)s rencontré(e)s pendant ces merveilleux moments. Merci à tous de votre présence, de vos sourires et de votre amitié. Avez-vous remarqué l'atmosphère de bonheur, de gaité et d'amour qui englobait le site. Non!? Et bien lors de la prochaine course, prenez le temps de regarder autour de vous. Les embrassades, les accolades, les sourires et les mots de bienvenue valent bien quelques coups de brosse et de grattoir. L'ambiance était au beau fixe.

Il y avait même une maître (qui désire conserver son âge secret) qui fêtait son anniversaire. Quelle belle façon de célébrer la vie...

J'ai tout de même réussi à tester mes skis.

Ce sont les plus jeunes qui ont ouvert le bal. Un beau spectacle.