



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

# L'ÉCHO DES MAÎTRES

NUMÉRO 37, DÉCEMBRE 2015

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

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](mailto:echo@amsfski.com)  
Internet: [www.amsfski.com](http://www.amsfski.com)  
L'Association canadienne des  
maîtres en ski de fond, Internet:  
[www.canadian-masters-xc-ski.ca](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

Quoi de neuf .....	2
Le Camp a 25 ans .....	4
Deux déterminants de la performance .....	5
Menu du Camp .....	6
Souvenirs du 1 <sup>er</sup> Camp .....	7
Circuit des maîtres .....	8

Le Camp sur neige de  
l'AMSFQ  
25 ans que ça dure



Spécial Camp  
25<sup>e</sup> anniversaire

L'ÉCHO  
DES MAÎTRES

# Quoi de neuf?

## Quand les poignées d'amour comptent

Des chercheurs de l'université Chapman à Orange en Californie viennent de publier les résultats d'une étude extensive sur la relation entre les caractéristiques du corps de 60,058 hommes et femmes âgés entre 18 et 65 ans et le nombre de partenaires sexuels qu'ils ont eu au cours de leur vie. Les recherches en ce domaine montrent généralement que les hommes et les femmes hétéro préfèrent les plus grands. Dans ce cas-ci, les chercheurs ont trouvé seulement une faible différence du nombre de partenaires entre les hommes et les femmes les plus grands et les plus petits. Ce qui est le plus surprenant dans cette étude est que les hommes et les femmes avec un indice de masse corporelle moyen à élevé sont ceux ayant eu le plus grand nombre de partenaires. En particulier, les hommes en « surpoids » ont déclaré avoir eu plus de conquêtes que tous les autres hommes. Par ailleurs, les gens trop maigres ont connu moins de partenaires, même chez les femmes. Les chercheurs pensent que ces résultats sont liés à l'apparence de santé, les gens plus maigres ayant l'air chétifs. Est-ce que les résultats auraient été les mêmes avec des sportifs? À vous de voir... Source: Frederick, D.A. et B.N. Jenkins, 2015. *Height and body mass on the mating market: Associations with number of sex partners and extra-pair sex among heterosexual men and women aged 18-65*. *Evolutionary Psychology*, 13(3).

## Pour rester allumé, il s'agit d'être en forme

Le processus de vieillissement est associé non seulement au déclin des fonctions motrices, mais aussi au déclin du cerveau, y compris la mémoire et la vitesse à laquelle il traite l'information. Des chercheurs de l'université d'Illinois ont fait de nouvelles recherches sur le sujet qui démontrent que les gens âgés (59 à 80 ans dans l'étude) plus en forme physiquement possèdent aussi un meilleur cerveau qui les aide, par exemple, à raisonner et à résoudre des problèmes. La forme, au plan cardiorespiratoire, faciliterait l'activation de certaines régions précises du cerveau liées aux fonctions exécutives, qui permettent d'adopter un comportement axé vers un but précis. Enfin, être dans l'action en sachant quoi faire! Source: Wong, C.N. et coll., 2015. *Brain activation during dual-task processing is associated with cardiorespiratory fitness and performance in older adults*. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 7, p.154.

## Ce que vous vous dites influence vos performances

Nous savons personnellement combien notre dialogue intérieur agit sur nos performances, en particulier lors des épreuves de longue distance. Cependant, il est très difficile de démontrer scientifiquement son importance. C'est ce que des chercheurs de l'université de Kent, Angleterre, ont tenté de documenter. Pour ce faire, ils ont formé au hasard deux groupes d'athlètes d'ultramarathon (100 km); au premier groupe, ils ont fourni des phrases simples d'auto-motivation à se dire lors des moments difficiles, telles: « Je vais bien! Lâche pas, tu es capable! ». L'autre groupe a reçu l'instruction de demeurer concentré sur l'épreuve. Les deux groupes ont donc reçu une aide psychologique qu'ils croyaient qui les aiderait. Le groupe des coureurs auto-

motivés ont terminé avec un temps plus rapide de 25 minutes en moyenne que le groupe de concentrés. L'impact d'une préparation psychologique appropriée sur les performances apparaît d'une grande importance, du moins dans de telles épreuves de longue distance. Source: Hutchison, A. 2015. *Self-talk for ultramarathoners. What you tell yourself affects your race performance*. *Sweet science, Runner's World* : [www.runnersworld.com/sweat-science/self-talk-for-ultramarathoners](http://www.runnersworld.com/sweat-science/self-talk-for-ultramarathoners)

## Un traitement éprouvé pour vivre avec les chaleurs

Près de trois quarts des Nord-Américaines ressentent des chaleurs lors de la ménopause, mais plusieurs tentent de les traiter sans utiliser d'hormones. La plupart des traitements ne donnent aucun résultat, sauf certains. Des experts de la Société nord-américaine de la ménopause ont répertorié les recettes les plus populaires et ont livré leurs recommandations. L'un des meilleurs traitements répertoriés consiste à suivre une thérapie cognitive du comportement qui combine techniques de relaxation, hygiène du sommeil et pensée positive. Ce traitement a démontré scientifiquement sa capacité de réduire l'inconfort lié aux épisodes de chaleur, mais pas leur fréquence. Mon conseil : messieurs, suivez ce traitement, il vous aidera à tolérer madame. Source: Caan, B. et coll., 2015. *Effects of estrogen and venlafaxine on menopause-related quality of life in healthy postmenopausal women with hot flashes: a placebo-controlled randomized trial*. *Menopause*, 22(6).

## Une question d'hormones ou d'estomac?

Ah! La joie de skier, courir, se donner à fond dans un sport d'endurance! Cette sensation de bien-être, d'énergie et de liberté n'est pas seulement une affaire d'endorphines. Cette sensation est aussi causée par la leptine, une hormone liée à la motivation. C'est ce qu'a trouvé une équipe du Centre de Recherche du CHUM à Montréal. En effet, l'effet euphorisant des activités d'endurance sont modulées par une hormone, la leptine qui, lorsqu'elle se trouve en trop faible concentration, susciterait à l'activité physique et éventuellement amènerait le sportif à un pic de satisfaction. Ce comportement contradictoire viendrait de nos origines de chasseur qui nous a transmis cette nécessité de bouger si nous voulons trouver à manger. Manger suffisamment augmente la concentration de leptine qui alors enverrait dans le cerveau le message qu'il y a assez d'énergie accumulée dans le corps, et donc plus besoin de partir à la recherche de nourriture. D'autres études ont démontré que les temps sur le marathon sont corrélés positivement à la concentration de leptine. Plus la concentration de leptine est basse, plus le temps de course est court. La baisse de cette hormone envoie donc un message clair au cerveau : si la nourriture devient rare, alors vous aurez du plaisir à en trouver. Gourmands, à vos marques! Source: Fernandes, M.F.A. et coll., 2015. *Leptin suppresses the rewarding effects of running via STAT3 signaling in dopamine neurons*. *Cell Metabolism* (sous presse).

## Le Camp des maîtres de ski de fond: 25 ans que ça dure!

(RO) - Voilà 25 ans que le Camp des maîtres (NDLR - c'est-à-dire les jeunes de 25 ans et plus) a lieu, beau temps mauvais temps, neige (24 fois), pas neige (une fois). Qu'est-ce qui explique tant cette longévité? Voici quelques commentaires glanés auprès des participants au cours des éditions passées qui expliquent l'existence du Camp.

**M**ontréal, pas de neige. Drummondville, pas de neige. Québec, pas de neige. Camp Mercier, peu de neige. Forêt Montmorency, de la neige. Ouf! On va pouvoir skier. C'est en partie pour ça que je viens d'arriver au Camp des maîtres, édition 1996, un peu triste cependant; ma blonde n'est pas avec moi, elle travaille beaucoup et n'arrivera que demain. Pour me remonter le moral, j'ai écouté sur la route une vieille cassette de Janis Joplin. Ça me rappelle ma jeunesse. À cette époque, on n'avait pas besoin des cours de offset de Fred; on était tous déphasés. » Paul Junique, 1996.

« **Juste avant la dernière descente on a entendu quelqu'un lui crier :** « Rolland, c'est la dernière descente, si tu veux, tu peux laisser traîner tes bâtons ». À ce moment, Rolland (NDLR - du haut de ses 87 ans) a pris ses bâtons, les a mis sous ses bras et s'est mis en position de downhill. Il a terminé la course ainsi. Je crois que tous ceux qui ont assisté à ce moment ont été touchés. On avait tous l'œil un peu humide quand on est allé le féliciter... Et Rolland, en souriant, a regardé le ciel et a proclamé: « Merci la vie! ». Moi, je dis « Merci Rolland », ce fut un honneur de fermer la piste derrière (ou avec?) toi... et un moment marquant de mon Camp des maîtres. » Sylvie Gaudet, 2008.

« **2010: c'est mon premier Camp « sec »** (je vous rassure: « sec » est pris dans le sens de « pas de neige » et non « pas d'alcool »). » Paul Junique, 2010.

« **Je viens de Télémarm en Norvège.** L'automne dernier, quand j'ai regardé attentivement le programme d'entraînement des maîtres en ski de fond de la Norvège, je me suis franchement mise à bailler. Comment se fait-il qu'il n'y ait pas de massage? Où sont les séances d'étirement supervisées en groupe avec musique? Et surtout, vais-je pouvoir manger du saumon pour dîner accompagné d'une bonne bouteille de vin? Perdue dans mes rêveries, je me suis mise à faire tourner

le globe terrestre à côté de moi quand, tout à coup, un nom s'est mis à scintiller en plein cœur du Québec: la Forêt Montmorency! Je n'exagère pas. Ce camp d'entraînement est l'un des plus beaux moments de ma vie. Tout cela à cause du mélange parfait de plaisir, de travail intense et d'expertise. » Birte Swatum, 1998.



« **L'ambiance est fantastique!** Les séances d'entraînement technique sont excellentes! Les instructeurs qui donnent les cours sont vraiment bons! » La technique fait partie des aspects à développer en ski de fond. Au Camp, l'accent est donné particulièrement sur cet aspect important du ski de fond.

« **Beau temps couvert, assez doux avec une piste de bonne qualité.** Ça glisse bien. On croise plusieurs maîtres studieusement appliqués à parfaire leur skating ou leur *stawaq*, leur équilibre ou leur glisse... Ça va durer jusqu'à midi notre petit train de skieurs qui, de temps en temps, lâche un maître, en raccroche un autre, en double quelques-uns, en croise d'autres. Tout le monde a l'air heureux, concentré sur un équilibre oublié pendant l'été. Ça roule en *one skate*, en *two skate*, en *offset*. C'est la faim qui nous a finalement ramenés à la cafétéria. Chacun y racontera ses exploits de la matinée devant une montagne d'assiettes. Il est temps de parler technique, fartage, matériel, projets et j'en oublie... Les maîtres, c'est une grande famille. » Paul Junique, 1995.

« **Parlant de fartage, le camp m'a permis de tester un produit hors-commerce** d'autant plus probant qu'il a été concocté sans prétention. L'œuvre de Gaston Leblanc. Sur une base de cerises à grappe disposée dans une jarre sans rainures, Gaston soumet un brouet suspect à une patiente macération. En farteur consciencieux, il termine le tout au liège, sans trop pousser le bouchon... Je m'en suis farci un ou deux verres, puis une bouteille avec « une belle gang » de fanatiques lacordaires, au



nombre desquels se distinguaient les Alfred Fortier, Gaétan Beaulieu et Paul Junique. Trêves de légèreté. Et puis non! Notre sport reste toujours aussi attirant et nouveau parce qu'il est fait de tout ça, de grande forme enviée et de méforme pardonnée, d'un mélange d'odeurs de cire et du bouquet d'un claret hors-série, de grimaces d'effort et de connivences joyeusement partagées au seuil d'un samedi soir. Le camp nous le rappelle. C'est l'un de ses grands mérites. » Jean St-Hilaire, 1994.



« **Le Camp, c'est pas seulement pour l'élite.** » Il y a plein d'activités au Camp sur neige pour satisfaire le débutant jusqu'à l'élite. Le ski de fond est un sport complexe qui demande des aptitudes dans de nombreux domaines, pas seulement la forme physique.



« **Ce fut un weekend exceptionnel!** Tout d'abord, l'accueil à la Forêt Montmorency est chaleureux, simple et amical. On dispose de petites chambres d'où l'on peut surveiller à loisir la faune et l'accumulation de neige... Celle-ci n'a pas manqué et nous en avons profité au maximum. Dès le premier soir, un cours d'étirement est offert par des professionnels et cette séance est vite devenue un incontournable: le r.-v. quotidien de toutes les jambes qui ont bien chauffé. Les repas pris en communauté donnent le ton: ici, le mot d'ordre # 1 est convivialité! Chacun apporte sa petite bouteille de vin ou de bière – excellent pour la récupération! Le petit verre de la fin de la journée est à l'image du

mot d'ordre # 2: socialiser! Ah et il faut mentionner tout de même que les repas sont excellents. Les menus sont concoctés par une spécialiste en diététique sportive (Pierrette Bergeron). Et le ski dans tout ça? C'est tout de même le mot d'ordre # 3. On a l'occasion d'aligner beaucoup de kilomètres. » Florence Bourg, 2005.

« **On gèle tout le temps au Camp.** » FAUX. Situé à une altitude entre 800 et 1000 m et grâce à ses infrastructures dont, depuis trois ans, son parcours de neige artificielle, la Forêt Montmorency est l'endroit idéal pour tenir un Camp de ski de fond tôt en saison. Bien sûr, il faut s'habiller en conséquence car la température au début décembre y avoisine généralement les -10 °C.

« **La remise des trophées de la saison précédente est émouvante,** surtout quand on voit les maîtres les plus âgés médaille au cou et sourire aux lèvres. Ça donne envie d'être maître pour encore longtemps. Et puis, il y a eu le tirage des prix. J'ai gagné deux heures d'entraînement supplémentaires avec Denis St-Amand. Ma blonde a gagné des lunettes Swix. Ça me fait une idée de cadeau de Noël en moins... » Paul Junique, 1997.

« **Depuis que Siboire commande le Camp des maîtres,** je ne me souviens plus ce que je fais là. Voilà pourquoi je dois y retourner chaque année. » FAUX, il y a de bien meilleures raisons de revenir au Camp chaque année : cours sur la technique, le fartage, étirements, dans une atmosphère agréable et de vacances.



« **Au Camp des maîtres, on prend un bain de stimulants.** Les compagnies pharmaceutiques présentes offrent les dernières trouvailles de leurs biochimistes. Quant aux représentants de cires, ils nous garantissent une stimulation de la spatule au talon. On peut aussi se stimuler avec les vidéos cochons que

\_\_\_\_\_ loue à la chambre \_\_\_\_\_.  
» Paul Junique, 2007.

P.S. Bien entendu, on retourne aussi au camp pour:

- la beuverie du samedi soir;
- gagner une belle tuque des maîtres;
- dire à son voisin qu'on a skié avant lui;
- manger comme un chancre avec l'impression que « c'est pas grave, on va le dépenser en skiant ».

« **Félicitations à tous les organisateurs!** C'est un ravissement chaque année! » Pierre Guénette, 2012.

**Michel Bédard a été le principal artisan à l'origine du Camp des maîtres.** « J'avais déjà participé à quelques camps d'entraînement de Skibec, un à l'auberge du Mont-Albert et un autre au Nouveau-Brunswick. J'avais les contacts pour recruter des personnes-ressources et, comme compétiteur, j'avais une bonne idée du genre d'activités qui répondrait aux besoins des fondeurs. Je connaissais l'existence de la Forêt Montmorency et je savais l'endroit idéal pour la tenue d'un camp pré-saison. » Michel Bédard, 1990. 😊

## Deux déterminants de la performance à ne pas négliger en ski de fond



### Triathlon d'hiver ITU 2015 sur les Plaines d'Abraham.

**(RO)** – Il est connu dans le monde du sport que le ski de fond est celui où se trouvent les plus gros « cardios ». Pourtant, la capacité cardiovasculaire n'est pas le seul déterminant de la performance en ski de fond. Voyons ce qu'il faut aussi pratiquer pour être un bon skieur.

### La technique, la technique, on ne le dira jamais assez

C'est le Triathlon d'hiver ITU 2015 sur les Plaines d'Abraham. Chez l'élite, l'ex-athlète olympique au 3000 m steeple Joël Bourgeois est 1<sup>er</sup> après l'épreuve de raquette. Il perd seulement deux places à l'épreuve de patin. Mais rendu à la dernière épreuve en ski de fond, c'est la dégringolade! Il termine loin derrière, au 13<sup>e</sup> rang. Que s'est-il passé? C'est devant de tels exemples que l'on prend conscience de l'importance de « l'efficacité du pas » en ski, en résumé la technique. À l'opposé, la performance du skieur biathlète de calibre international Marc-André Bédard à cet événement dénote la maîtrise de la technique du ski; il était 11<sup>e</sup> après l'épreuve de raquette, 8<sup>e</sup> après celle du patin, mais il est arrivé au 2<sup>e</sup> rang au global au bout de l'épreuve de ski de fond!

Selon le docteur en physiologie de l'exercice Guy Thibault, l'efficacité du geste, c'est-à-dire l'efficacité du pas en ski, l'efficacité de la foulée en course, l'efficacité du style au crawl... sont le reflet de notre habileté à transformer l'énergie chimique des substrats [que vos muscles utilisent au cours de l'effort] en énergie mécanique, c'est-à-dire en mouvement. Moins nous dépensons d'énergie pour nous déplacer à une vitesse donnée, plus nous sommes efficaces, de la même façon que l'automobile qui consomme le moins d'essence à une vitesse donnée est la plus efficace. On ne sait pas très bien pourquoi l'efficacité du geste varie tant d'une personne à l'autre, mais on sait que l'amélioration de la technique s'accompagne de

l'augmentation de l'efficacité du geste [nous dépensons moins d'énergie pour skier à une vitesse donnée à mesure que notre technique s'améliore].

### La préparation des skis, à ne pas prendre à la légère

Au même triathlon d'hiver, Pierre LaRue termine 1<sup>er</sup> dans sa catégorie d'âge, 13<sup>e</sup> au global. Bonne performance! La première chose qu'il déclare après la course est: « J'avais des skis incroyables, j'en ai remonté plusieurs dans la partie ski de fond! » Bien préparer ses skis est gage d'une bonne glisse – et d'une bonne adhérence dans la pochette d'accroche dans le style classique. Aspect souvent surestimé, le fartage n'est cependant pas un remède miracle. Un ski avec une cambrure appropriée et dont la semelle est bien polie et bien structurée sont des facteurs plus importants que de choisir exactement le bon fartage. Il reste cependant qu'un très mauvais choix de fartage peut considérablement ralentir la glisse – et rendre inefficace l'accroche en classique.

Depuis quelques années, de nouveaux farts contenant du fluor sont apparus sur le marché, tant ceux de glisse que d'adhérence. Ces nouveaux produits sont résistants, hydrophobes et repoussent la saleté contenue dans la neige. Les farts de glisse diminuent de façon significative les forces d'adhésion entre la semelle du ski et la neige, tandis que la gamme de farts d'adhérence s'est multipliée pour satisfaire la plupart des conditions de neige. Des cours de préparation de skis sont donnés un peu partout, par exemple au Camp de l'AMSF, chez MEC, dans certaines boutiques de sport, etc. Renseignez-vous et apprenez à être à l'aise avec une marque de fart. Acquérir de l'expérience dans cet aspect du ski de fond est un atout majeur car avoir des bons skis dans les conditions où se déroulera la course devient un déterminant important de la performance... et du plaisir à skier! 😊

### Les farts fluorés bientôt interdits?

Une décision de l'Union Européenne va très vite bouleverser le quotidien des fondeurs et de leurs techniciens. En effet dès le 1<sup>er</sup> janvier 2017, tous les farts fluorés seront interdits... Par contre, d'un point de vue sportif, il faudra que la Fédération internationale de ski prenne vite position car si les pays Européens ne pourront plus utiliser de fluor, le Canada ou la Russie, par exemple, ne seraient pas concernés. Affaire à suivre...



## Groupes accompagnés

# AUTRICHE INNSBRUCK

5 AU 13 FÉVRIER 2016

9 jours / 7 nuits / 6 jours de ski de fond

50 \$ de rabais aux  
membres de l'AMSF!

2195 \$

/ pers. en occ. double

### COMPREND :

• Vol aller-retour au départ de Montréal vers Munich avec KLM • 7 nuits d'hébergement à l'hôtel Innsbruck 4\* | Restaurant, bar, piscine intérieure, sauna, bain tourbillon et solarium • 7 petits déjeuners • 6 jours de ski, 279 km de pistes : Région de Seefeld, Leutash, Buchen, Mösern, Reith, Scharnitz • Location d'une voiture compacte (2 pers.) ou station wagon (4 pers.), taxes et assurances incluses • **Services d'Alfred Fortier, accompagnateur Gendronski et plusieurs fois Champion des Maîtres** • Cliniques de fartage avec Alfred Fortier • Cocktail de bienvenue • Taxes



← Alfred Fortier

Jean-Michel Gendron →



## ALBERTA - 2<sup>e</sup> ÉDITION

# CANMORE

JUMELAGE  
GARANTI

4 AU 11 MARS 2016

8 jours / 7 nuits / 5 ou 6 jours de ski de fond

Condo 2 chambres

1495 \$ / pers. en occ. quad.

Condo 2 chambres 1595 \$ / pers. en occ. triple

Condo 1 chambre 1645 \$ / pers. en occ. double

### COMPREND :

• Vol direct aller-retour au départ de Montréal vers Calgary avec Air Canada • 7 nuits d'hébergement au The Lodges of Canmore, condo de luxe avec cuisine complète, piscine extérieure, bain tourbillon, centre de conditionnement physique et accès internet gratuit • 5 ou 6 jours de ski de fond : Canmore, Nordic Center, Kananaskis, Lake Louise et Moraine Lake • Cliniques de fartage avec Alfred Fortier, plusieurs fois Champion des Maîtres • Transferts aéroportuaires • Transferts vers les centres de ski de fond incluant les frais d'entrée • Cocktail de bienvenue • **Services de Jean-Michel Gendron et Alfred Fortier, accompagnateurs Gendronski** • Taxes

Option (\$) : assistez à une épreuve de la Coupe du monde FIS à Canmore les 8 et 9 mars 2016.

## Pour information / réservation :

450-373-8747 | 514-866-8747 | 1-800-561-8747

info@gendronski.com

gendronski.com

1465, boul. Mgr Langlois, Valleyfield (Québec) J6S 1C2

Titulaire d'un  
permis du Qc

## Menu du Camp 2015

Élaboré par Égyde Tremblay, chef à la Forêt Montmorency, et Pierrette Bergeron, nutritionniste accréditée au Conseil du sport de haut niveau de Québec et à l'Institut national du sport du Québec.

### Déjeuners

**Tous les jours:** jus d'orange, oeufs sur plaque ou brouillés, bacon ou jambon, guau maison, céréales, pain, bagel, muffin anglais, fruits coupés, yogourt, confitures, beurre d'arachide, café.

### Jeudi

- Dîner • Menu régulier de la Forêt  
Souper • Cassolette de Saint-Jacques 😊  
• Mijoté d'agneau aux fruits 😊

### Vendredi

- Déjeuner • Tortilla déjeuner  
Dîner • Piments Fiesta 😊  
• Canelloni ricotta épinards 😊  
Souper • Menu de la forêt boréale 😊😊😊

### Samedi

- Déjeuner • pain doré (blé entier), sirop  
Dîner • Saumon à la moutarde 😊  
• Spaghetti italien 😊  
Souper • Buffet traditionnel des Fêtes 😊😊😊

### Dimanche

- Déjeuner • Crêpes maison, sirop  
Dîner • Rôti de palette braisé aux légumes 😊  
• Taboulé aux pois chiches, tomates et olives 😊

### Desserts

- Dîners • Pouding aux pommes à la mélasse 😊  
• Croustade à la rhubarbe et aux fraises 😊  
• Pouding au riz 😊  
Soupers • Tarte au sucre 😊  
• Galette à la quenouille, avec mousse à la gelée de sapin et sablé sapinière 😊  
• Bûche au chocolat 😊

Bon appétit!

Note: Qualité nutritionnelle

- 😊 supérieure  
😊 moyenne  
😊 moindre

## Le saviez-vous?

L'AMSFQ a effectué un sondage durant l'hiver 2015 auprès de ses membres et des skieurs de fond. Quelques résultats:

- 75 % des répondants sont intéressés à suivre des formations sur les techniques de fartage.
- Les gens préfèrent les activités aérobiques et d'endurance, mais beaucoup moins de musculation.
- La majorité des répondants ont accepté que l'âge minimum soit abaissée de 30 à 25 ans, afin d'assurer le renouvellement des classes jeunes.

L'ÉCHO  
DES MAÎTRES

## Souvenirs du premier Camp des maîtres fin novembre 1990

**André Leduc – J'ai connu l'Association des maîtres en ski de fond grâce à Léon Leclerc (décédé en ski à roulettes en 1989). Il avait convoqué une réunion à l'automne 1988 pour nous parler d'un championnat mondial qui devait se tenir au Mont Ste-Anne fin février 1989.**

Jean-Yves Desrosiers était venu à Boucherville pour nous parler de cet événement. Ayant déjà fait quelques courses, je m'inscrivis et fit 3 courses lors de ces championnats. Pour participer il fallait être membre de l'Association des maîtres du Canada. La section Québécoise ayant retenu nos coordonnées, elle nous invite à participer à un camp d'entraînement.

L'Association des maîtres en ski de fond du Québec organise ce camp pour la 1<sup>re</sup> fois. L'événement doit se dérouler dans le Parc des Laurentides où selon la légende

en auto et on se lance. J'ai du mal à suivre un skieur plus âgé. Je suis sûr que mon fartage est inadéquat et j'enduis mes semelles de fart. Malgré cet ajout, la recrue ne peut suivre le skieur confirmé. Je lui demande qu'est-ce que je peux faire. Il me regarde skier et me dit « le problème c'est que tu ne transfères pas ton poids ». Il me conseille de faire du ski sans bâton sur une surface légèrement vallonnée, ce qui devrait aider à régler mon problème. Ce gourou c'est Alois Voitchovski. Depuis ce temps, je dis que c'est lui qui m'a montré à skier et je lui en suis très reconnaissant.

En après-midi, changement de technique et de lieu d'entraînement. Il y a de la neige vierge au Lac à l'Épaule. Le Camp s'y transporte. Heureusement on décide de covoiturier car le stationnement le long de la route 175 est restreint. J'ai mes vieilles bottes Salomon bleu et jaune avec une mince rainure au milieu du pied. Je me joins aux bolides de Québec pour des intervalles. Dans le groupe il y



**André Leduc (2<sup>e</sup> à partir de la gauche) et quelques amis skieurs au Camp à la Forêt Montmorency.**

la neige tombe au mois d'octobre et fond au mois de juin suivant. J'avais eu oui-dire qu'on pouvait skier sur le fart bleu en mai... Je ne suis membre d'aucun club de ski de fond. J'avais déserté mes compagnons du club de St-Bruno et ne me sentais pas assez bon pour faire partie du club IMCO. Sauvage comme je suis, je m'entraînais en solitaire les midis au Parc Maisonneuve. J'y croisais régulièrement Alfred Fortier ainsi que Michelle Levasseur qui faisait ses premiers pas en skating. Cette dernière me met en relation avec Claude Fecteau qui est seul pour monter au Camp à la Forêt Montmorency. Je le contacte et il m'accepte comme passager.

Le 28 novembre, il fait 19 °C à Montréal. Le Camp commence le lendemain. Nous partons de Boucherville et tout le long de la 20 pas de neige. A l'entrée du Parc des Laurentides pas de neige. On monte toujours pas de neige, sinon quelques névés. On arrive à la Forêt Montmorency, on y est accueilli par Michel Bédard. Il nous assigne nos chambres. On m'a jumelé à Rolland Michaud, qu'heureusement je connais. Lui aussi, il fréquente le parc Maisonneuve depuis des lustres. On se demande où skier et on nous conseille d'aller au Camp Mercier. On y arrive et les conditions sont moins que passables. Retour à la Forêt. À l'arrivée, on apprend que Rolland s'est fracturé la cheville en glissant sur une plaque de glace. Conduit à l'hôpital à Québec, il revient avec un plâtre; il passera le Camp sur la ligne de côté et un bon samaritain se chargera de ramener son camion à Doréville. J'aurai une chambre privée à mon premier Camp, un bonus. Le vendredi matin, quelqu'un

trouve un endroit où l'on peut faire du travail en montée. On s'y rend

a Gaston Leblanc, un ptit roux qui roule en tab... Je m'aperçois assez vite que mon calibre est inférieur et je vais refaire mes devoirs. Dans la soirée, Pierre Harvey mon héros, mon idole, nous donne une conférence sur ses courses en ski de fond. Il répond aux questions de l'auditoire, il est généreux et facile de contact. Il a même amené son « ptit Alex » qui roupille pendant la conférence. Il nous parle de l'Auberge du Fondeur qui offre de l'hébergement au Mont Ste-Anne. J'en prends bonne note et de retour chez moi j'arrive à réserver des places pour ma famille après le jour de l'An.

Le samedi et le dimanche, je travaille ma technique en classique, suivant les conseils d'Alois. Il me voit et m'encourage à persévérer, le métier entre... Il y a un autre néophyte qui s'entraîne avec moi, Henri Cormier. Le reste du Camp est sans histoire. À l'époque, on s'entraînait sérieusement (???), devrais-je dire en spartiate: pas de vin, pas de chocolat, pas de porto, pas de bière, on aurait dit un Camp des AA. Les temps changent... heureusement!

Pour terminer, je vais citer des noms de gens qui ont participé à ce Camp: Jean Wergifosse, Yves Carbonneau et son épouse Monique, Robert Giguère, Jean-Claude Leclerc (un cycliste surnommé Woody, paraîtrait qu'il a une ressemblance avec l'original), Évariste Lavoie, Edgar Lajoie, Claude Beaudet et un certain Léon!!! Il y en avait bien d'autres mais j'ai du mal à les situer. Ceux qui liront ce texte pourront m'aider à réparer les oublis bien involontaires.

Vingt-cinq ans plus tard, j'y suis encore fidèle et j'assure la transmission des enseignements reçus.



# Circuit des maîtres de l'AMSFQ

## 14<sup>e</sup> édition 2015-2016

Date	Course - loppet	Distance (km)	Style	Pour obtenir plus d'information et l'avis de course
5 décembre 2015	Forêt Montmorency	10	Classique	<a href="http://www.amsfski.com">www.amsfski.com</a>
9 janvier 2016	Monteriski, Parc du Mont St-Bruno	Sprint	Classique	<a href="http://final.monteriski.ca">http://final.monteriski.ca</a>
10 janvier 2016	Monteriski, Parc du Mont St-Bruno	À venir	Libre	<a href="http://final.monteriski.ca">http://final.monteriski.ca</a>
23 janvier 2016	Sentiers du Moulin, Lac-Beauport	10(F), 15(H)	Classique	<a href="http://www.clubskimoulin.com">www.clubskimoulin.com</a>
30 janvier 2016	Loppet Mouski, Ste-Blandine	20, 30	Classique	<a href="http://www.mouski.qc.ca">www.mouski.qc.ca</a>
6-7 février 2016	Poursuite Mont Grand-Fonds, Malbaie	À venir	Clas. + libre	<a href="http://www.montgrandfonds.com">www.montgrandfonds.com</a>
19 février 2016	Championnats canadiens, Forestville	11	Clas. ou libre	<a href="http://www.borealoppet.ca">www.borealoppet.ca</a>
20 février 2016	Championnats canadiens, Forestville	27	Clas. ou libre	<a href="http://www.borealoppet.ca">www.borealoppet.ca</a>
20 février 2016	Lévis-Mirepoix, St-Jean-Chrysostome	10(F), 15(H)	Libre	<a href="http://www.equipeskilabalade.ca">www.equipeskilabalade.ca</a>
20 février 2016	Loppet Subaru Orford	16, 32	Classique	<a href="http://www.skidefondorford.qc.ca">www.skidefondorford.qc.ca</a>
21 février 2016	Loppet Subaru Orford	10(F), 15(H)	Libre	<a href="http://www.skidefondorford.qc.ca">www.skidefondorford.qc.ca</a>
26 février 2016	Skiathlon, Québec	6, 12	Clas. + libre	<a href="http://www.pentathlondesneiges.com">www.pentathlondesneiges.com</a>
27 février 2016	Gatineau loppet	27, 51	Classique	<a href="http://www.gatineauloppet.com">www.gatineauloppet.com</a>
28 février 2016	Gatineau loppet	27, 51	Libre	<a href="http://www.gatineauloppet.com">www.gatineauloppet.com</a>
5+6 mars 2016	Poursuite Bec-Scie, La Baie	20 + 20	Clas. + libre	<a href="http://becscie.riviereamars.com">http://becscie.riviereamars.com</a>
6 mars 2016	Oka Ski Marathon, Oka	21, 42	Libre	<a href="http://www.2vsm.com">www.2vsm.com</a>
19 mars 2016	Tour du mont Valin	38, 45	Clas. ou libre	<a href="http://www.tourmontvalin.com">www.tourmontvalin.com</a>

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



*La Vie Dehors*



**L'ÉCHO**  
DES MAÎTRES