



www.amsfski.com

L'ÉCHO DES MAÎTRES

NUMÉRO 32, avril 2013

L'équipe de l'Écho des Maîtres
Rock Ouimet, responsable
Courriel: echo@amsfski.com

Hélène D'Avignon, révision linguistique

Les collaborateurs à la rédaction de ce numéro: Jean Dufresne
Photos: Pierre Éthier, Jean Dufresne, Ghyslaine Dufresne

Le CA de l'Association des Maîtres en ski de fond du Québec
Léon Simard, président
Marc Corcoran, vice-président
Annette Dubé, secrétaire
Richard Duguay, trésorier
Administrateurs:
Jean-Yves Babin
Louis Belzile
Pierre Larue
Jean Néron
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.

Champions de nouveau du Circuit des maîtres 2012-2013



© Pierre Éthier 2012-2013

Anne Labbé et Bernard Carré lors de la séance de pose avec le trophée emblématique du Circuit des maîtres.

Dans ce numéro

Champions de nouveau du Circuit des maîtres 1

Quoi de neuf 2

Médaillés des championnats d'Asiago 4

À la croisée des chemins à Asiago, Italie..... 6

L'équipe de l'Écho des maîtres vous souhaite un beau printemps!

(RO) – La 11^e édition du Circuit des maîtres a été menée par des habitués du podium dans leur groupe d'âge respectif. Une belle saison qui s'est terminée au Mont Valin à la mi-mars dans la neige encore poudreuse et des températures glaciales, malgré la pluie de la semaine précédente.

Pour la deuxième année de suite, la quadra(génaire) **Anne Labbé** de Laval a remporté la coupe du Circuit des maîtres avec facilité devant **Chantal Métivier** de Gatineau et **Christiane Clavel** de Terrebonne. C'est aussi elle qui a terminé le plus grand nombre d'étapes du circuit (7). Chez les hommes, le sexa **Bernard Carré** de Saint-Raphaël s'est imposé également facilement devant ses cadets **Bruce MacNeil** de Rosemère et **Simon Thibault** de Laterrière. C'est également

lui qui a terminé le plus grand nombre d'étapes du circuit cette année (11). Le détail des 10 tops du Circuit des maîtres apparaît au tableau 1 à la page 3. Rappelons que le pointage à la coupe du Circuit des maîtres était calculé chez les femmes (hommes) à partir des deux (trois) meilleurs pointages obtenus aux étapes en style classique et des deux (trois) meilleurs pointages obtenus aux étapes en style libre, avec 10 points bonus par course supplémentaire. Les récipiendaires remportent comme prix une invitation VIP au prochain Camp des maîtres en décembre 2013, un prix d'une valeur de plus de 500 \$.

Résultats par groupe d'âges

La modification des règlements en 2012-2013 a donné du piquant au Circuit des

(Suite page 3 - Champions)

Quoi de neuf?

Votre côté préféré en patin : la raison reste un mystère

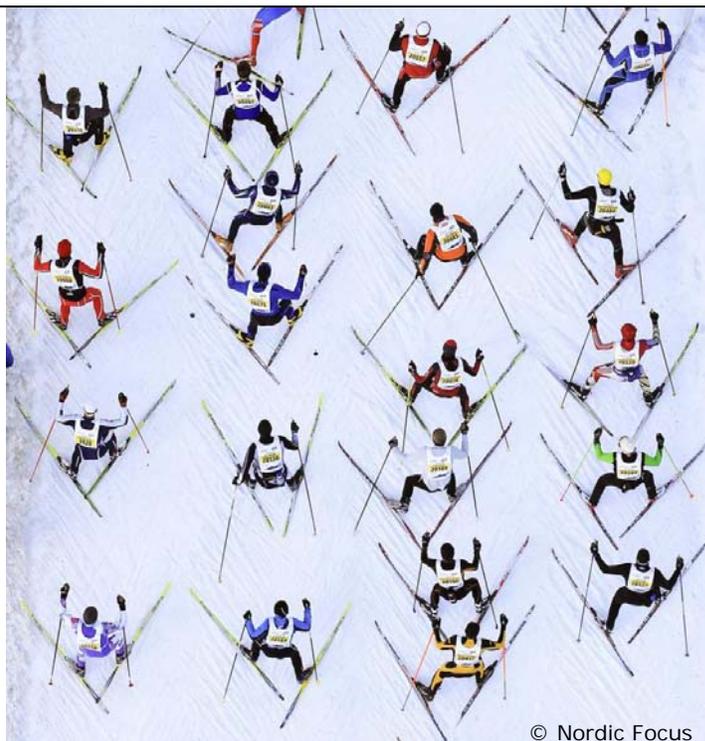
En ski de patin, le pas en déphasé (*offset*) et le 2-pas (V1 ou *two-skate*) sont des pas de ski asymétriques. Le skieur choisit naturellement son côté préféré pour s'appuyer sur son bâton. Des scientifiques ont cherché à connaître les facteurs qui incitent à préférer un côté plutôt que l'autre dans ces pas de patin. Divers tests effectués sur 16 skieurs d'élite ont montré que la puissance maximale déployée était 4.5 % plus grande sur son côté préféré en déphasé, celle-ci transmise principalement par les bâtons. Cependant, les chercheurs n'ont pas pu lier la préférence des skieurs au fait d'être gaucher ou droitier des mains et des pieds, ni des paramètres anthropomorphiques et biomécaniques des sujets. En principe, les skieurs devraient être aussi bons d'un côté que de l'autre. Ne serait-ce qu'une question d'habitude? Source: Stögl, T., K. Hébert-Losier et H.-C. Holmberg, 2013. *Do anthropometrics, biomechanics, and laterality explain V1 side preference in skiers?* Medicine and science in sports and exercise (publié avant impression le 8 mars 2013).

Donner du sang: question d'une semaine

Lorsque l'on donne du sang, on donne une certaine quantité d'hémoglobine qui transporte l'oxygène des poumons aux muscles et au cœur; par conséquent, on s'en ressent en pratiquant notre sport préféré. Mais combien de temps faut-il pour restaurer son stock d'hémoglobine? Une nouvelle étude donne son point de vue sur cette question. Lors de cette expérience, 19 volontaires en santé ont été partagés en deux groupes : neuf ont donné une unité de sang, et dix ont donné environ 700 ml de plasma seulement (liquide du sang sans les cellules sanguines). Tout ce beau monde a ensuite pédalé à l'épuisement deux heures après le don, puis deux et sept jours plus tard, afin de mesurer l'évolution de la puissance aérobique (VO2max) des volontaires. Tel qu'attendu, donner du sang a causé une baisse importante du VO2max et du temps avant épuisement deux heures après; deux jours plus tard, ces paramètres commençaient à s'améliorer et après sept jours, ils étaient revenus presque aux valeurs précédant le don. Donner seulement du plasma n'a absolument rien changé à ces deux paramètres de la performance, que ce soit après deux ou sept heures ou sept jours. Ces résultats montrent que donner du plasma a des conséquences négligeables à court terme, tandis que donner du sang a des conséquences sur les performances sportives durant environ une semaine. Donner du sang, c'est bien. Mais le donner à soi-même, c'est mieux (*blood doping*)... Source : Hill, D.W., J.L. Vingren et S.D. Burdette, 2013. *Effect of plasma donation and blood donation on aerobic and anaerobic responses in exhaustive, severe-intensity exercise*. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism (publié avant impression le 21 février 2013).

Printemps AMSF: l'hiver avec un goût de printemps!

La première édition du Printemps AMSF a rassemblé une vingtaine d'irréductibles qui se sont donné rendez-vous pour clore la saison sur neige. Tous ont été enchantés des activités offertes, principalement le *funny race* (un savant mélange de ski de fond et de raquette sur neige). Le goûter de la tîre d'érable, activité authentiquement québécoise, a été présenté par un cousin français, spécialiste de la géomatique. Les rencontres sociales à saveur de houblon et de choco-porto ont été très appréciées. Sans oublier la petite soirée dansante et la remise



© Nordic Focus

des honneurs... Surveillez la 2^e édition l'an prochain dans votre site Web préféré (www.amsfski.com).

Mes hyperliens préférés (mis à part www.amsfski.com)

- * <http://grand-fondeur.blogspot.ca>: le blog d'un passionné de ski de fond du mont Grand-Fonds, Bernard Lepage.
- * www.passionskidefond.com: le site d'un autre passionné du ski de fond, Guy-Renaud Kirouac.
- * <http://velotique.com/Clinicsondemand.htm>: les techniques de fartage à la fois simples et efficaces de Saul, propriétaire de Velotique. Recherchez aussi Velotique dans Youtube.
- * www.skidefondquebec.ca: le site Web de Ski de fond Québec : pour tout savoir ce qui se passe dans le monde du ski de fond au Québec.
- * www.ski-nordique.net: les actualités en français principalement sur la coupe du monde de ski de fond et celles de haut niveau en France et en Europe.
- * <http://fasterskier.com>: les actualités en anglais principalement sur la coupe du monde de ski de fond et celles de haut niveau aux États-Unis.
- * www.swixschool.com: les vidéos (en anglais) sur les techniques de fartage et de préparation des skis de fond.
- * <http://thepiratebay.se/user/BasilBrush>: le site d'échange pair-à-pair (P2P) pour télécharger les épreuves de ski de fond et de biathlon diffusées par la chaîne spécialisée Eurosport. Les commentateurs sont aussi simplement formidables.
- * www.crosscountryskier.com: la revue américaine consacrée au ski de fond. Tous les numéros sont lisibles en ligne gratuitement.
- * www.rollerskishop.com: une petite boutique du Minnesota qui fabrique d'excellents skis à roulettes pour pratiquer le style libre durant la saison verte. Les prix défient toute concurrence et pas de frais d'envoi au Canada. Mes pistes préférées à Québec: Promenade Champlain (pour le décor), Cheminôt (pour son faux-plat interminable), Rivière Saint-Charles (parcours sinueux et varié) et Versant Nord (pour sa longue côte). Il paraît que la nouvelle piste cyclable de Saint-Henri-de-Lévis est aussi très belle. Les essayer, c'est les adopter (avec un peu de pratique)! *



© AMSFO

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

maîtres en permettant de compiler un pointage par groupe d'âges. Le cumulatif final apparait au tableau 2 ci-dessous.

Tableau 2. Cumulatif final des trois meilleurs pointages par groupe d'âges comptant pour la coupe du Circuit des maîtres 2012-2013.

Catégorie d'âge	Rang	Femme		Homme		Points	Points
		Nom	Points	Nom	Points		
30-39	1	Sonia Magny	380.21	Patrick Béland	402.60		
	2	Martina Stursova	197.73	Alexandre Blais-Montpetit	398.01		
	3	Stéphanie Collard	194.39	Bruno Turcotte	366.45		
40-49	1	Anne Labbé	430.00	Bruce MacNeil	435.43		
	2	Christiane Clavel	374.47	Phil Shaw	419.40		
	3	Lyne Olivier	325.59	Jean-François Bilodeau	385.08		
50-59	1	Chantal Métivier	403.27	Simon Thibault	423.09		
	2	Hélène D'Avignon	397.10	André Gauvin	418.53		
	3	Louise Martineau	392.99	Gaétan Beaulieu	412.10		
60 +	1	Liudmila Kolo-banova	184.41	Bernard Carré	470.00		
	2	Lise Audet	171.64	Pierre Éthier	437.09		
	3	Ingrid Schafer	129.96	Jean-Yves Babin	414.93		

Le pointage a été calculé à partir des quatre meilleurs pointages obtenus aux étapes du circuit, quelque soit le style, avec un bonus de 10 points par course supplémentaire effectuée. Notons les superbes performances de membres de l'AMSFQ de longue date qui se sont classés dans les trois premiers de leur catégorie respective tels qu'Anne Labbé, Chantal Métivier, Hélène D'Avignon, Louise Martineau, Lise Audet, Bruce Macneil, Simon Thibault, André Gauvin, Gaétan Beaulieu, Bernard Carré, Jean-Yves Babin et Pierre Éthier. Les premier(s) de chaque groupe d'âge se méritent l'adhésion gratuite à l'AMSFQ pour la saison 2013-2014.

Portrait du Circuit des maîtres

Un total de 12 étapes étaient au programme du Circuit des maîtres en 2012-2013. Plus de 974 maîtres masculins et 248 maîtres féminins ont participé à l'une ou l'autre des étapes. La majorité des hommes se situaient dans le groupe d'âge 50-59 ans, tandis que chez les femmes, la majorité était située dans le groupe d'âge 40-49 ans (voir la figure 1 ci-contre).

Les 12 étapes représentaient plus de 400 km de parcours (maximum des distances). Au total, il y a eu plus de 1620 inscriptions aux étapes du Circuit. Ce sont les deux récipiendaires de la coupe du Circuit des maîtres qui ont terminé le plus d'étapes cet hiver.

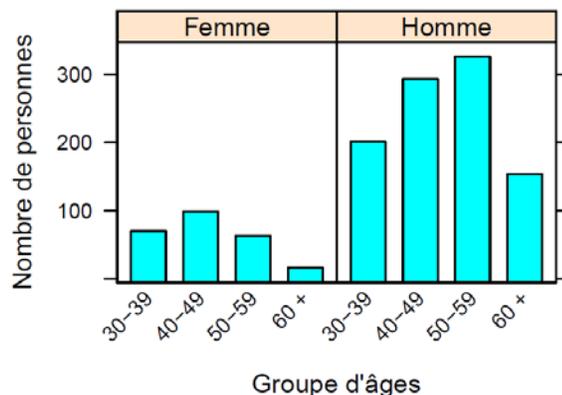
Félicitations à tous les maîtres qui ont participé au Circuit cette année. L'AMSFQ vous donne rendez-vous l'an prochain pour une 12^e édition du Circuit des maîtres des plus enlevantes. *

Tableau 1. Cumulatif final des dix meilleurs pointages comptant pour la coupe du Circuit des maîtres 2012-2013.

Femme		Points	Catégorie d'âges
1 Anne Labbé		425.17	40-49
2 Chantal Métivier		403.27	50-59
3 Christiane Clavel		374.47	40-49
4 Lyne Olivier		325.59	40-49
5 Nathalie Langlois		300.00	40-49
6 Louise Martineau		292.99	50-59
7 Sonia Magny		280.21	30-39
8 Sheila Kealey		200.00	40-49
9 Nathalie Godbout		200.00	40-49
10 Hélène D'Avignon		200.00	50-59

Homme		Points	Catégorie d'âges
1 Bernard Carré		649.22	60 +
2 Bruce MacNeil		602.73	40-49
3 Simon Thibault		591.28	50-59
4 Pierre Éthier		588.06	60 +
5 Alexandre Blais-Montpetit		549.87	30-39
6 Roger Girard		528.88	50-59
7 Phil Shaw		497.70	40-49
8 Michel Labrie		489.73	50-59
9 Gaétan Beaulieu		485.69	50-59
10 Martin Valiquette		481.26	40-49

Figure 1. Répartition des groupes d'âges de tous les participants aux étapes du Circuit des maîtres 2012-2013.



10 km Fischer au Camp des maîtres 2012

Médillés des championnats d'Asiago



Jean Dufresne, Granby

Asiago! Village des championnats mondiaux des maîtres de ski de fond 2013 dans l'Altopiano du Veneto, en Italie du Nord, à 1060 mètres d'altitude. Y participaient 1,100 athlètes provenant de 29 pays.

Le Canada a rapporté 20 médailles dont 6 d'or (www.mwc2013.com/en/medal_table.aspx). Les Québécois, Jean-Yves Babin (3 médailles), André Gauvin (2) et Gaétan Beaulieu (1) nous ont fait honneur et nous ont démontré que leurs efforts et leur programme d'entraînement furent plus qu'adéquats en remportant 4 médailles individuelles et une dans le relais.

Notre maître Babin a réussi à s'imposer dans le 15 km classique en remportant l'or devant le Finlandais qui l'avait battu sur le 10 et le 5 km. Ce dernier s'était imposé lors des deux premières compétitions avec sa technique de double-poussée. Il faut préciser qu'il fut beaucoup plus difficile d'utiliser cette technique lors de la dernière compétition de 15 km faute de conditions favorables. Faut quand même le faire! Selon les mots mêmes du Finlandais dans l'autobus au retour: «Je n'ai jamais vu quelqu'un se battre avec autant d'acharnement de chien.» Une qualité qui représente bien Jean-Yves Babin: la fougue, secrètement dissimulée.



De gauche à droite, Jean-Yves Babin (CAN), Aame Koponen (FIN) et Alexey Bystrievskiy (RUS), tous trois meilleurs maîtres 75-79 ans au 10 et 15 km style classique.

Première course de classique catégorie 55-59 ans : 30 km. Médaille de bronze pour un bel athlète de Québec: André Gauvin. Tout équipé de ses vêtements et skis Rossignol, il fait honneur aux Canadiens en bataillant de toute sa puissance sans tomber ni casser de bâtons. Prévenant cet André! Il avait posté une paire de bâtons à quelques mètres du départ en cas



André Gauvin célébrant sa 3^e place au 30 km style classique, catégorie 55-59 ans.

de bris. Une qualité le représentant: la fougue puissante!

Deuxième course le lundi : 10 km classique. Classement de Gaétan Beaulieu et d'André Gauvin au relais canadien qui aura lieu mercredi. Malheureusement, Pierre Harvey arriva trop tard (délai d'avion) pour se classer au relais. Très belle course que fut ce relais avec nos Québécois qui ont remporté la médaille de bronze avec deux autres Canadiens. J'y ai vu toute l'élégance dynamique, pour ne pas dire dynamite, de Gaétan Beaulieu en style libre.



Gaétan Beaulieu en action lors du relais style patin.



Le bronze dans l'épreuve à relais à nos Canadiens dont le duo Gauvin-Beaulieu. Ils étaient accompagnés de Kim Poole et de Stuart Hamilton. Ce sont les Italiens qui ont terminé premier, suivi des Russes.

Lors du 45 km de la dernière journée, Pierre Harvey est arrivé au 4^e rang, suivi à la 6^e place par Gaétan Beaulieu, et en 7^e par André Gauvin. Bravo! Pierre nous a tous éblouis par sa présence, ses dons de communicateur et par son humilité malgré ses grandes qualités athlétiques.

Parmi les participants québécois, plusieurs athlètes méritent une médaille de courage pour leur détermination et pour leurs efforts. Il s'agit des trois Dufresne et des trois Langlois, dont quatre participaient pour la première fois à des championnats du monde des maîtres. Comme les médaillés, ils et elles se sont entraînés avec constance et détermination, et même avec une certaine fougue dans le cas de Ghyslaine Dufresne, inexpérimentée dans ce genre de compétition. Depuis décembre, elle sortait seule le soir pour effectuer ses entraînements privilégiés de double-poussée surtout. Papa et maman Langlois quant à eux respiraient de bonheur à accompagner Nathalie dans sa passion sportive. Ils ont skié chacune des trois compétitions avec leur force tranquille et leur courage.



(Suite de la page 4: **Médailles...**)



Pierre Harvey fonce vers le pied du podium au 45 km style classique.



Les familles Dufresne et Langlois, médailles de courage.

Quant à Richard Dufresne, mon frère, il s'est entraîné rigoureusement depuis près de 2 ans afin de jouir de ses premiers championnats des maîtres. Je peux vous dire que l'écart entre nous deux a fondu à vue d'œil. D'environ 4 minutes qu'il était l'an dernier sur un 10 km, il est passé à un peu plus d'une minute dernièrement. Le grand frère se sent chauffé les fesses par sa grande puissance et son endurance. Bravo Richard!

Parmi la belle gang qui logeait au Rutzer, outre les Harvey, il y avait le couple Thériault qui nous a honorés de leur présence. Micheline, selon ma mémoire, a gagné 2 médailles lors des championnats à Sovereign Lake. Cette fois-ci, elle faisait le voyage sans aucun stress car elle ne faisait pas les courses. François, quant à lui, n'a pas eu de médailles, mais il s'est classé bon 2^e Canadien au 10 km classique. Il a donc participé au relais canadien des M7 (60-64 ans).



Parmi les Québécois, il y avait la présence d'un des entraîneurs du club Skimco: Réjean Charbonneau. Il nous a fait honneur en se qualifiant en style patin pour le relais canadien dans la catégorie M7. Bravo Réjean!

Quant à moi, je mérite la médaille de la tête dure. D'abord, pour avoir enrôlé ma sœur et mon frère dans ce projet. Puis, de ne pas avoir douté de mes décisions de fartage pour nous trois. J'ai résisté à ne pas utiliser les farts Rode (fabriqués à Asiago) que je n'avais jamais utilisés, mais que tous semblaient adorer aux compétitions. Je ne connais que les Swix, et je suis resté ferme sur mes connaissances et mes décisions. La première course (tous en classique) de 15 km fut un soulagement pour moi, malgré la neige mouillée qui est tombée quelques minutes avant notre départ. Alors la 2^e partie du circuit était glacée (tôlée comme diraient les Québécois), et l'efficacité du fartage était réduite dans les montées pentues. C'est alors que le grand John Broadhead de Craftsbury m'a dépassé! Je me souvenais d'avoir skié contre lui au loppet d'Orford en 2012. Il m'avait devancé d'une vingtaine de secondes. Dans le 15 km, il m'a battu de près de 2 minutes, le grand Américain. Mais j'avais reconnu le gaillard!

Le lendemain, c'était le 10 km de classement au relais. Je devais arriver 2^e ou mieux pour participer au relais canadien des M08 (65-69 ans). À force d'effort, j'ai pu m'accrocher à un groupe de cinq coureurs, dont le 2^e Canadien que je devais battre. Hum, manqué mon objectif par deux secondes! Et en plus, Broadhead qui me bat encore par plus d'une minute!



Jean (8018) battu par le Canadien de Chelsea Brian Ray («*my new ennemy*» 8018 dixit).

Ma petite victoire fut de battre par quelques secondes l'ami Français des Langlois (Alain Malatrait).

La course de 30 km est celle dont je suis le plus fier. Pour une première fois, j'ai pu utiliser une stratégie afin de battre mon ami américain de Craftsbury. J'ai d'abord pris les devants des deux premiers km. Puis, l'ami m'a dépassé. Je me suis accroché à lui pour le reste du 1^{er} tour, et j'étais incapable ou presque de le dépasser même si je tentais. Il ne désirait pas me laisser passer en avant. Alors, je lui laissais le devant en me disant de relaxer en arrière. Au début du 2^e tour, je me suis accroché à un skieur un peu plus rapide que nous. Mais l'Américain n'a pas pu suivre. Lorsque j'étais trop fatigué, je laissais partir mon « lièvre » pour en suivre un autre un peu plus tard. J'ai fait un bout en suivant François Thériault, de Saint-Ferréolles-Neiges, qui m'a dépassé vers le 18^e km, puis en suivant des rapides M4 pour quelques minutes. Toujours est-il qu'il était temps que la dernière côte de 750 m se termine car le grand John est arrivé 8 secondes après moi. Une belle victoire, quoi! Tous ces entraînements ont finalement payé!

Merci Asiago pour l'efficacité de votre organisation! Merci la gang de Québec pour l'inspiration!

Se reverra-t-on en Autriche en 2014?

Commentaires? jeanskieur@hotmail.com *

À la croisée des chemins à Asiago, Italie



Jean Dufresne, Granby

ASIAGO, Italie, lieu du championnat du monde des maîtres (30 ans et plus) où participaient près de 1,100 athlètes provenant de 29 pays. Quel beau village situé à 1,060 mètres d'altitude, région typique du début des Alpes avec ses montagnes tout autour.

Que de chemin parcouru par tous les athlètes, autant en distance de vol qu'en milliers de kilomètres en ski de fond pour parvenir à ces championnats mondiaux. En effet, que l'on ait été médaillé d'or ou dans les derniers rangs, on a tous bataillé et mis des efforts pendant des années pour terminer trois ou quatre compétitions.

En 2002, je suis allé fêter ma future retraite aux championnats du monde des maîtres à Québec. J'étais plutôt sans expérience des compétitions d'envergure, sans technique, mais avec un goût inné pour le ski de fond, ma future passion. De mémoire, je me classais plutôt vers la fin du 2^e tiers. En ce temps-là, je me disais qu'à 54 ans, c'était mes derniers vrais efforts de ski de fond. Hum! Je me connaissais mal car, après deux ans de raquette et de ski hors piste, le goût de ce que j'appelle le ski de performance m'a réellement repris. En 2006, j'ai joint les maîtres du club Orford afin de bénéficier d'une saison d'entraînement sur terrain sec puis d'une saison sur neige. Beaucoup de plaisir à améliorer ma puissance, mon endurance et ma technique de patin et de classique. En 2008, j'ai adhéré à l'AMSFO afin de participer à quelques compétitions.

J'avais pris la décision à cette époque de m'entraîner par moi-même, malgré quelques lacunes dans mes techniques de patin et de classique. Me taper 120 km de route à chaque entraînement ne plaisait guère au retraité que j'étais. Alors, je me suis mis à accroître mes connaissances sur la spécificité des skis, les types de farts, la glisse, les techniques, bref sur tout qui se rapporte au ski de fond, en écrivant un blogue quasi journalier sur mes expériences et nouvelles connaissances que les amis voulaient bien partager. En 2010, j'ai eu l'opportunité de faire les championnats mondiaux des maîtres à Falun en Suède. Je m'étais classé à la fin de la première moitié dans les résultats. J'étais satisfait, surtout parce que je ne skiais pas seul pendant les courses: je m'étais battu avec trois Suédois dans les compétitions de classique. Dans le même voyage, mon endurance s'est confirmé à la Vasaloppet de 90 km que j'ai complétée en 7 h 23. Si on enlève une heure pour parcourir les deux premiers km, c'est très bon! Il y avait environ 15,000 participants à cette loppet.

Puis en décembre 2011, en attendant au départ d'une course, je discute avec Jean-Yves Babin de tout et de rien. Je l'avais surtout questionné sur ses participations aux championnats mondiaux des maîtres. C'est alors qu'il affirme qu'Asiago sera ses derniers championnats. C'est à ce moment que je décidai d'être présent au chant du cygne du Maître. Me voilà donc à Asiago avec mon frère Richard, ma sœur Ghyslaine, et une centaine de Canadiens dont une dizaine d'athlètes du Québec. Les athlètes du club de La Vie Sportive ont gagné cinq médailles, dont trois remportées par Jean-Yves. Alors, son chant du cygne ne se fera pas à Asiago je crois, si je me fie à toute la motivation de Jean-Yves à poursuivre encore quelques années les compétitions.



Photo de Ghyslaine Dufresne: vue d'Asiago de l'auberge *Rutzer*.

Durant les trois dernières années, j'ai participé assez activement aux compétitions du Circuit des maîtres de l'AMSFO. Je me suis classé entre le 8^e et 12^e rang selon la méthode de calcul avec handicap selon l'âge. Satisfaisant, malgré le fait que depuis deux ans, je ne m'améliore plus en dépit du temps et des efforts que j'ai investis. Que faire? Je me sens à la croisée des chemins: arrêter les compétitions pour ne skier que pour le plaisir, ou suivre les traces de mon modèle Jean-Yves Babin, c'est-à-dire m'entraîner avec un entraîneur pour parfaire mes techniques, même à 75 ans, et continuer de compétitionner avec les meilleurs au monde. Hum! Parce que les athlètes du club La Vie Sportive ont beaucoup d'influence sur moi, je crois que skier uniquement pour le plaisir ne me satisfera pas bien longtemps. Alors, je vais sans doute investir dans un entraînement technique pour m'améliorer, et sûrement faire encore quelques compétitions. On verra les résultats!

Bonne fin de saison! On se reverra sûrement à d'autres compétitions, internationales ou pas.

Commentaires ? jeanskieur@hotmail.com *

