



www.amsfski.com

# L'ÉCHO DES MAÎTRES

NUMÉRO 34, avril 2014

L'équipe de l'Écho des Maîtres  
Rock Ouimet, responsable  
Courriel: [echo@amsfski.com](mailto:echo@amsfski.com)

Hélène D'Avignon, révision linguistique

Les collaborateurs à la rédaction de ce numéro: Jean Dufresne, Paul Junique  
Photos: Pierre Éthier, Jean 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](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  
Rock Ouimet, directeur provincial

On peut reproduire en tout ou en partie les textes de l'Écho des Maîtres à condition d'en mentionner la source.

## Dans ce numéro

Les Sentiers des Grandes Prairies .....	1
Quoi de neuf .....	2
Bilan du Circuit des maîtres 2013-2014 .....	3
Un peu de vocabulaire .....	4
Dernier tour de piste? .....	5
Championnat du monde des maîtres 2014 .....	5

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

## Le centre de ski de fond les Sentiers des Grandes Prairies



**(RO) – Nous lançons aujourd'hui une nouvelle série sur les centres de ski de fond préférés des maîtres au Québec. Découvrons dans cette édition de l'Écho des maîtres le centre de ski de fond Les Sentiers des Grandes Prairies.**

Situé à St-Romuald dans la nouvelle ville de Lévis, du côté de la rive sud en face de Québec, le centre de ski de fond Les Sentiers des Grandes Prairies en sera en 2014-2015 à sa 40<sup>e</sup> année d'opération. Il est présentement opéré par une corporation à but non lucratif du même nom (Le Club des Sentiers des Grandes Prairies) fondée en 1984. Son nom est un rappel historique de grand intérêt. En effet, le nom «Grandes Prairies» est une expression d'origine amérindienne de ce lieu. Certains documents montrent que dans ce secteur de St-Romuald, les Amérindiens y cultivaient les sols lors de la Conquête de 1759. Le secteur est d'ailleurs reconnu pour son fort potentiel archéologique.

Les sentiers sont dans un environnement boisé au centre de la nouvelle ville de Lévis. Un total de 28 km de ski en pas classique et 11 km en pas de patin sont offerts aux amateurs de ski. À la fois par le relief ondulé et la qualité des sentiers, la pratique du ski de fond est sécuritaire pour tous les skieurs. Le secteur boisé

abrite actuellement une faune abondante (chevreuil, lièvre, perdrix, renard, porc-épic, etc.) qui fait la joie des randonneurs. Une partie du territoire traverse aussi une zone humide que l'on vise de plus en plus à protéger. Les frais d'entrée sont parmi les plus bas de la région de Québec (admission quotidienne: 6 \$/pers.). Le centre offre une belle activité à coût abordable pour les jeunes familles (gratuit pour les moins de 16 ans). Avec le vieillissement de la population, on observe aussi une augmentation continue de la clientèle chez les retraités. Durant les hivers moins favorables (de 75 à 80 jours skiabiles), on compte au moins 15 000 jours-ski, et pour ceux plus favorables (95 jours skiabiles et plus), jusqu'à 26 000 jours-ski. Nul besoin de dire que son achalandage fait l'envie de plusieurs centres de ski dans la grande région de Québec.

Comme l'organisation et le fonctionnement reposent surtout sur le bénévolat, les économies générées par le travail des bénévoles ont permis de dégager des bénéfices qui ont été réinvestis dans l'amélioration des sentiers, des bâtiments et de l'équipement. Très accessible, extrêmement bien entretenu, dans

*(Suite en page 3)*

## Quoi de neuf?

### Québec, hôte des Jeux mondiaux des maîtres en 2015

La Ville de Québec accueillera les Jeux mondiaux des maîtres d'hiver, du 31 janvier au 8 février 2015. Les Jeux mondiaux des maîtres (*World Masters Games*) sont présentés aux quatre ans, durant l'été, depuis plus de 20 ans. Après avoir eu un succès éclatant dans sa version estivale, l'*International Masters Games Association* (IMGA) souhaite mettre en place un pendant hivernal. Après Bled, en Slovénie, les deuxièmes jeux d'hiver se tiendront à Québec en 2015. Avec plus de 3 000 athlètes de plus de 25 ans, on prévoit au programme ski alpin, ski de fond, patinage de vitesse longue piste, hockey, curling, raquette, triathlon, escalade. Est-ce que les membres de l'AMSFO pourront y participer? La réponse est OUI! Les jeux sont ouverts à tous les maîtres membres de l'association nationale de leur sport respectif (c'est le cas pour le ski de fond lorsque vous êtes membre de l'AMSFO). Aucune autre qualification de performance n'est requise!

### Alex Harvey: meilleure saison à vie

Alex Harvey a glissé jusqu'à la victoire à Falun (Suède) durant sa dernière fin de semaine de la Coupe du monde de ski de fond. Le petit gars de Saint-Ferréol a remporté au sprint le skiathlon de 30 km des finales. Il a fini deuxième à la poursuite qui s'en suivit, et a grimpé sur le podium du cumulatif de la saison, au côté des Martin Johnsrud Sunby de la Norvège (à gauche sur la photo) et Alexander Lekov de la Russie. «C'est de



loin la meilleure saison de ma vie!» affirme Harvey. «Évidemment, nous avons manqué aux attentes aux Jeux Olympiques, et c'était notre grand objectif de la saison, mais finir dans le top 3 au classement général et skier de manière constante semaine après semaine, j'en tire énormément de satisfaction.» En 1988, Pierre Harvey avait fini 6<sup>e</sup> au classement général, sommet égalé par fiston en 2012. Encore en 2012, Alex avait obtenu sa première victoire de Coupe du monde en carrière à Falun, lors des finales. On n'a pas encore tout vu de ce phénomène!

### Est-ce que l'alcool affecte la récupération?

Non, ce n'est pas une question de sôlon. Un groupe de chercheurs Australiens a tenté de répondre à cette question litigieuse en enrôlant un groupe de volontaires sportifs dans une série d'exercices exténuants, puis en leur faisant boire une boisson placebo ou une boisson renfermant 1.5 g d'alcool par kilogramme de poids corporel durant la période de récupération. Les chercheurs ont ensuite prélevé des échantillons de sang et fait des biopsies sur les volontaires pour prélever des tissus musculaires. L'idée était de vérifier entre autres la vitesse de synthèse et de réparation des muscles endommagés par les exercices. Les résultats ont montré que l'ingestion d'alcool empêchait la récupération musculaire. Mais la grande question est: Oui pour le



La Ciboire au Camp des maîtres 2013 © AMSFO

manque de récupération musculaire, mais à quelle dose d'alcool? Une consommation standard (une bière, un verre de vin, etc.) renferme 14 g d'alcool. Ainsi, pour une personne d'un poids de 150 lbs, 1.5 g/kg représente 102 g d'alcool, soit 7.3 consommations. Pour caler ainsi 7 bières après le sport en une soirée, il faut avouer que d'autre chose que l'optimisation de la synthèse musculaire est prioritaire. Dans une autre étude faite en Nouvelle-Zélande, 1 g/kg d'alcool (soit 5 consommations chez les 150 lbs) retardait la récupération musculaire, mais pas 0.5 g/kg d'alcool (2.5 consommations). Alors, rien de mal à nos muscles à prendre une deux bières après le sport! Mais pensez-y avant de prendre le volant! (Source: Parr, E.B. et coll., 2014. *Alcohol ingestion impairs maximal post-exercise rates of myofibrillar protein synthesis following a single bout of concurrent training*. PLoS ONE, 9(2): e88384).

### Perte des muscles avec l'âge: est-ce vraiment irréversible ?

La perte progressive de la masse musculaire commence à partir de l'âge de 40 ans. On estime que cette perte atteint 8 % par décennie jusqu'à l'âge d'environ 70 ans, puis elle s'accroît à environ 15 % par décennie. Mais est-ce que cette perte est vraiment irréversible? Il n'y a aucun doute que le corps subit avec l'âge une série de transformations (hormones, facteurs de croissance, etc.) qui ralentissent le métabolisme (anabolisme > catabolisme). Des facteurs comme la santé générale et la nutrition en conjonction avec l'exercice physique aident à atténuer la vitesse de déclin physique, préserver l'autonomie et la qualité de vie. Il existe aussi des exemples qui montrent qu'il est possible de gagner de la masse musculaire en effectuant des exercices en force, même à plus de 80 ans. Il s'agit de s'y mettre! Des études viennent contredire le fait que le déclin de la force musculaire est fonction de l'âge seulement. Ce déclin signale le manque de sollicitation musculaire plutôt que le vieillissement. (Source: Wroblewski, A.P., et coll., 2011. *Chronic exercise preserves lean muscle mass in masters athletes*. The Physician and Sports Medicine, 39(3): 172-178).

### Fatigue mentale et performance

Est-ce que les tâches cognitives ont un impact sur la performance? L'équipe de Marcora en Angleterre s'est penché sur différents types de fatigues mentales. L'expérience, très simple, consistait à réaliser deux séries de tâches: consacrer 30 minutes à faire une tâche exigeante mentalement (appelé «test de Stroop», qui consiste à dénommer la couleur de mots dont ceux-ci sont eux-mêmes des noms d'autres couleurs, par exemple le mot «bleu» était de couleur verte), puis courir un 5 km à son rythme de compétition sur un tapis roulant. La deuxième série était pareille à la première, mais elle consistait à faire une tâche moins exigeante mentalement (elle consistait à dénommer la couleur de mots dont ceux-ci sont les noms de la dite couleur, par exemple, le mot «bleu» était de couleur bleue). Qu'est-ce qui s'est passé? Les résultats sont clairs: quand les sujets se sont livrés à une tâche exigeante mentalement, ils ont réalisé le 5 km 6 % plus lentement! Encore plus étonnant, les tests psychologiques effectués suivant les tâches mentales n'ont révélé aucune différence perçue de fatigue mentale. Les sujets n'étaient simplement pas conscients qu'ils étaient fatigués mentalement. Les chercheurs concluent qu'il faut absolument éviter de faire des tâches fatigantes mentalement avant de faire des épreuves de compétition (par exemple, choisir le fart, se livrer à des calculs mentaux ardu, etc.). Je comprends mieux maintenant pourquoi je fais de moins bonnes performances que ma conjointe: c'est moi qui farte ses skis! (Source: Pageaux, B., et coll., 2014. *Response inhibition impairs subsequent self-paced endurance performance*. European Journal of Applied Physiology, Février: 1-11). \*



## Bilan de la 12<sup>e</sup> édition du Circuit des maîtres



© Pierre Éthier 2014

André Gauvin et Nathalie Langlois lors de la séance de pose avec le trophée emblématique du Circuit des maîtres. La corépondante Louise Martineau était absente lors de la prise photo.

(RO) – La 12<sup>e</sup> édition du Circuit des maîtres a été encore très populaire cette année. Une belle saison qui s'est terminée au Mont Valin à la mi-mars sous la neige poudreuse. Mais l'hiver ne s'est pas arrêté là. On a encore de belles journées pour profiter du soleil et de la neige sur les planches.

Pour une seconde fois au Circuit des maîtres, nous avons deux femmes qui ont terminé ex aequo en tête du Circuit, soit **Nathalie Langlois** de Magog et **Louise Martineau** de Rimouski (tableau 1). Toutes deux ont accumulé 410 points en remportant les six courses auxquelles elles ont participé et ont le même nombre de points au classement cumulatif. Elles ont devancé leur cadette **Sonia Magny** de Trois-Rivières au nombre de victoires seulement, cette dernière ayant remporté une victoire de moins que celles-ci dans les six courses auxquelles elle a participé.

Chez les hommes, **André Gauvin** de St-Jean-Chrysostome

(Suite de la page 1: **Sentiers des Grandes Prairies**)

une atmosphère très conviviale, le centre est l'un des premiers à ouvrir au début de l'hiver. Il a été pendant longtemps le site de la course Lévis-Mirepoix, la plus ancienne compétition de ski de fond en Amérique du Nord.

Un site enchanteur, accessible, à découvrir!



Tableau 1. Cumulatif final des dix meilleurs finalistes à la coupe du Circuit des maîtres 2013-2014.

		Catégorie	
Femme		Points	d'âge
1	Nathalie Langlois	410.00	40-49
1	Louise Martineau	410.00	50-59
3	Sonia Magny	410.00	30-39
4	Anne Labbé	399.38	40-49
5	Annie Jean	393.32	30-39
6	Hélène D'Avignon	387.02	50-59
7	Lyne Olivier	375.41	40-49
8	Amélie Beaulieu	283.01	30-39
9	Chantal Métivier	282.04	50-59
10	Linda Jacques	280.46	40-49
Homme			
1	André Gauvin	598.85	50-59
2	Simon Thibault	588.95	50-59
3	Jean Dufresne	573.09	60 et +
4	Stéphane Martel	564.99	40-49
5	Pierre Éthier	564.67	60 et +
6	Claude Chaput	560.60	50-59
7	Yannick Maltais	552.96	30-39
8	Alain Bilocq	535.13	40-49
9	Roger Girard	525.02	50-59
10	Bruno Turcotte	524.18	30-39

a récidivé en remportant pour une deuxième fois de sa carrière la Coupe du Circuit de maîtres en cumulant 599 points, seulement 10 points de plus que **Simon Thibault** de Laterrière, qui grimpe lentement mais sûrement au sommet du palmarès. L'an dernier, il a terminé au 3<sup>e</sup> rang du circuit. C'est leur aîné **Jean Dufresne** de Granby qui a pris le 3<sup>e</sup> rang cette année. Ce dernier a complété le plus grand nombre d'épreuves du circuit, soit 10 des 11 épreuves qui ont eu lieu. Notre homme revient sur ses faits et états d'âme après une saison remarquable en page 5. Continuera ou continuera pas? Les gageures sont ouvertes. André a aussi remporté la médaille de bronze dans le 10 km classique au Championnat du monde des maîtres à Pil-

(Suite page 4)

**Club de ski de fond Sentiers des Grandes Prairies**

Sortie # 378 sur l'autoroute 20, (46.742463,-71.230313)

1940, 4<sup>e</sup> rue, St-Romuald QC, G6W 7N2

Tél. : 418-839-1919

[www.skistromuald.ca](http://www.skistromuald.ca)

NDLR: Désirez-vous partager votre préférence pour un centre de ski de fond dans votre région? Envoyez-nous un court article à son sujet à [echo@amsfski.com](mailto:echo@amsfski.com). \*

(Suite de la page 3: **Bilan du Circuit des maîtres**)

lerseetal en Autriche à la fin janvier 2014. Tout un exploit! Les récipiendaires remportent comme prix une invitation VIP au prochain Camp des maîtres en décembre 2014, un prix d'une valeur de plus de 500 \$.

### Résultats par groupe d'âge

Le cumulatif final du Circuit des maîtres apparaît au tableau 2 à droite. Le classement complet se trouve dans le site [www.amsfski.com](http://www.amsfski.com). Notons les superbes performances de membres de l'AMSFO de longue date qui se sont classés dans les trois premiers de leur catégorie respective, dont Anne Labbé, Chantal Métivier, Hélène D'Avignon, Lise Audet, Madeleine Couture, Stéphane Martel, Pierre Éthier, Jocelyn Vézina, Roger Girard et Bernard Carré. Les premier(e)s de chaque groupe d'âge se méritent l'adhésion gratuite à l'AMSFO pour la saison 2014-2015.

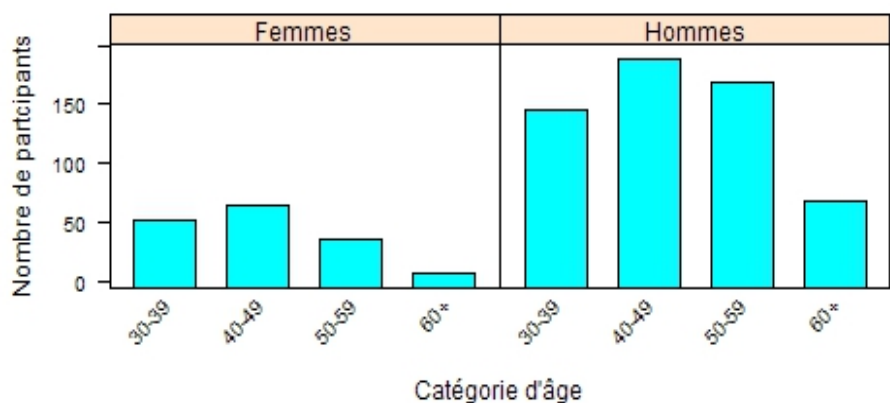
### Portrait du Circuit des maîtres

Sur les 12 étapes au programme de la 12<sup>e</sup> édition du Circuit des maîtres, seul le 10 km Fischer du Camp des maîtres a dû être annulé pour cause de trop grand froid. Un total de 569 individus maîtres masculins et 157 individus maîtres féminins du Québec ont participé à l'une ou l'autre des étapes du circuit. Au total, cela représente 1 039 inscriptions aux différentes étapes du circuit. La majorité des hommes et des femmes était située dans le groupe d'âge 40-49 ans (voir figure 1). Les 11 étapes représentaient plus de 362 km de parcours (maximum des distances). Félicitations à tous les maîtres qui ont participé au circuit cette année et l'AMSFO vous donne rendez-vous à l'an prochain pour une 13<sup>e</sup> édition du Circuit des maîtres des plus enlevantes. \*

**Tableau 2. Cumulatif final des trois meilleurs par groupe d'âge comptant pour la coupe du Circuit des maîtres 2013-2014.**

Catégorie d'âge	Rang	Femme			Homme		
		Nom	Points	Nom	Points		
30-39	1	Sonia Magny	410.00	Yannick Maltais	390.40		
	2	Jean Annie	393.32	Bruno Turcotte	369.69		
	3	Beaulieu Amélie	283.01	Nathan Underwood	296.18		
40-49	1	Langlois Nathalie	410.00	François Piuze	405.00		
	2	Anne Labbé	399.38	Phil Shaw	400.00		
	3	Lyne Olivier	375.41	Stéphane Martel	395.08		
50-59	1	Martineau Louise	410.00	André Gauvin	414.97		
	2	Hélène D'Avignon	387.02	Simon Thibault	411.62		
	3	Métivier Chantal	282.04	Jocelyn Vézina	393.89		
60 et +	1	Patricia Konantz	200.00	Jean Dufresne	411.29		
	2	Lise Audet	175.15	Pierre Éthier	401.39		
	3	Madeleine Couture	100.00	Bernard Carré	375.94		

**Figure 1. Répartition des groupes d'âges de tous les participants maîtres aux étapes du Circuit des maîtres 2013-2014.**



## Un peu de vocabulaire

(PJ) – Les termes et expressions qui suivent sont fréquemment utilisés dans notre vocabulaire de skieur de fond. Ils meublent nos conversations (en français et plus souvent en anglais) ainsi que nos séances d'entraînement. Lisez-en les définitions, elles pourraient vous servir...

**É**crit en premier, on trouvera le terme (français ou anglais) sous sa forme la plus couramment employée dans notre jargon.

### Technique classique

- \* **Pas alternatif** (*diagonal stride*): propulsion effectuée par les membres supérieurs et inférieurs du même côté, travaillant simultanément de façon opposée. Si vous n'avez pas compris, c'est pas grave, cette technique est de moins en moins utilisée.
- \* **Double poussée** (*double pole*): poussée simultanée des membres supérieurs sur les deux bâtons. Une façon très facile de se casser la figure si les deux skis ne restent pas parallèles.
- \* **Un pas, double poussée** (*kick double pole*): propulsion effectuée par une des jambes, que vient appuyer immédiatement une poussée des deux bâtons. Très élégante, cette techni-

- \* **Klister**: terme norvégien signifiant «collant». Ce type de fart est utilisé sur neige abrasive ou mouillée. On l'utilise aussi pour beurrer les sièges d'auto.
- \* **Banc de fartage**: non, ce n'est pas le banc sur lequel on s'assoit pour appliquer les farts mentionnés ci-dessus, mais un support de métal ou de bois sur lequel on fixe le ski pour l'immobiliser lors du fartage.
- \* **Four à farter**: four dans lequel on chauffe, pendant plusieurs heures, des skis farts pour que le fart pénètre le plus possible dans les pores de la base. Un four domestique peut faire le même travail, si on prend la peine de couper chaque ski en morceaux.
- \* **Fluor**: terme générique qui désigne les farts à forte teneur en fluor, utilisés principalement dans les conditions très humides. C'est aussi le neuvième élément de la classification périodique (mauvais souvenir, hein!).
- \* **Pochette de fartage**: partie de la base du ski située sous la fixation (en gros). C'est elle qui reçoit le fart liant et le fart de retenue. À ne pas confondre avec une pochette dans laquelle on transporte le fartage.
- \* **Blower** (pistolet à air chaud): utilisé pour étendre uniformément les farts. À ne pas utiliser sous la douche, à cause des risques d'électrocution.
- \* Suite dans la prochaine édition de l'Écho des maîtres. \*



## Dernier tour de piste?



Jean Dufresne, Granby

L'Association des maîtres en ski de fond organise chaque année un circuit comprenant une douzaine de compétitions qui se tiennent dans différents centres de ski de fond du Québec. Pour chacune des courses, des points sont attribués selon nos groupes d'âge, par exemple, 30-39, 40-49, etc. Je m'y suis intéressé en 2008 en participant

aux loppets d'Orford et de Duchesnay. Cette année, je me suis fixé comme objectif de participer à toutes les compétitions, dans la mesure du possible.

**A** lors, à compter du 8 janvier, j'ai sillonné le Québec pour faire ces douze compétitions. Comme la météo fut en dents de scie, j'ai goûté à peu près à toutes les conditions possibles en hiver :

- \* 15 décembre: défi 10 km à la Forêt Montmorency, annulé à cause du grand froid de -28 °C. Ouf! Quel vortex polaire!
- \* 11 janvier: au Centre Le Castor de Valcartier, 14 km de style patin sous la pluie. Glace fondue!
- \* 18 janvier: à Rimouski, un 30 km en classique sur une neige plutôt glacée. Loin en titi!
- \* 25 janvier: à Duchesnay, un 15 km classique sous une neige abondante, donc pas de traces. Surprise!
- \* 1<sup>er</sup> février: à La Malbaie au Mont Grand-Fonds, un 35 km en patin avec une température de -21 °C. J'ai été pris avec un fartage chaud. Quel amateur sans plan B!
- \* 15 février: à Gatineau, un 51 km classique dans de belles conditions. Crampes aux triceps!
- \* 16 février: à Gatineau, un 27 km en patin à -18 °C, donc peu de glisse à cause du froid. Heureusement, seulement un 27 km!
- \* 22 février: à Orford, un 33 km de -1 à +6 °C pendant la compétition. Freinage constant dans le dernier 15 km. «Toasté des 2 bords»! Taponnage pour entrer à la SÉPAQ en prime!

- \* 23 février: à Orford, un 15 km en patin à 2 °C. Ah! les côtes!
- \* 1<sup>er</sup> mars: à Forestville, un 60 km en classique à -21 °C avec 4 po de neige sur les pistes. Douleurs et crampes au menu bien entendu. Quel bonheur d'être en or!
- \* 15 mars: au Mont-Valin à Saguenay, un 45 km classique en montagne sur une piste complètement enneigée, sans traces. Ouf! Dégueulasse comme condition... Moment fort du jour: la famille d'André Gauvin qui a obtenu les 3 premières positions au 38 km classique.

La neige, la pluie, le chaud et le froid font partie de nos hivers québécois. Une fois la compétition terminée, nous sommes tous fiers de notre accomplissement et du défi continuellement affronté que nous présente Dame Nature.

Quant à mes performances, j'ai eu quelques récompenses bien méritées, comme la médaille d'or à Forestville et celles de bronze au Mont-Valin et à Gatineau. Mais la performance dont je suis le plus fier est ma médaille de bronze gagné pour mes 6 meilleures courses au circuit des maîtres, tout groupe d'âge confondu. Il est certain que j'étais déterminé à faire du mieux que je pouvais lors de ces dix compétitions, car je ne suis pas l'un des plus rapides lorsque les skieurs de Québec y participent.

Pour faire plusieurs compétitions de ski de fond, il faut être prêt techniquement, physiquement et mentalement. Alors, comment me suis-je préparé pour faire ces 10 compétitions? N'ayant pas d'entraîneur, j'ai suivi un plan d'entraînement spécifique pour le ski de fond dès le mois de juin, disponible sur le Net, car mon objectif cette année était de faire toutes les courses du circuit des maîtres. Je me suis abonné et suivi le plan de [www.cxcacademy.com](http://www.cxcacademy.com). Bien entendu, ça ne remplace pas un entraîneur, mais ce plan avec vidéos techniques m'a motivé, bien qu'il n'y avait personne pour corriger la technique. J'ai aimé ce guide virtuel; par contre, on oublie tout plan prédéterminé lorsque les compétitions hebdomadaires de ski débutent.

Après cette 3<sup>e</sup> position au circuit des maîtres, et surtout avec tout l'entraînement et l'implication totale qu'une telle participation exige, il est peut-être temps pour moi de prendre ma retraite des compétitions régulières et de skier seulement pour le plaisir. Hum, très tentant! Ai-je skié mon dernier tour de piste?

Commentaires? [jeanskieur@hotmail.com](mailto:jeanskieur@hotmail.com) \*



## Championnat du monde des maîtres à Pillerseetal, Autriche

**D**u 23 janvier au 1<sup>er</sup> février 2014, la cité de Pillerseetal, située dans le Tyrol en Autriche, a accueilli le championnat du monde des maîtres (*Masters Cross Country World Cup*). Plus de 1 100 athlètes provenant de 29 pays y ont participé.

Quelques Québécois s'y sont rendus pour se mesurer à ce groupe élitiste. **Jean-Yves Babin** (maître 10: 75-79 ans) est allé décrocher l'argent au 15 km classique et deux fois le bronze au 5 et 10 km classique.

**André Gauvin** (maître 6: 55-59 ans) est allé chercher le bronze au 10 km classique. Bravo à tous nos courageux représentants de l'AMSFQ: Jean-Yves Babin, Gaétan Beaulieu, Réjean Charbonneau, André Gauvin, Normand Mireault, Éric Moreau et François Thériault. \*