



www.amsfski.com

L'ÉCHO DES MAÎTRES

NUMÉRO 28, avril 2011

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: Hélène D'Avignon

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

Léon Simard, président

Marc Corcoran, vice-président

Céline Boilard, secrétaire

Richard Duguay, trésorier

Administrateurs:

Jean Néron

Jean-Yves Babin

Louis Belzile

Michel Lapointe

Rock Ouimet

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

Pour s'abonner:

Courriel: echo@amsfski.com

Internet: www.amsfski.com

L'Association canadienne des maîtres en ski de fond Internet: <http://www.canadian-masters-xc-ski.ca>

Bruce Le Grow, directeur national

Jean-Yves Babin, directeur provincial

On peut reproduire en tout ou en partie les

textes de l'Écho des Maîtres à condition d'en

mentionner la source.

Les nouveaux champions du Circuit des maîtres 2011



© Pierre Éthier 2011

Bernard Carré a misé sur la constance et Nathalie Langlois, sur la vitesse pure

(RO) – À l'issue des 14 épreuves du Circuit des maîtres, Nathalie Langlois de Magog et Bernard Carré de St-Raphaël ont été sacrés champions de la 9^e édition du Circuit des maîtres. La lutte a été chaude pour la première place au classement. Seulement un point sépare le premier du deuxième chez les hommes.

C'est la fièvre de la jeunesse qui maintient le reste du monde à la température normale. On la voyait venir, cette jeune athlète maître qui avait terminé au 2^e rang du Circuit des maîtres la saison dernière. Cette saison, **Nathalie Langlois** a mis à profit ses talents de patineuse pour amasser suffisamment de

points pour remporter la coupe du Circuit des maîtres. Rappelons que ce sont les deux (trois) meilleures courses en style classique et celles en style libre chez les femmes (hommes) qui étaient sélectionnées pour la détermination du classement des participants au Circuit des maîtres. Les points étaient comptés en fonction du handicap attribué à l'âge. S'ajoutaient au pointage de ces 4(6) courses 5 points par course terminée. Au premier rang en style libre, Nathalie n'a pu faire mieux que le 6^e rang en classique. Ni le nombre de courses effectuées ne l'avantageait, trois autres femmes avaient fait plus de courses qu'elle. C'est donc grâce à ses perfor-

(Suite page 3 - Champions)

Dans ce numéro

- Les nouveaux champions du Circuit des maîtres 1
- Quoi de neuf 2
- Les membres de l'AMSF au MWC 2011 4
- Transjurassienne 2011 6

Le président de l'AMSF, Léon Simard, tient à remercier **Francine Déry, Marc-André Cournoyer** et **Louis T. Blais** pour les nombreuses années qu'ils ont données au sein du CA de l'AMSF.

Quoi de neuf?

Les farteurs s'en viennent dopés au fluor

Des chercheurs suédois ont trouvé des concentrations élevées d'acides carboxyliques perfluorés (ACPF ou PFCA en anglais) dans le sang des farteurs professionnels de la Coupe du monde. Ils se doutaient bien que ces produits fluorés potentiellement cancérigènes provenaient des farts fluorés ou des poudres de fluor qu'ils emploient pour préparer les skis des Northug, Colonna et Harvey entre autres. Le mécanisme par lequel ces produits sont absorbés est cependant encore mal élucidé. Les chercheurs ont mesuré dans l'air des salles de fartage des concentrations 800 fois plus élevées d'alcools fluorotélomériques (FTOH), des précurseurs très volatils des ACPF. Ils pensent que les FTOH seraient absorbés par la respiration ou la peau et ensuite transformés biologiquement à l'intérieur du corps en ACPF. De là toute l'importance de prévenir l'absorption des FTOH en aérant bien la salle de fartage et portant un masque adéquat, surtout lorsque l'on est un farteur professionnel. Des bons skis, c'est important, mais aussi des farteurs en santé! Source: Nilsson, H. et coll., 2010. *Inhalation exposure to fluorotelomer alcohols yield perfluorocarboxylates in human blood?* Environmental Science & Technology, Vol. 44(19): 7717-7722.

Gagnant de matériel

Lors du CA de l'AMSF du 21 mars 2011, le président, Léon Simard, a procédé au tirage de la paire de bottes Fischer offerte en loterie lors de l'inscription des membres. C'est **Rosaire Cormier** de Gatineau qui l'a gagnée. Il a choisi une paire de bottes classiques. Monsieur Cormier a aussi gagné une paire de raquettes TSL au Camp des maîtres 2010. En voilà un bien paré pour profiter de l'hiver prochain.

Le Sommet AMSF est rangé dans le congélateur... Et on a perdu la combinaison pour l'ouvrir

L'AMSF a tenté d'organiser le Sommet AMSF depuis trois ans. Cet événement fou qui voulait célébrer le printemps dans une atmosphère festive et cardiovasculaire a encore été annulé après trois tentatives. Devant le peu d'enthousiasme suscité par cet événement, combiné au faible nombre de pré-inscriptions, le CA de l'AMSF a décidé de mettre définitivement ce projet au rancart lors de sa réunion du 21 mars 2011. Dommage pour les grimpeurs et les amoureux des sensations fortes.

Des pâtes, c'est pas assez au TMV

À part s'emporter une poche pleine de gels énergétiques et de boire 10 verres d'eau+miel à chaque relais, faire le Tour des monts Valin (TMV) n'est pas une sinécure. Des chercheurs italiens ont peut-être trouvé une solution à la fatigue extrême qui apparaît dans l'infinie montée du Bras de l'Enfer et avant de descendre en skiant en télémark (ou en courant puisque c'est maintenant obligatoire) dans les précipices du Bras des Canots. Les acides aminés ramifiés, ou BCAA pour *branched-chain amino acids*, sont trois acides aminés essentiels: leucine, isoleucine et valine. Les acides aminés sont les composants des protéines, et certains d'entre eux sont essentiels, en ce sens où l'organisme ne peut les synthétiser; il faut donc faire appel à l'alimentation. Les BCAA participent indirectement dans des réactions métaboliques durant la pratique d'activités physiques, particulièrement celles qui sont intenses et prolongées dans le temps. Les chercheurs d'Italie viennent de trouver qu'après un régime de trois jours enrichi de BCAA, des sportifs volontaires soumis à un exercice d'endurance exténuant étaient capables de résister mieux à la fatigue et à l'épuisement que des volontaires témoins ayant plutôt absorbé un placebo (maltodextrine). À essayer peut-être la saison prochaine... Source : Gualano, A.B. et coll., 2011. *Branched-chain amino acids supplementation enhances exercise capacity and lipid oxidation during endurance exercise after muscle glycogen depletion.* Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, Vol. 51: 82-88.

Mais attention aux BCAA et à la maladie du sirop d'érable

Tout le monde le sait, après le Tour des monts Valin, Marcel Moreau (pas l'écrivain, le skieur) déménage dans sa cabane à sucre pour tout le temps des sucres. À la vitesse qu'il a fait les monts Valin cette année, il s'y connaît sûrement en BCAA (voir billet précédent). Or, attention Marcel à la maladie du sirop d'érable! C'est une maladie génétique congénitale qui comprend plusieurs formes dans laquelle le corps est incapable de dégrader correctement certains acides aminés, en particulier les BCAA (la leucine, l'isoleucine et la valine). L'enzyme BCKD, déficiente, provoque une accumulation de ces acides aminés dans le corps à des niveaux toxiques. Lorsque la maladie n'est pas traitée, elle conduit à des lésions cérébrales et à une progressive dégénérescence du système nerveux. La prévalence de cette maladie orpheline est d'un cas pour 185,000 naissances. Elle touche indifféremment les hommes et les femmes, quelle que soit leur origine ethnique. Mais d'où vient le nom de cette maladie? Les acides aminés non métabolisés se retrouvent dans des concentrations importantes dans le sang et sont éliminés dans l'urine en lui conférant une odeur typique de sirop d'érable au bout de plusieurs jours. Mets ça dans ta ponce mon Marcel! Source: Wikipedia.



Le Sommet AMSF qui consistait à grimper le mont Ste-Anne en style libre a été définitivement abandonné après trois tentatives infructueuses en raison du manque d'intérêt suscité par cet événement.

Une saison exceptionnelle pour Alex Harvey

Oui, une saison tout à fait incroyable pour le jeune Alex Harvey de St-Ferréol-les-Neiges, fils de l'illustre maître fondeur Pierre Harvey. Sa saison parle d'elle-même: médaille d'or aux Mondiaux (champion du monde au sprint par équipe –classique– à Oslo), médaille d'or aux Mondiaux des moins de 23 ans (champion du monde à la poursuite 30 K à Otepaa), médaille d'argent en Coupe du monde (en sprint–style libre–à Drammen), des *top 5* au Tour de ski et le *top 10* au classement général de la saison 2010-2011 de la Coupe du monde. Que demander mieux! La dernière fois qu'un fondeur canadien avait percé le *top 10*, le type s'appelait... Pierre Harvey!

À 22 ans, Alex s'impose comme l'une des vedettes actuelles du circuit de la Coupe du monde. Quel beau modèle pour les jeunes... et les moins jeunes! Espérons que le ski de fond comme sport prendra toute la place qu'il mérite au Québec, pays choyé pour pratiquer le ski de fond, comme il l'a fait ailleurs par l'émergence de vedettes mondiales dans des pays qui négligeaient autrefois ce sport. Des exemples? La France avec Vincent Vittoz qui a relancé ce sport dans son pays, la République Tchèque avec la montée de Lukas Bauer, l'Estonie avec la légende Andrus Veerpalu, la Suisse avec la montée de Dario Cologna, la Pologne avec la montée de Justina Kowalczyk, la Slovaquie avec la montée de Petra Majdic... Quand le Québec se sortira-t-il lui aussi de sa léthargie? Le jour semble bien être venu. *

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

mances en style libre qu'elle a remporté la coupe du Circuit des maîtres. Nathalie Bellavance de Montréal a été la meilleure femme en classique. Notons les belles performances des **Chantal Métivier, Louise Martineau, Anne Labbé, Natalya Kuziak, Guylaine Vachon, Marie-Hélène Galarneau, Hélène D'Avignon** et **Annie Chenard**. Le calibre augmente d'année en année chez les femmes. Ça promet pour l'an prochain!

Si la jeunesse est le temps d'étudier la sagesse, la vieillesse est le temps de la pratiquer

Chez les hommes, le dénouement est survenu à la toute dernière épreuve du Circuit qui se passait au Tour des monts Valin. Du haut de ses 67 ans sonnés, **Bernard Carré** est venu rafler la coupe du Circuit, devant par un seul point le champion de l'an dernier et de loin son cadet, **Gaétan Beaulieu**. Une petite saga a d'ailleurs eu lieu plus tard après la remise des prix aux gagnants, car des données GPS ont indiqué que les 45 km des monts Valin se rapprochaient davantage des 48

km, ce qui aurait valu au cadet trois points de plus... Mais la distance officielle faisant foi du calcul du pointage, Bernard Carré demeure le grand gagnant du Circuit cette année. Il a réussi cet exploit grâce à sa constance dans le Circuit. C'est lui qui a fait le plus de courses, prenant le 5^e rang en style classique et le 3^e en style libre. Gaétan Beaulieu, le meilleur cette saison en classique, a terminé au 6^e rang en style libre. C'est **Stéphane Martel** de Shawinigan-Sud qui a été le meilleur en style libre cette saison. Notons également cette année les belles performances des **André Gauvin, Pierre Éthier, Yves Deguire, Jean-Yves Babin, Phil Shaw, Normand Mireault, Bruce McNeil** et **Gabriel Babin**. Les statistiques sur les cinq meilleurs hommes-femmes de la 9^e édition du Circuit des maîtres sont présentées dans le tableau ci-dessous.

Les deux récipiendaires de la coupe du Circuit des maîtres recevront une invitation gratuite toute dépense payée au Camp des maîtres de l'AMSF qui aura lieu en décembre 2011. Félicitations à tous les participants du Circuit des maîtres et on se dit à la saison prochaine pour une 10^e édition! *

Statistiques sur les cinq premiers hommes-femmes de la 9^e édition du Circuit des maîtres: total des points comptant pour le classement, total des points des 2(3) meilleures courses F(H) en classique, total des points des 2(3) meilleures courses F(H) en style libre, et le plus grand nombre de courses effectuées dans le Circuit des maîtres.

	Total des points comptant pour le classement du Circuit des maîtres		Points pour les 2(3) meilleures courses F(H) en style classique		Points pour les 2(3) meilleures courses F(H) en style libre		Le plus grand nombre de courses effectuées du Circuit		
F	1	Nathalie Langlois	534	Nathalie Bellavance	282	Nathalie Langlois	264	Chantal Métivier	9
	2	Chantal Métivier	528	Guylaine Vachon	255	Chantal Métivier	246	Louise Martineau	8
	3	Louise Martineau	514	Louise Martineau	253	Louise Martineau	221	Anne Labbe	7
	4	Anne Labbé	467	Marie-Hélène Galarneau	252	Natalya Kuziak	216	Nathalie Langlois	6
	5	Natalya Kuziak	454	Hélène D'Avignon	248	Annie Chenard	214	Hélène D'Avignon	5
H	1	Bernard Carré	818	Gaétan Beaulieu	412	Stéphane Martel	407	Bernard Carré	12
	2	Gaétan Beaulieu	817	André Gauvin	405	Pierre Éthier	392	Bruce Macneil	10
	3	André Gauvin	803	Jean-Yves Babin	397	Bernard Carré	384	André Gauvin	10
	4	Pierre Éthier	799	Phil Shaw	387	Yves Deguire	381	Pierre Éthier	9
	5	Yves Deguire	777	Bernard Carré	374	Normand Mireault	378	Gaétan Beaulieu	9
							ex aequo	Gabriel Babin	9



© PC/AOC



© www.ski-nordique.net

Alex Harvey s'est classé dans le **top 10** au classement général de la saison 2010-2011 de la Coupe du monde de ski de fond. La dernière fois qu'un fondeur canadien avait percé le **top 10**, c'était en 1988 et le type s'appelait... Pierre Harvey! (À gauche: Pierre Harvey aux Jeux olympiques de 1988 à Calgary. À droite, Alex Harvey à une épreuve de la Coupe du monde 2010-2011: Gällivare, Suède).

Les membres de l'AMSF ont brillé au MWC 2011

(RO) – Du 3 au 11 mars 2011 s'est tenu le Championnat du monde des maîtres (*Masters World Cup* ou MWC) au centre de ski de Sovereign Lake à Vernon en Colombie-Britannique. Le contingent de 27 membres de l'AMSF qui s'y est rendu a amassé 18 médailles.

Sur les 436 médailles remises aux MWC 2011, les Russes, les Américains et les Canadiens en ont remporté le plus (respectivement 116, 109 et 89), ce qui en font de loin les trois pays les plus couronnés des championnats (figure 1). Les 27 membres de l'AMSF ont livré de solides performances au MWC de 2011 en remportant 18 médailles. Notons en particulier **Donald Farley**, qui est devenu champion du monde dans sa catégorie au 45 K libre. Notons aussi la belle 2^e place des Canadiens au relais 4 x 5 K où trois Québécois faisaient partie de l'équipe chez les hommes dans la catégorie d'âge 40-44 ans, ainsi que celles de plusieurs Québécois dans des courses individuelles. Les Québécois se sont classés en majorité dans les cinq premiers chez les femmes et dans les dix premiers chez les hommes (figure 2). Tout le détail de leurs performances, soit leur rang par rapport au nombre total de participants dans leur catégorie, est présenté en page 5. Félicitations à nos dignes représentants du Québec! *

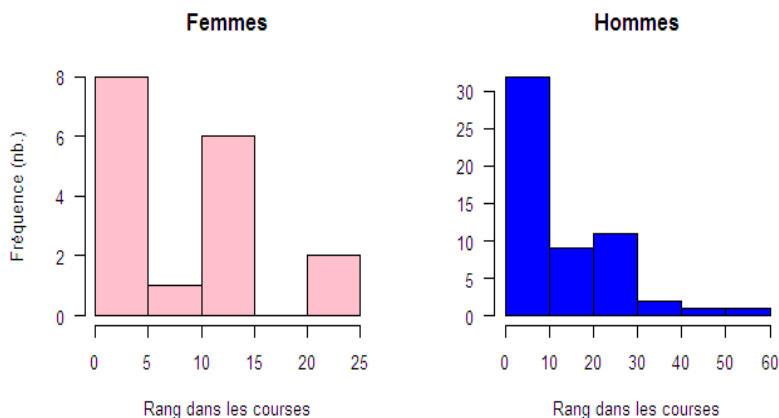
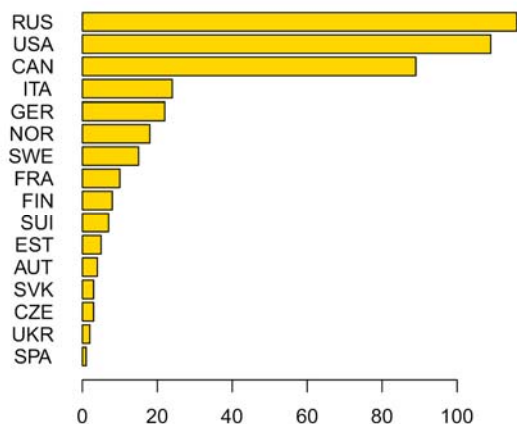


Figure 1. Nombre de médailles remportées par les différents pays présents au MWC 2011. Les Russes, les Américains et les Canadiens en ont remporté de loin le plus.

Figure 2. Fréquence de classement des membres de l'AMSF présents au MWC 2011. Ils se sont classés en majorité dans les cinq premiers chez les femmes et dans les dix premiers chez les hommes.



Des participants enthousiastes au MWC 2011. Dans l'ordre habituel: Anne Labbé, Gaétan Marchand, Sylvain Laprade, Diane Chénier (conjointe de Gaétan), Michel Labrie, Louise Martineau, Yvan Bujold (conjoint de Louise) et André Gauvin.

Détail des performances des Québécois au MWC 2011

Femmes

- * Micheline Thériault : 2^e/19 au 15 K classique, 3^e/4 équipes au relais 4 x 5 K, 4^e/23 au 10 K classique (groupe 60-64 ans)
- * Louise Martineau : 2^e/3 équipes au relais 4 x 5 K, 3^e/23 au 30 K classique, 4^e/26 au 15 K classique, 4^e/28 au 10 K classique (groupe 50-54 ans)
- * Natalia Kuziak : 5^e/27 au 10 K libre, 8^e/20 au 30 K classique, 11^e/29 au 15 K libre (groupe 45-49 ans)
- * Nathalie Godbout : 11^e/27 au 10 K libre, 14^e/29 au 15 K libre (groupe 45-49 ans)
- * Anne Labbé : 12^e/21 au 10 K classique, 13^e/20 au 30 K classique, 15^e/29 au 15 K libre (groupe 45-49 ans)
- * Dawn Pritchard : 21^e/22 au 15 K classique, 24^e/27 au 10 K libre (groupe 45-49 ans)

Hommes

- * Donald Farley: 1^{er}/29 au 45 K libre, 2^e/24 au 30 K classique (groupe 40-44 ans)
- * Michel Labrie: 2^e/5 équipes au relais 4 x 5 K avec Stephan et Sacha Desfossés (groupe 40-44 ans), 2^e/23 au 30 K classique, 3^e/33 au 45 K libre, 5^e/40 au 10 K libre (groupe 45-49 ans)
- * Steve Cyr : 2^e/29 au 45 K libre, 3^e/38 au 30 K libre (groupe 40-44 ans)
- * Jean-Yves Babin: 2^e/26 au 30 K classique, 3^e/5 équipes au relais 4 x 5 K, 4^e/27 au 15 K classique, 4^e/37 au 10 K classique (groupe 70-74 ans)
- * Gaétan Beaulieu: 2^e/7 équipes au relais 4 x 5 K, 3^e/40 au 10 K classique, 4^e/30 au 30 K classique, 4^e/27 au 45 K classique (groupe 55-59 ans)
- * Stéphan Desfossés: 2^e/5 équipes au relais 4 x 5 K, 3^e/25 au 10 K classique, 4^e/24 au 30 K classique, 5^e/18 au 45 K classique (groupe 40-44 ans)
- * Sacha Desfossés : 2^e/5 équipes au relais 4 x 5 K, 9^e/34 au 10 K libre, 11^e/38 au 30 K libre (groupe 40-44 ans)
- * Thor Vikstrom : 3^e/5 au 5 K libre, 3^e/4 au 10 K libre (groupe 80-84 ans)
- * Gaétan Marchand : 8^e/27 au 45 K classique (groupe 55-59 ans)
- * André Gauvin: 4^e/8 équipes au relais 4 x 5 K, 8^e/33 au 30 K classique, 9^e/36 au 45 K classique, 10^e/52 au 10 K classique (groupe 50-54 ans)
- * Normand Mireault: 4^e/8 équipes au relais 4 x 5 K, 14^e/63 au 10 K libre, 14^e/63 au 30 K libre, 24^e/76 au 10 K libre (groupe 60-64 ans)
- * Frédéric Gobeil : 5^e/9 au 30 K libre, 5^e/8 au 45 K libre, 6^e/9 au 10 K classique (groupe 30-34 ans)
- * Nathan Underwood : 8^e/28 au 30 K libre, 12^e rang au 45 K libre, 13^e/21 au 10 K classique (groupe 35-39 ans)
- * Dave McMahon : 13^e/33 au 45 K libre (groupe 45-49 ans)
- * François Thériault : 18^e/51 au 15 K classique, 24^e/67 au 10 K classique, 24^e/54 au 30 K classique (groupe 60-64 ans)
- * Sylvain Laprade : 18^e/34 au 10 K libre, 23^e/29 au 45 K libre, 28^e/38 au 30 K libre (groupe 40-44 ans)
- * Guy Vincent : 19^e/34 au 10 K libre, 25^e/29 au 45 K libre, 30^e/38 au 30 K libre (groupe 40-44 ans)
- * Robert Faltus : 21^e/36 au 45 K classique, 24^e/52 au 10 K classique, 39^e/67 au 30 K libre (groupe 50-54 ans)
- * Ronald Faltus : 47^e/52 au 10 K classique, 57^e/67 au 30 K libre (groupe 50-54 ans)
- * Geoffrey Dougherty : 27^e/27 au 45 K classique (groupe 55-59 ans)
- * Anders Vikstrom: 33^e/38 au 30 K libre, 24^e/34 au 20 K libre (groupe 40-44 ans)



D'autres participants enthousiastes au MWC 2011. Dans l'ordre habituel: Jean-Yves Babin, Gaétan Beaulieu, Micheline Thériault, François Thériault et Normand Mireault.

Transjurassienne 2011

Nathalie Langlois, Magog

Depuis que j'ai mon passeport de la Worldloppet, j'ai décidé d'essayer de faire une loppet par année ou par deux ans, pour éventuellement les faire toutes. Après la Vasaloppet en Suède l'an passé, cette année c'est la Transjurassienne qui m'a séduite. J'avais le goût d'en faire une en pas de patin et c'était la plus longue, 76 km, ce qui me plaisait bien.

Je quitte donc le Québec le 6 février pour le Jura français avec un ami. Nous étions un peu inquiets du manque de neige et nos craintes furent confirmées à notre arrivée. Un soleil radieux, une température clémente, des gazons verts, mais pas de neige au sol. Les dernières précipitations dans la région remontaient au 25 décembre. Heureusement, on apprend que la course va tout de même avoir lieu sur un parcours de repli, en altitude. Le tracé sera raccourci : le 76 km et le 54 km deviendront un 40 km comprenant une boucle de 10 km skiée deux fois. C'était mieux qu'une course annulée ou que de tourner en rond sur une boucle de quelques kilomètres, mais j'étais quand même déçue.

Au lieu d'un trajet sillonnant à travers les villages avec un dénivelé négatif, on se retrouvait sur un parcours escarpé dans la forêt, en altitude, avec un dénivelé positif (montée 1020 m, descente 970 m). Pour moi, ça voulait dire un effort plus court mais beaucoup plus intense.

Dans la semaine qui précède, on skie le parcours presque au complet, en deux sorties. Les conditions de neige sont minimales, il faut enlever les skis à plusieurs reprises. Il y a des sections en terre, d'autres sur la glace vive, c'est du ski extrême! On se demande comment les organisateurs vont faire pour arranger le tout. Heureusement ils ont fait des miracles avec, entre autres, de la neige artificielle.

Sachant qu'il y a environ 300 femmes qui prennent le départ, je me fixe un objectif de terminer dans les 40 premières ou dans le premier 15 % et de faire un temps de moins de 2 h 30.



Nathalie Langlois au départ de la Transjurassienne en Franche-Comté, qui a accueilli plus de 3 000 skieurs. La future récipiendaire de la 9^e édition du Circuit des maîtres a fait une superbe course, malgré les conditions de neige difficiles.

Il y a quatre vagues de départ, en plus de la vague élite. Grâce à mes courses antérieures, je suis classée dans la première vague. On nous place dans des zones clôturées selon nos vagues, skis dans les mains. On se sent comme des poules en cage! Lorsque le départ a été donné, tout le monde s'est précipité à la porte en se

bousculant, comme s'il y avait le feu. Puisqu'on avait des puces et que le temps comptait seulement quand on passait la ligne, j'ai pris mon temps et je suis partie dans les dernières de ma vague. Ça m'a permis de remonter et de dépasser durant toute la course, c'est bon pour le moral! Je ciblais les filles qui avaient un dossard rose (alors que les gars étaient en bleu). J'avais de bonnes jambes et un bon *feeling*. La catégorie élite était partie cinq minutes avant nous alors je savais qu'il y avait déjà une trentaine de filles devant. Au 6^e km, un spectateur m'a dit que j'étais 38^e femme. Je me suis dit : « Bon, c'est le temps d'aller en dépasser d'autres si tu veux rester dans le *top 40* ». Et une à la fois, je les passais 37, 36, 35...

Les conditions étaient difficiles avec de la neige soit molle en gros sel, soit très collante. Les descentes étaient périlleuses car il s'était formé plein de remblais et c'était dur de contrôler les skis. Il faisait chaud, plus de 10 °C.

Vers la fin de ma première boucle, je me suis fait dépasser par les premiers hommes qui avaient déjà 10 km d'avance et qui terminaient leur 2^e boucle. C'était impressionnant de les voir passer!



Les organisateurs ont fait des miracles à la Transjurassienne avec, entre autres, de la neige artificielle.

Quand on est repassé au départ au 30^e km, la 4^e vague venait juste de partir et on a été pris dans une foule de skieurs peu expérimentés et plus lents. C'est dur de dépasser, surtout que la piste n'était pas large, à côté c'était de la terre, et ça montait pas mal. Je suis tombée une fois mais heureusement vite relevée et pas de bris d'équipement.

Durant le parcours, j'ai été encouragé à plusieurs reprises: « Vas-y Nathalie ». La première fois, je me suis dit: « Il y a une Nathalie qui skie juste derrière moi ». Puis, j'ai réalisé que les gens avaient un journal avec la liste de tous les participants et les numéros de dossards. J'ai donc entendu mon prénom souvent, parfois accompagné de « GO la Canadienne ». C'était vraiment l'fun et motivant! Finalement, dans les derniers 7 km j'étais encore en pleine forme et c'est là que j'ai dépassé le plus de filles. J'avais perdu le décompte mais je savais que je m'alignais vers un top 25.

Je termine en 19^e position sur 285 femmes, avec un temps de 2 h 19' 33". Je suis très contente de ma course et j'ai atteint mes objectifs. Avec les numéros de dossard, je peux voir quelles filles étaient inscrites au 54 km, lesquelles étaient inscrites au 76 km. Les élites faisaient le 54 km et j'aurais donc terminé 3^e femme au global au 76 km si j'avais maintenue cette position. Il va falloir que je revienne le faire un jour, ce fameux 76 km. *