



www.amsfski.com

# L'ÉCHO DES MAÎTRES

NUMÉRO 27, décembre 2010

L'équipe de l'Écho des Maîtres

Rock Ouimet, responsable

Courriel: [echo@amsfski.com](mailto:echo@amsfski.com)

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

Les collaborateurs à la rédaction de ce numéro: Paul Junique, Michel Bédard, Hélène D'Avignon

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](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.

## Numéro spécial : 20<sup>e</sup> anniversaire du Camp des maîtres



Michel-Léon

L'origine du Camp

La place des femmes au Camp

12 maniaques du ski du fond

© AMSFQ 2010

## L'origine, le big-bang du ski de fond sur la planète a été localisé... au Québec!

**(RO) — L'origine des compétitions de ski de fond chez les maîtres, de même que le Camp des maîtres lui-même, a toujours été nébuleuse. Il est temps de faire la lumière sur le sujet.**

**D**e nombreux personnages ont joué un rôle majeur dans le monde du ski de fond au Québec, et ils continuent encore de le faire après 20 ans. **Michel Bédard** et **Léon Simard** sont les deux piliers du Camp des maîtres. Ils sont les dignes successeurs des personnages à l'origine du ski de fond au Québec, au Canada et dans le monde. Quel destin les

lie? Enfin se dévoile ici les origines inextricables des *masters* du ski de fond dans le monde, de l'AMSF et du Camp des maîtres, origines aussi incroyables qui rappellent celle du big-bang.

**La première association des maîtres de ski de fond dans le monde**

Bien qu'il n'ait jamais participé au camp comme tel, l'idée d'un camp d'entraînement pré-saison fut d'abord lancée par Jean-Yves Desrosiers qui était impliqué dans l'organisation du ski de fond au Québec pour les maîtres et Ski-bec. Il

(Suite page 2 - Origine)

### Dans ce numéro

- L'origine du big-bang ..... 1
- Quoi de neuf ..... 2
- Mont-Orford ..... 3
- Circuit des couleurs ..... 3
- La place des femmes au Camp ..... 4
- Portrait de famille ..... 5
- Les coups de gueule de Paul ..... 7
- Calendrier du Circuit des maîtres 2010-2011 ... 8

## Quoi de neuf?

### La caféine : efficace pour ceux... qui n'aiment pas le café

Des chercheurs américains ont passé en revue les publications scientifiques traitant de l'effet ergogène – qui signifie pouvant augmenter l'activité musculaire – de la caféine. L'amélioration moyenne de la performance dans les sports d'endurance était de  $3.2 \pm 4.3 \%$ , ce qui montre qu'elle était très variable d'une expérience à l'autre ( $-0.3$  à  $17.3 \%$ ). Les chercheurs ont noté que s'abstenir de caféine durant sept jours avant d'en absorber le jour de la compétition (3 à 6 mg par kg de poids corporel) augmentait grandement les chances de produire l'effet ergogène de ce stimulant. Source : Ganio, M.S., J.F. Klau, D.J. Casa, L.E. Armstrong et C.M. Maresh. 2009. *Effect of caffeine on sport-specific endurance performance: a systematic review. Journal of Strength and Conditioning Research* 23(1): 315-324.

### Petit ou grand: pas important en classique

Des chercheurs autrichiens ont tenté de déterminer quels étaient les caractéristiques physiques des meilleurs skieurs de sprint de classe mondiale. Pour ce faire, ils ont soumis 14 skieurs de l'élite mondiale à des tests de pointe de vitesse en double-poussée et en pas alternatif sur des skis à roulettes sur tapis roulant. Les chercheurs ont noté de leurs observations que la longueur relative des bâtons était la principale variable corrélée au pic de vitesse et ce, pour les deux mouvements. La grandeur des individus n'était aucunement associée aux pointes de vitesse. Cependant, la masse du tronc, l'indice de poids corporel et la masse totale et maigre (sans gras) des individus étaient associés au pic de vitesse en double-poussée. Tandis que la masse maigre totale et celle relative du tronc, des bras et des jambes étaient associées positivement à la vitesse de pointe en pas alternatif. Les chercheurs en concluent que pour améliorer leur performance, les skieurs de fond devraient essayer d'avoir un pourcentage de masse maigre élevé et un pourcentage faible de gras. Focaliser sur la musculature du tronc pour augmenter sa masse apparaît important pour améliorer sa performance en double-poussée. L'emploi de bâtons plus longs – en termes de pourcentage de grandeur – semble être avantageux pour atteindre des pics de vitesse plus élevés en double-poussée et en pas alternatif. La grandeur de l'individu n'est pas un facteur prédictif de la performance dans ces deux mouvements du style classique. Source : Stoggl, T., J. Enqvist, E. Muller et H.-C. Holmberg. 2010. *Relationships between body composition, body dimensions, and peak speed in cross-country sprint skiing. Journal of Sports Sciences* 28: 161-169.

### Skieurs de fond : attention de vous blesser... dans d'autres sports

Dans une étude rétrospective, des chercheurs finlandais ont comparé dans quatre sports – ski de fond, natation, course à pied de longue distance et football (soccer) - l'incidence de blessures de sport durant une année complète. La pratique du football a causé environ deux fois plus de blessures (5.1 blessures par 1000 heures de sport) que les trois autres sports (2.1 à 2.8 blessures par 1000 heures). Les coureurs à pied ont par ailleurs rapportés plus de blessures liées à la surutilisation, particulièrement les blessures aux pieds. Chez les fondeurs, 80 % des blessures sont survenues lors de la pratique d'autres sports que le ski de fond! Restons donc sur nos planches été comme hiver! Source : Ristolainen, L., A. Heinonen, H. Turunen, H. Mannström, B. Waller, J.A. Kettunen et U.M. Kujala. 2010. *Type of sport is related to injury profile: A study on cross country skiers, swimmers, long-distance runners and soccer players. A retrospective 12-month study. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 20(3): 384-393. \*

(Suite de la page 1: **Origine**)

avait participé à l'organisation de championnats canadiens et provinciaux durant les années 1980. Selon Jean-Yves, «En septembre 1980, William D. (Bill) Gairdner et Jan D. Hansen créaient l'Association canadienne des maîtres en ski de fond (ACMSF), la première qui a pris naissance dans le monde. Bill Gairdner en devint le premier président et Jan Hansen, le premier vice-président et premier directeur de la division du Québec. L'événement déclencheur fut une compétition internationale de vétérans organisée par Jan Hansen au Club Viking à Morin-Heights (nord de Montréal) à l'hiver 1980. Devant l'intérêt des participants qui étaient âgés de 30 ans et plus, il fut proposé que de telles compétitions reviennent régulièrement et qu'une structure soit créée pour s'occuper des skieurs et des skieuses de 30 ans et plus.» La compétition de Morin-Heights fut suivie, à partir de 1982, d'une compétition annuelle internationale, connue sous le nom de *Coupe du monde des maîtres en ski de fond (Masters World Cup)*.

### L'AMSF : leader dans le monde

La «division du Québec» de l'Association canadienne des maîtres de ski de fond fut sous la responsabilité de Jan Hansen qui en fut le premier directeur et promoteur en 1980. Impliqué activement dans le Club Viking et dans les compétitions provinciales, ce Norvégien parvint à recruter le premier noyau de maîtres. Ce fut ensuite Jean-Yves Desrosiers qui prit sa relève à partir de 1983 et cela jusqu'à 1989, en même temps qu'il était impliqué dans d'autres activités et organisations du ski de fond, notamment dans la région de Québec. Dès 1983, Jean-Yves Desrosiers et Lucien Maheu (du Club Ookpik) mirent sur pied le «Comité régional (région 03 - Québec) des maîtres en ski de fond» avec l'espoir que le modèle ainsi développé serait introduit ailleurs dans les régions de la province. Le comité des maîtres de la région 03 devint rapidement le plus important au Québec et au Canada, le recrutement ayant atteint jusqu'à environ 300 membres. Par son nombre de membres, son nombre d'activités et par son dynamisme, le comité devenu l'**AMS-FQ** devint le véritable leader des maîtres de ski de fond au Québec et au Canada. La division du Québec de l'ACMSF et l'AMSFQ s'occupèrent, à partir de 1983, de l'organisation des compétitions régionales et provinciales et même de la tenue au Québec du Championnat canadien des maîtres en 1989 au Mont Sainte-Anne. Ils aidèrent aussi les maîtres qui souhaitaient participer tant au Championnat canadien hors Québec et à la Coupe du monde des maîtres en ski de fond tenue chaque année dans un pays différent. En 1989, **Léon Simard** se joint à l'AMSFQ et en devient bientôt le président. Jamais son «règne» ne sera remis en question.



Le ski est une affaire de famille chez les Simard. Ici, Cécile Labranche, future mère de Léon Simard. Elle a 91 ans aujourd'hui.

### Une nouvelle activité en 1990: le Camp des maîtres

Quant à **Michel Bédard**, il était durant les années 1980 un fier compétiteur, en plus de siéger au bureau de direction de l'AMSF et de représenter les maîtres aux réunions de Ski-bec. Il a été au départ le principal artisan à l'origine du Camp des maîtres. «J'avais déjà participé à quelques camps d'entraînement de Ski-bec, un à l'auberge du Mont-Albert et un autre au Nouveau-Brunswick. J'avais les contacts pour recruter des personnes-ressources et, comme compétiteur, j'avais une bonne idée du genre d'activités qui répondraient aux besoins des fondeurs. Je connaissais l'existence de la Forêt Montmorency et je savais l'endroit idéal pour la tenue d'un camp pré-saison». En effet, dès 1976, Michel était déjà allé faire une excursion exploratoire dans le parc des Laurentides. Ainsi est né le Camp des maîtres en 1990. À partir de 1992-93, Léon Simard et le CA de l'AMSFQ ont pris en charge le recrutement des personnes-ressources et le programme d'activités. Et Michel y va toujours de sa touche personnelle. \*



## Merci! du Club de ski de fond Parc du Mont-Orford

**D**e bonnes nouvelles du Club de ski de fond du Parc du Mont-Orford! Comme vous le savez, notre club a été l'heureux récipiendaire d'une bourse de \$1 000 de l'AMSFO pour la saison 2009-2010 et ce montant a été plus qu'utile. Tout d'abord, nous avons acheté des dossards de couleurs voyantes afin d'identifier les différents groupes de Jack Rabbit; en plus d'une fonction d'identification et d'appartenance, ces dossards ont mis de belles couleurs joyeuses dans nos sentiers. Nous avons aussi acheté des articles d'apprentissage et de jeux comme des cônes de couleur, des drapeaux, des frisbees et des ballons qui ont permis aux animateurs des Jack Rabbit et de la Relève d'organiser une plus grande variété d'exercices avec les jeunes skieurs. Le Club a aussi acheté une génératrice pour avoir une plus grande autonomie lors des séances de fartage en compétition. Finalement, un dernier montant à été accordé à l'achat de panneaux de bois et de peinture pour fabriquer des bonhommes de bandes dessinés pour égayer le plateau des cours d'enfants; nous sommes donc maintenant accueillis par Jeannot Lapin, Pinocchio et Mickey Mouse! Nous

remercions donc chaleureusement l'AMSFO de ce précieux don qui nous permet de poursuivre notre objectif de promotion du ski de fond. \*

Carmen Archambault  
Club de ski de fond Parc du Mont-Orford  
Courriel : [carmenarch@hotmail.com](mailto:carmenarch@hotmail.com)



Photo de groupe des Jack Rabbit du club de ski de fond Parc du Mont-Orford avec leurs beaux dossards jaune et les effigies de comiques de bande dessinée.

## Circuit des couleurs saison 2010

**L**es gagnants du Circuit des couleurs sont présentés ci-dessous. À noter de plus la performance d'**Anne-Marie Comeau** (Saint-Ferréol-les-Neiges) qui a établi à 14 ans un nouveau record du parcours de l'Ascension du Mont Sainte-Anne en 32 min 37 s. \*

Femmes	Hommes
13 ans et moins	
1- Leya Masson (10-11 ans)	1- Antoine Laforte (10-11 ans)
2- Fany Mainville (12-13 ans)	2- Nicolas Harvey (8-9 ans)
3- Julie Mathieu-Trottier (12-13 ans)	3- Marc-Antoine Berthiaume (8-9 ans)
14 ans et plus	
1- Laurie Turcotte (14-15 ans)	1- Léon Simard (60-69 ans)
2- Marie-Michèle Fiset (16-17 ans)	2- Olivier Hamel (14-15 ans)
3- Édith Landry (30-39 ans)	3- Marc Corcoran (50-59 ans)



Léon Simard, président de l'AMSFO, a fait les dix courses du Circuit des Couleurs cet automne. Il est récipiendaire pour une cinquième fois(!) de la Coupe des couleurs chez les 14 ans et plus.



Les compétitions de ski de fond au Québec ne datent pas d'hier. La Coupe du monde des maîtres de ski de fond à pris naissance ici, au Québec. Ici on a photographié le départ d'une course du Q.A.S.C. datant de 1920. Source: Bibliothèque et Archives nationales du Québec.



## La place des femmes au Camp des maîtres

(RO) — À une époque pas si lointaine, les camps de travail étaient réservés exclusivement à la gent masculine. De là l'invention de la chasse-galerie. Heureusement, les consciences ont évolué, les âmes des hommes sont sauvées (?) et on peut trouver aujourd'hui des femmes dans toutes les organisations. Qu'en est-il de la participation du beau sexe au Camp des maîtres? L'examen des chiffres montre l'attrait de cette activité auprès d'elles, qui est en constante évolution. Examinons cela de plus près.

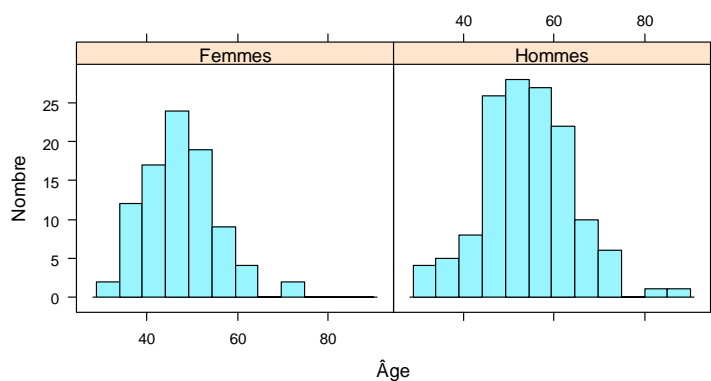
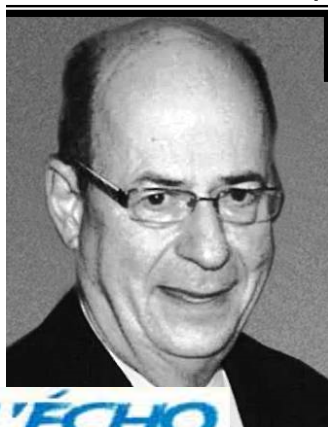


Figure 1. Répartition de l'âge des membres de L'AMSF à la saison 2009-2010. Les femmes de 45-50 ans et les hommes de 50-55 ans représentent les effectifs les plus nombreux.



## In Memoriam Pierre Bernatchez 1943 - 2010

Le 10 août 2010, à l'âge de 67 ans, est décédé Pierre Bernatchez, époux de Doris Tremblay. Il demeurerait dans le Vieux-Québec.

Pierre a été un membre de longue date de l'AMSFQ, ayant même siégé durant plusieurs années sur le comité d'administration de l'association. Pierre a été, entre autres, l'un des fondateurs de l'Ascension du mont Sainte-Anne en 1991, épreuve maîtresse du Circuit des couleurs. Le Circuit des Couleurs est un regroupement d'événements d'automne favorisant la promotion du cross-country et du ski à roulettes dans la région de Québec. On se souviendra de Pierre comme fier fondateur et ardent promoteur de l'Association canadienne des maîtres de ski de fond.

Le comité d'administration de l'AMSFQ et la rédaction envoient à toute sa famille ses plus sincères condoléances. \*

## Évolution du pourcentage de femmes au Camp des maîtres

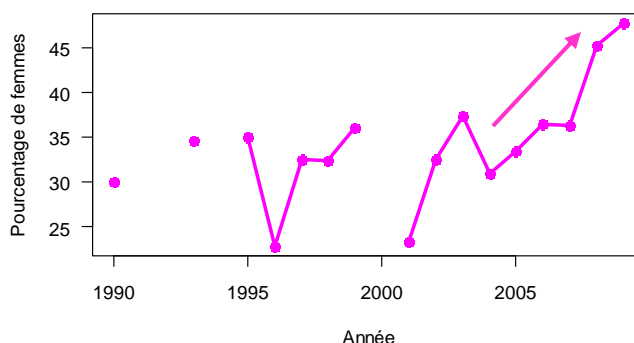


Figure 2. Évolution du pourcentage de femmes participant au Camp des maîtres depuis 1990. Statistiques gracieusement fournies par Michel Bédard. Quelques données sont manquantes.

La gente féminine a toujours représenté une proportion non négligeable de l'effectif de l'AMSFQ. En 2009-2010, il atteignait 228 membres, parmi eux 90 (39.5 %) étaient de sexe déclaré féminin.

Les membres féminins de l'AMSFQ sont en moyenne plus jeunes que leur pendant masculin. Cependant, la différence d'âge n'est que d'environ une classe d'âge, soit cinq ans (voir figure 1).

Le pourcentage de femmes participant au Camp des maîtres est grossièrement proportionnel à l'effectif. À la figure 2, on peut apprécier l'évolution de la participation féminine au Camp des maîtres. Celle-ci a été en moyenne de 33 % durant les 15 premières années du Camp. Par contre, on peut noter depuis 2005 une augmentation de leur importance au Camp qui a atteint un sommet l'an dernier (47.7 %), soit presque la parité avec les hommes.

### Changement de cap?

Comment expliquer cette nouvelle tendance? Plusieurs hypothèses peuvent l'expliquer. Mentionnons-en quelques-unes ici, question de soulever les discussions auprès des participants eux-mêmes. Malgré nos fouilles dans les archives, nous sommes demeurés dans l'expectative. En premier lieu, depuis 2005, le Camp des maîtres aurait connu un léger changement d'orientation. De camp d'entraînement sportif badinant avec l'élitisme et la compétition, le camp s'est «démocratisé» par l'organisation, entre autres, d'une discothèque fort populaire le samedi soir. Celle-ci est devenue l'activité maîtresse qui demande le plus de ressources (en particulier des barmans). Était-ce dû à la fête de son 15<sup>e</sup> anniversaire que le Camp a connu ainsi une nouvelle trajectoire? Ou bien est-ce simplement le manque de neige ailleurs dans la province à ce temps de l'année, accentué par le réchauffement climatique, qui pousse les femmes «en chaleur» à sortir et à se rendre au camp à la Forêt Montmorency? Ou bien est-ce la présence de Paul Junique qui, par sa plume, sa verve et sa présence irrésistible, attire tout un contingent de Montréalaises? À moins que ce ne soit Léon dans ses nouveaux habits Fischer? Toute théorie défendable est bienvenue. \*

## Douze maîtres chevronnés: portrait de famille

(RO) — Faire une course de ski de fond ou une loppet est toujours un défi. En faire deux et plus, c'est la piqûre! Pour certains, l'objectif est de passer la ligne d'arrivée parmi les premiers. Pour d'autres, le défi est de réussir à se rendre à la ligne d'arrivée. Pour d'autres encore, le défi est d'être sur la ligne de départ. Ainsi pour certains, c'est devenu presque un mode de vie que de faire des courses de ski de fond. Qu'est-ce qui motive des fondeurs à parcourir le Québec chaque hiver pour faire jusqu'à la douzaine de courses du Circuit des maîtres? Portrait de douze membres de l'AMSF qui font chaque année depuis cinq ans entre 6 et 10 courses du Circuit des maîtres (entre 2006 et 2010). Quelles sont les motivations secrètes ou avouées de ces fondeurs? Les dévoiler vous fera peut-être découvrir que leurs motivations ne sont pas différentes des vôtres. Alors, qu'attendez-vous pour les suivre?



**S**ans doute est-il l'un des maîtres fondeurs les plus connus. Mais qu'en est-il de sa célébrité auprès des milliers d'étudiants à qui il a enseigné la physique et la chimie jusqu'à sa retraite? Pour le savoir, il suffirait de lui commander un texte. Ce plumitif né trouverait le temps d'en pondre un illico depuis sa maison de Verdun, tout juste avant son entraînement de ski sur on ne sait quelle surface dans ce Sud du Québec où la neige est devenue si rare! Qui plus est, sa motivation à participer — même à 62 ans — à une course de ski de fond n'a pas baissé d'un cran depuis qu'il a fait pour la première fois le Marathon canadien de ski de fond, marathon qu'il a refait depuis à de nombreuses reprises (27 barres accumulées en 2010). « La course de ski, c'est un défi personnel » lance **Paul Junique** avec son accent du Sud à faire ronronner n'importe quelle Québécoise. Sa loppet de prédilection est devenu le Défi boréal (103 km patin). Pour qui préfère le style libre, il y a de quoi être servi. De grande camaraderie, Paul a toujours la touche d'humour salvatrice dans les moments difficiles. Et après la course, c'est toujours la fête avec lui.



Athlète de haut niveau encore à 53 ans, **André Gauvin** a commencé à devenir mordu des courses de ski de fond avec la mise sur pied du Circuit des maîtres en 2003. Les fondeurs qui le côtoient connaissent bien sa persévérance. Il fait les courses pour le plaisir de se dépasser — et dépasser les autres — pour l'aspect social et pour le caractère unique de chaque course. Près de chez lui à Breakeyville, la course de Lévis-Mirepoix en 2004 à Saint-Romuald restera gravée à jamais dans sa mémoire et celle de tous ceux qui étaient présents. Il pleuvait à boire debout. Au bas d'une descente, un lac d'environ 50 cm de profondeur par 10 mètres de long s'était formé. Pas d'autre choix que d'essayer de l'éviter, sinon de le traverser. À chaque tour, André est arrivé dans cette descente à une vitesse excessive(!) et chaque fois, il est tombé à pleine face dans le lac :-)

**Michel Labrie** s'entraîne avec le club Skimco à Montréal. Cet athlète de 48 ans participe depuis 1985 aux compétitions de ski de fond animé du désir toujours aussi ardent de demeurer dans une très bonne condition physique, et ce, pour très longtemps. «C'est le sport individuel le plus complet; avec l'intensité des courses, on développe une excellente forme physique.» À la vitesse qu'il va dans les courses, pas difficile de le croire! «Le fait de compétitionner dans de beaux environnements (à l'extérieur de Montréal :-)) ajoute aussi au plaisir de participer. J'adore les défis sportifs. J'aime l'adrénaline, l'intensité et la concentration nécessaires à la performance. Et avec les années, retrouver la confrérie super sympathique des skieurs et skieuses de fond du circuit devient de plus en plus important. » Et nous aussi de te retrouver Michel !



**Pierre Éthier** vit à Québec. Ce maître de 61 ans est graduellement venu à l'irrésistible envie de participer à presque toutes les courses du Circuit des maîtres : «J'avais fait 3 ou 4 fois le Camp Mercier-MSA en touriste, puis quelques fois la Loppet MSA, où je performais de mieux en mieux. Puis un ami m'a suggéré de faire la loppet Camp Mercier-Forêt Montmorency, mais il y avait celle d'Orford avant. J'ai mis le doigt dans l'engrenage du plaisir de s'éclater à vivre l'adrénaline du départ, le dévouement dans la course, puis le repos d'après. Les courses sont toutes belles et elles ont chacune des caractéristiques intéressantes. Après avoir décidé de faire une course, « l'obligation » de la faire me pousse dans le dos pour y aller. Et j'en suis toujours content!»



Le président du club Skimau à Shawinigan depuis 2003 **Stéphane Martel** préfère le style libre. Le jeune Stéphane (que 39 ans!) aime se lancer des défis. C'est un jeune tenace qui affectionne le Circuit des maîtres. «Je me fixe un défi pour chaque course. De plus, j'aime la convivialité entre les habitués du circuit parmi lesquels plusieurs sont devenus des amis.»

(Suite à la page 6: Portraits)



(Suite de la page 5: **Portraits**)

**Louise Martineau** est membre du club Mouski à Rimouski. Ce sont ses amis Mireille Belzile et Pierre Harvey qui l'ont initiée au ski de fond. Quelle initiation! Elle est maintenant la meilleure fondeuse chez les maîtres au Québec ! Son entrée dans la cinquantaine en 2010 semble n'avoir en rien affecté ses performances ! Le Circuit des maîtres a réveillé chez elle le goût de la compétition, mais surtout, ajoute-t-elle avec sa gentillesse habituelle, le goût de «découvrir d'autres sentiers de ski, sans compter tous ces autres skieurs qui les fréquentent !».



**Normand Mireault**, membre du club La Vie Sportive vit à Saint-Ferréol-les-Neiges avec sa conjointe, qui n'arrive pas à lui trouver un défaut. Cet adepte de course à pied de 62 ans trouvait qu'il était de plus en plus difficile pour ses articulations de courir à l'année. Le Circuit des maîtres lui a donné l'occasion de se lancer des défis personnels en ski de fond. «Le fait de participer au Circuit des maîtres nous porte à aller plus loin. Ça nous donne le goût de faire des courses internationales. Et de se mesurer avec les meilleurs au monde.»



**Diane Bouchard** n'hésite pas à quitter son pittoresque Lac-au-Saumon de la vallée de la Matapédia pour s'engager, avec toujours le plus beau des sourires, dans les sentiers du Circuit des maîtres du Québec. Cette leader né de 53 ans, mère de trois enfants et grand-mère de deux petits-enfants, trouve encore le temps de s'occuper des clubs récréatifs du Mont-Climont, d'Harfang des Neiges et de la station de ski Val-d'Irène. «L'aspect social m'est toujours très important, et participer à une course me motive à m'entraîner. J'aime l'avant-course, l'adrénaline, le stress, et comment il faut gérer tout ça. La meilleure école pour apprendre! Chaque course pose toujours un nouveau défi, je vis l'instant présent et j'essaie dans retirer le plus de plaisir possible.»



**Chantal Métivier** skie avec son doux amoureux depuis 25 ans, Yves Deguire, aussi adepte de ski de fond. Elle préfère le style classique. Cette bibliothécaire de Gatineau pratique aussi le vélo de route, le kayak, la randonnée pédestre et la natation. Son dynamisme et sa persévérance la poussent à courir les loppets : «Pour moi, c'est tout un défi effectivement d'aller aux courses puisque je demeure en Outaouais et celles-ci sont souvent à l'autre bout de la province. Alors, ce qui me motive est de voir comment je peux performer, me sentir d'une course à l'autre et, à l'occasion, bien certainement de dépasser d'autres femmes de mon groupe d'âge (50-59 ans cette année). Disons-le, ça fait un petit velours... Aussi, c'est une occasion unique de jaser avec ses amis/es skieurs/euses et de fraterniser.»



**Yves Deguire** est basé à Gatineau. Son amour de l'hiver depuis 48 ans et la passion pour les sports cardio-vasculaires l'ont amené au ski de fond. «J'aime surtout pouvoir me mesurer à des skieurs de mon calibre. De plus, la plupart des courses du circuit sont bien organisées en plus de nous permettre de découvrir des parcours variés.»

Il raconte sa première compétition de ski de fond : «Après avoir fait du ski en famille et un peu de course à pied, j'ai décidé en 1979 de mettre à l'épreuve ma paire de bras. Sur le terrain de golf de Frampton et sous une pluie légère, j'ai frotté mes premiers Fischer avec un mélange de klusters rouge et argenté

(conseils et aide du regretté Arthur Dennis), puis me voilà parti. Je suis vraiment passé à travers ... et j'ai eu la piqûre !» **Bernard Carré**, membre du club Kastor-Kanik, est un habitué du Circuit des maîtres. «C'est bien sûr pour le défi personnel, mais aussi pour le caractère imprévisible propre à chaque course, l'ambiance, l'accueil et la disponibilité des organisateurs et des bénévoles, et la complicité des autres participants/tes. Enfin et surtout, c'est la satisfaction d'avoir laissé s'exprimer cette vitalité qui est encore en compétition vaut bien les longs déplacements de Saint-Raphael-de-Bellechasse et les frais qui s'y rattachent, surtout lorsqu'ils sont partagés. Tant mieux si, par surcroît, la performance est au rendez-vous. Sinon, on a juste envie de se reprendre et on se dit : À la prochaine ! ».



**Gaétan Beaulieu** vit à Saint-Ferréol-les-Neiges. Les autres membres du club la Vie sportive auquel il appartient reconnaissent la détermination de cet athlète de 55 ans de haut niveau ! On cite en exemple sa rigueur à l'entraînement. Ce le motive à faire des courses est de s'améliorer dans ce sport, et aussi de socialiser avant et après les courses. \*



### Un peu de tolérance

(PJ) – «Portez-vous à droite ou à gauche ?» Cette question anodine ne rappellera rien aux jeunes maîtres. Par contre, pour les plus âgés, elle évoquera les premiers rendez-vous chez le tailleur (aux Galeries de l'habit<sup>1</sup>). L'artisan s'intéressait à vos anomalies structurelles dans le but de confectionner le costume le mieux adapté à votre morphologie.

**V**ous vous demandez quel pourrait bien être le lien entre le tailleur et le ski de fond ? Minute, j'y arrive.

Vous n'êtes pas sans savoir que les chaînes de montage et la robotique ont depuis belle lurette remplacé le petit artisan. Tel est le cas dans la fabrication des skis de fond. Or ces procédés de montage sont victimes d'une imprécision inévitable. Aucune pièce ne peut être réalisée de façon rigoureusement conforme aux dimensions préalablement fixées. Les concepteurs tolèrent donc que les dimensions d'un ski soient comprises entre deux limites compatibles avec l'utilisation de ce ski.



Sur cette photo post-Tour-du-Mont-Valin, on devine qui porte à gauche et qui porte à droite.

La différence entre ces deux dimensions constitue la **tolérance**. Il en résulte que vos deux skis ne sont pas rigoureusement identiques. L'acuité visuelle et les tests sur une planche de bois ne permettent pas de déceler cette tolérance<sup>2</sup>. Qu'à cela ne tienne, des machines plus élaborées évaluent correctement les différences entre les deux planches. Pour quelques initiés, il est donc possible de savoir, par exemple, lequel des deux skis est le plus cambré.

Et voilà maintenant le lien avec le tailleur. Si vous savez lequel de vos deux skis est le plus cambré, utilisez-le systématiquement du côté où vous «portez». L'excès de poids compensera pour l'excès de cambrure...et vous adapterez les skis à votre morphologie (comme le tailleur le faisait avec votre costume). Brillant ! \*

<sup>1</sup> À ne pas confondre avec les Galeries de la Bit, où il n'était pas nécessaire de poser cette question.

<sup>2</sup> Qui ne nuit en rien au rendement des skis.

### Le ski à roulettes peut mener en prison...ou au paradis

(PJ) – «La police recherche activement deux individus casqués, aux mines patibulaires, aperçus dans le rang du Mont Grand-Fonds, fuyant en courant la résidence de la famille X<sup>1</sup>. Les individus ont ensuite chaussé des engins non clairement identifiés<sup>2</sup> et après avoir enfilé des bâtons (analogues à ceux utilisés en ski de fond), ont quitté les lieux à grande vitesse». Voilà le type de nouvelle que Claude Poirier aurait pu diffuser à la radio si Berny et moi n'avions pas pris la peine d'expliquer les raisons de notre fuite au constable de la localité la plus proche. Et si je vous racontais l'histoire au complet ?

**C**ette semaine, je me suis installé à Clerrmont, chez Berny, pour refaire une partie du monde et pour faire quelques ballades de skis à roulettes, dans son beau coin de pays. C'est sur le chemin du Mont Grand-Fonds qu'on a décidé de commencer à user nos roulettes (et nos fonds de culotte).

On vient de terminer une dizaine de kilomètres de montée, la sueur coule, les crampes sont de plus en plus violentes, j'halète<sup>3</sup>. Virage à 180° et on prend le chemin du retour. C'est dans la première courbe que mon oreille a perçu (malgré les sifflements provoqués par la vitesse) un bruit incongru: le miaulement d'un animal aux abois. Les plaintes viennent du fossé, à notre gauche. Plus prononcés à mon approche, les gémissements sont effectivement ceux d'un animal en détresse. Il s'agit d'un chaton épuisé qui miaule son désespoir. Malgré les efforts de Berny pour converser avec lui (ses miaulements ne sont pas convaincants), la bête reste craintive. N'écoutant que mon grand cœur, j'enlève mes skis et je me précipite dans le fossé. Il me faudra cinq minutes pour amadouer le fauve (mes compétences en miaou étant très limitées). Le chaton est manifestement effrayé: il avance, recule, se cache, revient timidement vers moi, pour finalement se laisser prendre par le super skieur. J'ai le minou dans les bras. Quelques caresses et les ronrons démarrent.

Je recharge lentement les skis et je traverse la route pour aviser un résident de notre capture. Le monsieur me suggère la maison voisine comme domicile potentiel du minou. La bête confortablement installée contre ma poitrine<sup>4</sup>, je vais frapper à la porte du second voisin. Pas de réponse, je dépose le matou. Instantanément les miaulements de détresse reprennent et Minou se réfugie entre mes jambes, en ronronnant de plaisir. Impossible de m'en départir.

J'ai tourné dix minutes autour de la maison, sans trouver de trace de maman chat. Le bébé reste amoureusement collé contre mes skis. Il m'a adopté (il recherche certainement un papa avec un casque et des roulettes). Ce chat m'aime! L'histoire est bien belle, mais il nous faut trouver un moyen de déguerpir, sans le fauve. J'ai finalement déniché une écuille contenant ce qui me semble être du manger pour chat ou chien (je n'ai pas le palais très fin). J'y conduis Méphisto qui daigne délaissé mes skis pour aller renifler les granules. C'est le moment propice. Berny et moi décampons à toute vitesse pour fuir une paternité bien méritée... mais non désirée.

Voilà, l'histoire est terminée, la ballade... presque. Le retour à l'auto s'est fait dans le silence le plus total. Les saint-bernards ont terminé leur entraînement et sont allés noyer leurs émotions à la brasserie. \*

<sup>1</sup> Aucune plainte n'ayant été portée, la famille désire conserver son anonymat.

<sup>2</sup> Sorte de poutrelles d'acier munies de roulettes.

<sup>3</sup> Lorsque j'ai lu l'article au téléphone à ma correctrice préférée, elle m'a demandée pourquoi j'allais Berny???

<sup>4</sup> Je vous rassure, je n'ai pas joué à la Margot de Brassens.



# Circuit des maîtres

9<sup>e</sup> édition, calendrier 2010-2011

Date	Endroit	Distance (km)	Style	Contact
11 déc. 2010	Camp des maîtres Swix/Fischer	10	Libre	<a href="http://www.amsfski.com">www.amsfski.com</a>
8 janv. 2011	Castor, Valcartier	15	Classique	<a href="http://castorkanik.ca">castorkanik.ca</a> <a href="mailto:club_castor@hotmail.com">club_castor@hotmail.com</a>
15 janv. 2011	Mouski, Rimouski	15, 30	Classique	<a href="http://www.rimouskiweb.com/mouski">www.rimouskiweb.com/mouski</a>
22 janv. 2011	Coupe Lévis-Mirepoix, Sentiers du Moulin, Lac-Beauport	10(F), 15(H)	Classique	<a href="http://www.skibec.ca">www.skibec.ca</a>
29 janv. 2011	Mont Orford	16, 32	Classique	<a href="http://www.skidefondorford.qc.ca">www.skidefondorford.qc.ca</a>
30 janv. 2011	Mont Orford	10, 15	Libre	<a href="http://www.skidefondorford.qc.ca">www.skidefondorford.qc.ca</a>
5 fév. 2011	Mont Grand-Fonds	17, 35	Classique	<a href="http://www.montgrandfonds.com">www.montgrandfonds.com</a>
12 fév. 2011	Norvégien (Jonquière)	33	Libre	<a href="http://www.skidefondnorvegien.com">www.skidefondnorvegien.com</a>
19 fév. 2011	Gatineau Loppet	29, 53	Classique	<a href="http://www.gatineauloppet.com">www.gatineauloppet.com</a>
20 fév. 2011	Gatineau Loppet	29, 53	Libre	<a href="http://www.gatineauloppet.com">www.gatineauloppet.com</a>
26 fév. 2011	Défi boréal, Forestville	27, 54, 103 27, 54	Libre Classique	<a href="http://www.loppetboreal100k.ca">www.loppetboreal100k.ca</a>
5 mars 2011	Mont Tremblant	20, 40	Libre	<a href="http://www.skidefondmont-tremblant.com">www.skidefondmont-tremblant.com</a>
12 mars 2011	Forêt Montmorency	20, 40	Classique	<a href="http://www.fm.ulaval.ca">www.fm.ulaval.ca</a>
19 mars 2011	Tour du mont Valin	38, 45 38, 45	Libre Classique	<a href="http://www.tourmontvalin.com">www.tourmontvalin.com</a>
26 mars 2011	Sommet AMSF, Mont Sainte-Anne (compte pour la 10 <sup>e</sup> édition du CdM)	6	Libre	<a href="http://www.amsfski.com">www.amsfski.com</a>



NOUVEAU – INCROYABLE!

Une ascension...  
en ski de fond  
ou en raquettes

**Le Sommet AMSF**  
Le 26 mars 2011,  
Mont Ste-Anne.  
Une course unique  
en Amérique du  
Nord...

[www.amsfski.com](http://www.amsfski.com)

Coupe du monde  
—et du Canada— des maîtres  
Du 3 au 12 mars 2011  
Sovereign Lake, C.-B.  
2011 Sparkling Hill  
Masters World Cup

3105 33 Street  
Vernon, BC, Canada V1T 9P7  
Tél.: 1-250-306-1140  
Courriel: [info@mwc2011.com](mailto:info@mwc2011.com)  
[www.mwc2011.com](http://www.mwc2011.com)



Une **course** pas ordi-  
naire. Qui vous  
pousse **au-delà** de  
vos limites!  
2<sup>e</sup> édition.  
Consultez  
[www.amsfski.com](http://www.amsfski.com)  
Pour plus de détails.

23 janvier 2011