

www.amsfski.com

L'ÉCHO DES MAÎTRES

NUMÉRO 36, MAI 2015

L'équipe de l'Écho des maîtres
Rock Ouimet, responsable
Courriel: echo@amsfski.com
Hélène D'Avignon, révision
linguistique

Collaboration: Nathalie Langlois,
Benoit Roy
Photos: Circuit des couleurs

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:
Louis Belzile
André Gauvin
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:

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

Circuit des maîtres	2
Coupe du monde	3
Le ski à roulettes	6
Des worldloppets	8

L'ÉCHO
DES MAÎTRES



Le ski à roulettes

Pour devancer la saison
hivernale et améliorer
sa technique et sa
forme

Moments forts du Circuit des maîtres 2015



(RO) - Les moments forts du Circuit des maîtres du Québec n'ont pas manqué en 2015 avec plus de 2 000 adeptes du ski de fond qui ont participé à l'une ou l'autre des 20 épreuves au programme. Et ce, malgré l'un des hivers les plus froids connus au cours des 150 dernières années.

La saison de ski de fond a été fort occupée cet hiver malgré le nombre de journées consécutives sous les -20 °C qui s'est enchaîné de manière exceptionnelle sur tout le Québec. La saison du Circuit des maîtres a été marquée entre autres par les Jeux mondiaux, l'équivalent participatif des Olympiques d'hiver des maîtres (30 ans et +), qui ont eu lieu la première semaine de février 2015 à Québec. En tant que pays hôte, les Canadiens – des Québécois en grande majorité – ont bien figuré en ski de fond, en raflant 62,5 % des médailles au total des trois épreuves individuelles disputées sous un temps polaire mais ensoleillé. Les contingents Français et Russes ont aussi bien fait dans ces circonstances hivernales. Outre les pays mentionnés dans la figure 1, notons la participation de skieurs de l'Australie et de la Nouvelle-Zélande.

Jean-Yves Babin (ci-contre) s'est surpassé dans la catégorie d'âge 75-79 ans en remportant la médaille d'or au 5 et 10 km classique des Jeux mondiaux, ainsi qu'au 10 km style libre de ces Jeux dans une course au parcours controversé.

À l'issue de la dernière course au programme du Circuit des maîtres, soit le Tour du Mont Valin, **Louise Martineau** et **Stéphane Martel** ont terminé en tête du Circuit des maîtres 2015. En plus de recevoir une plaque commémorative, les deux gagnants recevront une invitation V.I.P. au 25^e Camp sur neige qui aura lieu du 3 au 6 décembre 2015 à la Forêt Montmorency.

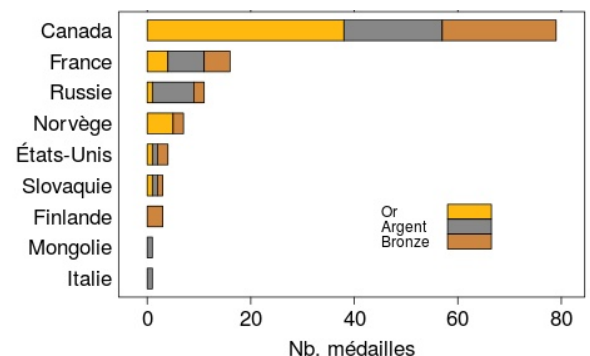


Points cumulés par les 10 meilleurs femmes et hommes au Circuit des maîtres 2015

Rang	Femmes	Points	Hommes	Points
1	Louise Martineau	420.00	Stéphane Martel	616.88
2	Sonia Magny	415.00	Vincent Ruel	615.00
3	Nathalie Langlois	410.00	André Gauvin	613.12
4	Ghyslaine Dufresne	401.63	Gaétan Beaulieu	610.00
5	Hélène D'Avignon	381.89	Jocelyn Vézina	600.13
6	Julie Samson	374.99	Bruce MacNeil	598.67
7	Linda Perron	335.45	Éric Moreau	593.41
8	Josée Latulippe	317.07	Michel Leblanc	593.15
9	Vicky Falardeau	316.16	Frédéric Brochu	589.64
10	Linda Vallière	303.04	Normand Mireault	587.88



Figure 1. Répartition des médailles par pays aux Jeux mondiaux des maîtres aux trois épreuves individuelles de ski de fond.



Coupe du Monde de ski de fond

Regard sur une belle saison de ski 2014-2015

Benoit Roy - Depuis le début de la saison de ski, en Coupe du Monde de ski de fond, en novembre, je me suis astreint à colliger les résultats des compétitions dans les sprints et dans les épreuves de distance.

Dans cet article, je vais mettre l'accent sur les sprints chez les femmes et hommes, puis sur les épreuves de distance. Mais pour élargir la discussion, j'ai considéré toutes les épreuves de Coupe du monde (CM) et du Championnat du monde de Falun.

Les épreuves de sprint chez les femmes

Au cours de la saison 2014-2015, s'échelonnant de la fin de novembre au début de mars, il y a eu onze épreuves de sprints individuels et deux en équipe. En style classique et libre, les distances oscillent entre 1,2 et 1,5 km. Il y en a eu cinq en classique et six en style libre. Les deux sprints en équipe étaient en style libre.

Les six finalistes de la finale des sprints proviennent en général des pays suivants : Norvège, Slovénie, Suède, Allemagne, Suisse, Russie, États-Unis et Pologne. Au cours de la saison, il y a eu une nette domination de quelques-unes d'entre elles. Le tableau 1 indique le nombre de fois où certaines d'entre elles ont terminé parmi les six premières. Signalons qu'une vingtaine de skieuses des pays suivants Slovénie, É.-U., Russie, Norvège, Allemagne, Suède, Suisse et Pologne ont réussi à se glisser à l'occasion (entre 1 et 3 fois) parmi les six finalistes des sprints. Donc nette domination des skieuses norvégiennes.

Tableau 1. Nombre de fois où les athlètes terminent parmi les six finalistes en sprint.

Femmes	Nb. de fois	Hommes	Nb. de fois
Oesberg (NOR)	9	Krogh (NOR)	7
Falla (NOR)	8	Fossli (NOR)	5
Bjorgen (NOR)	8	Petukov (RUS)	5
Nilsson (SWE)	7	Brandall (NOR)	4
Brun Lie (NOR)	4	Northug, P. (NOR)	3
Weng (NOR)	4	Ustinov (RUS)	3
		Harvey (CAN)	3
		Halfvarsson (SWE)	3
		Northug, T. (NOR)	3
		Pellegrino (ITA)	3
		Hattestad (NOR)	3
		Kriukov (RUS)	3

Dans les deux sprints en équipe, les trois meilleurs pays sont la Suède, la Norvège et la Pologne.

Tel qu'il est illustré au tableau 2, le classement dans les sprints révèle là aussi la nette domination de la Norvège.

Au cours de la saison, il y avait 66 participantes en moyenne (entre 44 et 96 dépendant des épreuves) ont skié au cours des 11 épreuves de sprint. Dans les sprints en équipe, il y

avait 17 équipes à la première épreuve et 19 à la deuxième.

La vitesse moyenne des gagnantes en style classique a été de 25,2 km/h et de 28,3 km/h en style libre.

Les trente meilleures finalistes aux épreuves de sprint se répartissent comme suit: 8 Norvégiennes, 5 Suédoises, 5 Américaines, 3 Russes, 3 Allemandes, 3 Finlandaises, 1 Italienne, 1 Suisse et 1 Slovène.

Tableau 2. Points cumulés par les dix premiers (ères) au classement en sprint.

Femmes	Points	Hommes	Points
Bjorgen (NOR)	610	Krogh (NOR)	479
Oestberg (NOR)	560	Brandall (NOR)	442
Falla (NOR)	512	Pellegrino (ITA)	376
Nilsson (SWE)	345	Petukov (RUS)	298
Weng (NOR)	280	Fossli (NOR)	267
Visnar (SVK)	260	Ustiugov (RUS)	221
Brun-Lie (NOR)	252	Northug, T. (NOR)	217
Falk (SWE)	217	Northug, P. (NOR)	214
Matveeva (RUS)	216	Hattestad (NOR)	204
Van der Graaff (SUI)	174	Goldberg (NOR)	187

Les épreuves de sprint chez les hommes

Chez les hommes, il y avait le même nombre de compétitions et de distances que chez les femmes. Les six finalistes des sprints proviennent essentiellement des mêmes pays que chez les femmes, en plus du Canada, de la Russie et de l'Italie. Le tableau 1 montre la répartition un peu plus diversifiée que chez les femmes, en termes de pays et d'athlètes.

Ici également, près d'une vingtaine d'athlètes de la Scandinavie, de la Russie et de la France ont réussi à figurer à l'occasion (1 ou 2 fois chacun) parmi les six finalistes des sprints. Il y a tout de même une bonne domination des Norvégiens, mais au moins trois autres pays, dont le Canada, grâce à **Alex Harvey**, ont réussi à se classer le plus souvent parmi les six finalistes. Dans les deux sprints en équipe, il y avait respectivement 24 et 28 équipes. La Russie, la Norvège et l'Italie ont raflé les trois premières positions dans la première compétition et la Norvège et la Russie ont inversé leur classement lors de la deuxième confrontation.

Le classement dans les sprints (tableau 2) révèle également la belle domination de la Norvège : 7 athlètes parmi les 10 premiers.

Au cours de la saison, on compte 86 participants en moyenne (entre 53 et 127, en fonction des épreuves).

La vitesse moyenne des gagnants dans les sprints classiques était de 28,6 km/h et de 30,6 dans les sprints libres.

Les 30 finalistes au classement final des sprints se répartissent comme suit: 11 Norvégiens, 6 Russes, 3 Finlandais, 2 Suédois, 2 Français, 2 Américains, 1 Italien, 1 Canadien, 1 Polonais et 1 Autrichien.

Quand on regarde le classement général des 30 meilleurs sprinteurs et sprinteuses (tableau non illustré ici), on constate que plus de 50 % (16 hommes et 16 femmes) proviennent des trois pays scandinaves.

Les épreuves de distance chez les femmes

Chez les femmes il y a eu huit compétitions en style classique, huit en style libre, deux skiathlons et deux courses à relais; je n'ai pas tenu compte de ces deux dernières épreuves dans les compilations qui suivent. Il y avait une moyenne de 58 athlètes par épreuve (écart entre 35 et 94). Le tableau 3 présente la répartition en termes d'athlètes et de pays, en ce qui a trait au nombre de fois où les meilleures skieuses terminent parmi les trois premières. Les trois Norvégiennes dominent magistralement, si on peut s'exprimer ainsi! Près d'une dizaine de skieuses provenant des trois pays scandinaves, de la Russie, de l'Allemagne et des États-Unis se trouvent une ou deux fois parmi les trois meilleures de certaines courses.

La vitesse moyenne des gagnantes dans les huit épreuves classiques a été de 21,5 km/h (écart de 18 à 23,6 km/h) et en style libre de 23,8 km/h (écart de 21,3 à 25,6 km/h). Je n'ai pas inclus dans le calcul de la vitesse moyenne en style libre, l'épreuve de 9 km du Tour de Ski se déroulant à

Tableau 3. Nombre de fois où les athlètes terminent parmi les trois premiers dans les épreuves de distance.

Femmes	Nb. de fois	Hommes	Nb. de fois
Bjorgen (NOR)	14	Sunby (NOR)	7
Johaug (NOR)	13	Cologna (SUI)	6
Weng (NOR)	9	Northug, P. (NOR)	5
Kalla (SWE)	6	Krogh (NOR)	3
Jacobsen (NOR)	3	Roethe (NOR)	3
		Poltoranin (KAZ)	3
		Belov (RUS)	3

Val Di Fiemme. Pour les deux skiathlons, la vitesse moyenne était respectivement de 20,3 et de 21,1 km/h.

Le tableau 4 présente le pointage cumulatif des dix meilleures skieuses aux épreuves de distance et le tableau 5, leur classement global (sprints et distances) au cours de la saison. On constate que sept skieuses sur dix performant tout aussi bien dans le classement des épreuves de distance qu'au cumulatif général (distances et sprints). Cela illustre bien leur polyvalence en termes de maîtrise de la technique, de puissance aérobique et anaérobique, et de leur endurance et puissance musculaires. Il faut aussi signaler la nette domination des Norvégiennes qui monopolisent 60 % des deux classements.

Les skieuses des trois pays de la Scandinavie (tableau 6) s'accaparent de 60 % des trente premières places au cumulatif des épreuves de distance et au cumulatif global. La répartition des nations dans ce tableau est un bon indice des talents dans plusieurs pays en ski de fond. C'est à peu près le même nombre de pays (sans que ce soit nécessairement les mêmes) qui participent en ski alpin: descente,

super-G, slalom géant ou slalom.

Soulignons que la moyenne d'âge des neuf Norvégiennes que l'on retrouve parmi les trente meilleures du classement global est de 26,5 ans (écart de 24 à 35 ans). La doyenne du groupe, **Marit Bjørgen**, trône encore au sommet malgré ses 35 ans. Si les plus jeunes skieuses s'en inspirent, elles ont encore de nombreuses années de succès assurés devant elles.

Les trois Norvégiennes, **Marit Bjørgen**, **Therese Johaug** et **Heidi Weng** ont cumulé plus de 600 000 francs suisses en bourses, au cours de la saison grâce à leur classement lors des différentes épreuves de sprints et de distance; en sus, évidemment, de leurs nombreuses commandites.

Les épreuves de distance chez les hommes

Chez les hommes, il y avait huit compétitions en style classique, sept en style libre, deux skiathlons et deux relais. Il y avait une moyenne de 70 athlètes par épreuve (écart de 45 à 110 athlètes). N.B. Même remarque que précédemment en ce qui a trait aux compilations qui suivent. Le tableau 3 présente la répartition, en termes d'athlètes et de pays, du nombre de fois où les meilleurs d'entre eux ont terminé parmi les trois premiers. En outre, une quinzaine d'athlètes des trois pays scandinaves, de la Russie, du Canada, de la République Tchèque et de la France ont à l'occasion réussi (1 ou 2 fois chacun) à être des trois premiers dans les différentes épreuves en distance. Il y a ici encore une bonne domination des Norvégiens comme dans le cas des sprints. Par contre, leur domination est moins éclatante que chez les femmes.

Tableau 4. Points cumulés par les dix premiers (ères) au classement dans les épreuves de distance.

Femmes	Points	Hommes	Points
Bjorgen (NOR)	962	Cologna (SUI)	797
Johaug (NOR)	857	Sunby (NOR)	696
Weng (NOR)	692	Belov (RUS)	447
Kalla (SWE)	426	Halfvarsson (SWE)	298
Haga (NOR)	402	Northug, P. (NOR)	395
Fessel (GER)	399	Dyrhaug (NOR)	377
Stephen (USA)	360	Poltoranin (KAZ)	347
Hagen (NOR)	344	Vylegzhanin (RUS)	323
Tchekaleva (RUS)	328	Harvey (CAN)	309
Jacobsen (NOR)	326	Magnificat (FRA)	291

Tableau 5. Points cumulés par les dix premiers (ères) au classement global.

Femmes	Points	Hommes	Points
Bjorgen (NOR)	2172	Sunby (NOR)	1364
Johaug (NOR)	1388	Cologna (SUI)	1059
Weng (NOR)	1332	Northug, P. (NOR)	961
Oestberg (NOR)	894	Krogh (NOR)	870
Haga (NOR)	750	Halfvarsson (SWE)	842
Falla (NOR)	661	Belov (RUS)	779
Kalla (SWE)	620	Dyrhaug (NOR)	589
Fessel (GER)	565	Poltoranin (KAZ)	537
Herrmann (GER)	548	Harvey (CAN)	514
Stephen (USA)	544	Vylegzhanin (RUS)	469



Photo: flyingpointroad

Championnats du monde 2015, Falun, Finlande, finale du sprint 1,4 km. Peter Northug Jr. (NOR) devance Alex Harvey (CAN) de seulement 0,05 sec.

Tableau 6. Nombre d'athlètes par pays, parmi les trente meilleurs au classement des épreuves de distance et au classement général.

Pays	Nb. femmes		Pays	Nb. hommes	
	Distance	Global		Distance	Global
Norvège	7	9	Norvège	11	12
Finlande	6	4	Russie	5	6
Suède	5	5	Suède	3	3
Allemagne	3	3	France	3	1
État-Unis	3	3	Finlande	3	1
Russie	2	2	Italie	2	3
Pologne	2	1	Kazakhstan	1	1
Rép. Tchèque	1	1	Canada	1	1
Autriche	1	1	Suisse	1	2
Slovénie		1			

dans le calcul de la vitesse moyenne en style libre, l'épreuve de 9 km du Tour de Ski se déroulant à Val Di Fiemme. La vitesse moyenne des deux skiathlons était respectivement de 22 et de 23,5 km/h.

Les tableaux 4 et 5 présentent le pointage des dix meilleurs skieurs aux épreuves de distance et au cumulatif global (distances et sprints) au cours de la saison. On constate encore une fois (tableau 6) la domination des athlètes des trois pays scandinaves qui monopolisent plus de 50 % des trente premières places au cumulatif des épreuves d'endurance et au cumulatif global. Il est intéressant de remarquer que les 12 Norvégiens qui se sont classés parmi les trente premiers au cumulatif global ont une moyenne d'âge de 27 ans (écart de 22 à 33 ans). Les entraîneurs de Norvège ont encore de beaux prospects pour de nombreuses années à venir!

La vitesse moyenne des gagnants dans les huit épreuves classiques était de 23 km/h (écart entre 19,2 à 26,2 km/h). Pour les sept courses en style libre, la vitesse moyenne était de 26,3 km/h (écart entre 24,4 et 27,8). Je n'ai pas inclus

Trois Norvégiens, Sunby, Krogh et Northug, P. ont cumulé plus de 400 000 francs suisses au cours de la saison, grâce à leur classement aux différentes épreuves de sprints et de distance, sans compter leurs nombreuses commandites.

Conclusion

La Norvège est un petit pays d'environ 5 millions d'habitants. Comment peut-on expliquer une telle domination et ce, depuis si longtemps? Seulement depuis 2010, les femmes ont occupé entre 5 et 9 des trente premières places au cumulatif global; les hommes entre 5 et 12 places.

Il faut reconnaître que les trois pays scandinaves, et surtout la Norvège, ont réussi année après année à former

d'excellents skieurs et skieuses grâce à une pyramide d'âge de jeunes athlètes prometteurs, à un programme de développement et de sélection bien structuré, à un bon encadrement d'entraîneurs, de techniciens et de soutien scientifique, à la valorisation du sport de haute performance, au soutien financier constant et pas seulement à la veille des Jeux olympiques! À nous d'en faire autant! ❁

Je tiens à remercier mon ami Alain Roussel pour ses suggestions, corrections et édition du présent texte.

Le ski à roulettes – pour devancer la saison hivernale et améliorer sa technique et sa forme

(RO) - Le ski à roulettes est une excellente façon de développer l'endurance cardiovasculaire en pratiquant un sport qui paraît être exclusivement un sport dépendant de la neige. C'est un des sports les plus exigeants du point énergétique. De plus, on y gagne en équilibre, en rythme et en force.

La pratique du ski à roulettes s'apparente très fidèlement à la pratique du ski de fond. Que vous soyez un skieur ou un adepte de l'entraînement croisé (cross training), faire du ski à roulettes est la meilleure manière d'améliorer votre technique de ski. Il n'est pas facile de se perfectionner si vous ne pouvez pas skier en hiver aussi souvent qu'il le faudrait. Aussi ceux qui ne peuvent pas faire de jogging, à cause de problèmes de genoux ou à cause d'autres problèmes de santé, peuvent souvent s'entraîner sans difficulté sur des skis à roulettes. Le ski à roulettes permet aussi d'améliorer la puissance du haut du corps, une des composantes les plus importantes du ski de fond. De plus, toutes les études scientifiques comparant l'entraînement sur la neige avec celui sur les skis à roulettes ont montré des réactions identiques au plan du métabolisme de l'organisme et ce, tant lors d'entraînement d'endurance de longue durée que lors d'intervalles courts. Voilà pourquoi cet entraînement « à sec » est optimal pour les skieurs de fond.

Quels skis à roulettes choisir?

Comme les skis sur neige, il existe deux types de skis à roulettes : pour le ski de patin (*skating*) ou pour le style classique. Si vous souhaitez vous entraîner systématiquement dans les deux techniques, vous devrez vous procurer deux paires de skis à roulettes. Les prix varient entre 200 et 500 \$. Les skis à roulettes classiques et les *skates* ont des roues de géométrie différente. Les skis à roulettes classiques sont plus longs et ils sont équipés de roues plus larges et de plus faible diamètre avec un dispositif anti-recul. Les skis à roulette de *skate* sont plus courts et ont des roues plus étroites et de plus grand diamètre (100

mm et plus). Avec des pointes de bâton en carbure de tungstène, les skis à roulettes représentent à peu près les seuls achats à faire pour vous lancer; les bottes et les bâtons sont exactement les mêmes que ceux que vous utilisez déjà en hiver.

Commencez avec les skis à roulettes correspondant à votre technique préférée, ensuite vous pourrez décider d'acheter une autre paire. Notre expérience est qu'il semble plus facile de commencer avec des skis à roulettes de *skate*, car la sensation sur ces skis est très similaire à celle sur neige. En classique l'absence de traces parallèles rend au départ l'initiation sur les pistes en asphalte plus difficile, mais avec un peu d'entraînement la pratique du ski classique devient très agréable et on oublie vite l'absence de traces.



Où pratiquer le ski à roulettes?

Comme le patin à roues alignées, il est interdit – mais toléré en campagne sur les routes peu fréquentées – de faire du ski à roulettes sur les routes pavées au Québec. Les pistes cyclables larges conviennent parfaitement à la pratique du ski à roulettes.

Consultez le réseau des pistes cyclables au Québec pour les situer (www.pistescyclables.ca). À Montréal, les bons coins sont le Parc du Mont-Royal (chemin Olmstead), le circuit Gilles-Villeneuve et la voie maritime (via l'estacade). Dans la région montréalaise, vous pouvez parfois rencontrer des skieurs à roulettes sur le Canal Soulanges (Ouest de Montréal), les bandes cyclables larges et vallonnées qui traversent le Parc national d'Oka, le P'tit Train du Nord et la route du Nordet (Tremblant-Saint-Donat). Sur route, choisissez toujours des parcours où la circulation lourde y est quasi inexistante et où le pavage est en bon état.

À Gatineau, le réseau des pistes cyclables est un lieu d'initiation privilégié à ce sport. Dans la région de Québec, le réseau des pistes cyclables (Promenade Champlain, Promenade de la rivière Saint-Charles, Corridor du Littoral et Corridor des Cheminots) offrent des pistes planes et légèrement vallonnées bien pavées. Ma préférée l'automne est le Corridor des Cheminots qui offre plus de 22 km de faux plat, idéal pour pratiquer la double-poussée, et le V1 (offset) et le V2 – V2 alterné, en ski à roulettes de patin.

Skier en toute sécurité

De nos jours, la plupart des marques de skis à roulettes offrent un dispositif de freinage plus ou moins similaire à celui des patins à roues alignées. Le ski à roulettes demeure cependant une activité à risque, car le risque de se blesser lors d'une chute est plus grand que skier sur la neige. Il est donc recommandé de toujours porter un casque de vélo et des gants (des gants de vélo de montagne font très bien l'affaire) et, préférablement, des protège-coudes et des protège-genoux semblables à ceux offerts pour le patin à roues alignées. Enfin, il vaut la peine d'investir dans une lime à diamant pour aiguiser régulièrement ses pointes de bâtons. Des pointes bien affûtées piquent bien dans le pavé et rendent l'activité plus sûre et agréable. Comme pour le ski sur neige, le ski à roulettes est exigeant du point de vue technique. Avec le temps, vous gagnerez en équilibre, en rythme et en force, et vous serez tout à fait prêt à

Skis à roulettes skate et classique (en dessous)



sauter sur vos planches quand l'hiver ramènera son grand drap blanc.

Enfin, quelques trucs de base à garder en tête pour répliquer une bonne technique de ski :

- Imaginez que vous êtes sur la neige. Gardez la position de base du ski, soit les genoux légèrement pliés et le dos droit presque à la verticale.
- Évitez de faire balancer d'un côté à l'autre l'extrémité des skis à roulettes comme on le ferait avec des patins à roues alignées ; imaginez que vos skis à roulettes sont de véritables skis avec les spatules devant vous et gardez ces spatules imaginaires à l'intérieur d'un V étroit lorsque vous avancez. Aussi, vous éviterez de faire peur aux cyclistes en évitant de prendre toute la largeur de la piste cyclable.
- Ne faites pas d'impulsion précipitée comme avec des patins à roues alignées ; imitez la poussée sur neige : en *skate* laissez se plier la cheville et poussez plutôt avec tout le pied, à partir du talon jusqu'à sa plante, à mesure que votre jambe s'étire, comme sur neige ; en classique, évitez d'allonger votre impulsion en arrière de votre point d'équilibre lors du transfert en pas alternatif, ce qui vous donnera un mauvais pli (late kick) lorsque vous tomberez sur vos planches sur la neige.

Bon ski ! 😊



In memoriam

C'est avec une grande tristesse que nous avons appris le décès de **Mireille Beaudoin**, 69 ans, suite à un accident de vélo survenu le 15 avril 2015. Elle était membre de l'AMSFQ depuis plusieurs années. La rédaction offre ses sincères sympathies à son conjoint et grand fondeur **Paul Junique**, collaborateur habituel à l'Écho des maîtres, et à toute la famille et amis.

Des maîtres québécois aux worldloppet

Nathalie Langlois - Depuis que j'ai mon passeport des worldloppet, j'essaie d'y ajouter une étampe en participant à une nouvelle course chaque un ou deux ans.

Cette année, ayant enfin obtenu mes vacances à la semaine de relâche (après négociation avec mes collègues qui ont des enfants...), j'ai décidé de faire deux courses qui avaient lieu durant cette période: la Bieg Piastow en Pologne le 28 février et le marathon de l'Engadine en Suisse le 8 mars. J'apprends au camp des maîtres que mon amie **Louise Martineau** va aussi en Pologne avec un groupe de skieurs québécois dont **France Côté, Madeleine Couture, Alain D'Entremont, Réjean Fortin, Claude Laramée, Marcel Moreau et Louise Poirier**. Quel drôle de hasard!

Je quitte le Québec en compagnie de ma mère le mercredi 25 février avec un retard de trois heures, ce qui nous fait manquer notre correspondance à Francfort. On est replacé sur le vol suivant, mais en arrivant à Prague on constate que nos sacs de skis n'ont pas suivi. Ils nous seront livrés à 2h00 à notre village de Szlarska-Poreba. Comme la localisation de notre appartement n'est vraiment pas facile à trouver, on décide d'attendre le « livreur » dehors. Il fallait nous voir: deux Québécoises en pyjamas au milieu de la nuit sur une rue perdue d'un village de Pologne à faire des signes aux rares voitures qui passaient...

Mais les skis sont arrivés et j'ai pu tester les conditions de neige le vendredi 27.

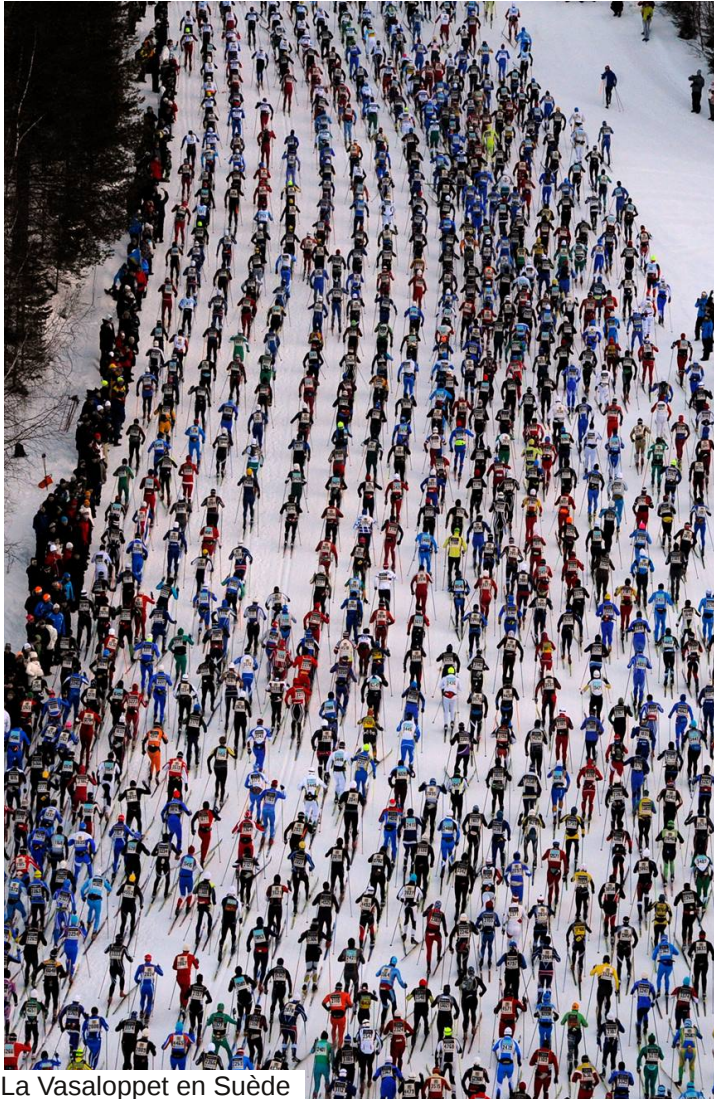
Heureusement que le groupe n'a pas eu ce genre de pépin car ils arrivaient la veille de la course. On se croise avant l'épreuve et la fébrilité est palpable au matin de cette Worldloppet de 51 km en classique. Comme il fait autour de 0 °C, le fartage est difficile. J'hésite longuement à prendre mes skis zéros sans fartage, car je ne les ai jamais utilisés pour une aussi longue distance. J'ai peur de perdre de l'adhérence avec l'usure de la section sablée, ou que ça glisse. Mais comme le klister ne fonctionne pas très bien non plus, je prends le risque des skis sans fartage en traînant du papier sablé, du silicone et même du klister avec moi. Réjean prend aussi ses skis sans fartage. Nous ne le regretterons pas.

Le départ est donné par vagues successives aux deux minutes. Plusieurs d'entre nous sommes dans les vagues 4 ou 5, ce qui va engendrer de multiples dépassements. Il y a environ 1 500 skieurs au total, quel plaisir d'avoir enfin du monde à côtoyer. La course se passe bien pour les Québécois en général. J'ai une bonne adhérence mais je manque de glisse, alors je me fais dépasser sur les plats et dans les descentes, ce qui n'est pas dans mes habitudes. Les deux Louise qui ont du klister vont manquer d'adhérence. **Louise Martineau** se classe malgré tout 2^e chez les femmes de 50-59 ans et **Madeleine**



Couture obtient la même position chez les 60-69 ans, alors que **Louise Poirier** y ravit la 3^e place; bravo les filles!!! Je termine 4^e des 40-49 ans.

Après quelques jours de tourisme à Prague, les deux Louise repartent pour le Québec, le reste du groupe se rend en Suède pour participer à la mythique Vasaloppet (90 km classique), tandis que je m'envole pour la Suisse.



La Vasaloppet en Suède

Le marathon de l'Engadine (42 km *skate*) est très populaire avec près de 13 000 skieurs inscrits, presque autant qu'à la Vasaloppet. Le calibre est aussi très fort avec des skieurs qui ont participé aux championnats du monde aux côtés d'**Alex Harvey**, comme **Jean-Marc Gaillard**. Cette fois j'ai demandé un classement préférentiel et je suis dans la 2^e vague. Heureusement, car ça joue du coude et je suis témoin de plusieurs chutes et plusieurs bris d'équipement, surtout des bâtons. Le rythme est bon mais lorsqu'il y a des montées ou que la piste rétrécit, il y a des embouteillages et je suis parfois complètement arrêtée. Je sais que ceux qui ont fait la Vasa ont vécu la même chose pour l'avoir expérimenté moi-même en 2010. Le parcours est peu accidenté, mais quand même pas complètement plat et il y a un vent de face, alors je fais du sillonnage. Les paysages sont magnifiques avec les montagnes et les petits villages!

Je termine en 2h06, 7^e sur 273 dans ma catégorie et 87^e femme sur 2 062, bien contente de ma performance. Bravo aussi à ceux qui ont complété la Vasa : **France Côté** 9h42, **Madeleine Couture** 11h00, **Alain D'Entremont** 9h39, **Réjean Fortin** 6h46, **Marcel Moreau** 8h01. Et pour ceux qui n'ont jamais vécu l'expérience d'une course en Europe, je vous souhaite d'avoir le bonheur et le plaisir d'y participer un jour.



Devenez membre de l'AMSFQ et obtenez des rabais aux boutiques suivantes

- Québec (**La Vie Sportive**) : rabais de 20 % sur tous les articles de ski de fond à prix régulier.

Québec (**Le Coureur Nordique**) rabais de 10 % sur tous les articles à l'exclusion des poussettes, des raquettes, de l'électronique et des services (valide jusqu'au 3 juillet 2015)

- Montréal / Longueuil (**Boutique Courir**) : rabais de 10 % sur tous les articles sauf exceptions.

- Rimouski (**Vélo PLein Air**) : rabais de 15 % sur tous les articles à prix régulier.

