



PASSION SKI DE FOND

Il régnait une véritable ambiance de camp de vacances à la cafétéria de la Forêt Montmorency, jeudi dernier à l'heure du dîner. Aux tables, ça riait et ça discutait, tandis que chacun faisait des plans pour l'après-midi. Tous avaient cette même impatience, celle de se retrouver au plus vite sur les pistes de ski fond.

Une excitation certainement due pour plusieurs au bonheur de pouvoir de nouveau filer sur la neige après de longs mois d'attente. Mais aussi, et surtout, d'avoir la chance de renouer avec les camarades, les membres de l'Association des maîtres en ski de fond du Québec (AMSFQ).

Ils étaient d'ailleurs une centaine de partout au Québec à avoir fait la migration ski de fond pour la fin de semaine, le temps du 24^e camp sur neige de l'AMSFQ. Pour certains, le rendez-vous annuel lance la saison de ski et est désormais un incontournable.

Parlez-en à Léon Simard, président de l'Association et grand manitou du rassemblement. L'énergique sportif se réjouit toujours de retrouver, année après année, tous ces visages connus. Du lot, Simard espérait d'ailleurs voir six « survivants » des tous débuts, qui n'ont jamais manqué l'événement.

Une grande fête de la glisse fartée toujours présentée à la Forêt Montmorency, à 45 minutes au nord de Québec. Une manière parfaite de partager sa passion du sport et du plein air, mais aussi d'apprendre en bonne compagnie.



Léon Simard l'admet lui-même, le nom de « maîtres » l'agace un peu pour décrire son association qui réunit des amoureux du ski de fond. Une impression de « crinqués » qui ne font que de



Léon Simard, président de l'Association des maîtres en ski de fond du Québec, est accompagné de quelques-uns des membres du club au terme d'un des ateliers qui ouvraient le 24^e camp sur neige, présenté à la Forêt Montmorency.

— PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE JEAN-SÉBASTIEN MASSICOTTE

la compétition, ce qui ne correspond plus à l'esprit de la clientèle que son organisation regroupe depuis 1983.

Certes, il y a toujours un petit noyau de passionnés de vitesse et de performance dans l'AMSFQ, mais ils ne sont pas les plus nombreux. Pour l'association basée à Québec, les maîtres sont simplement des skieurs amateurs de tous les niveaux et de tous les styles, de 25 ans et plus. C'est tout.

Quelque 140 membres qui apprécient la camaraderie sur les pistes et le réseautage. Un groupe fidèle que Léon Simard voudrait voir s'agrandir — 17 nouveaux participants

au Camp 2014 — et rajeunir, tandis que la moyenne d'âge est de 57 ans.

Une chose est sûre, une fois sur les skis, l'âge ne compte plus. D'autant qu'à l'atelier sur neige jeudi passé, le groupe dont je faisais partie présentait un bel échantillonnage, hommes et femmes de tous les âges et de tous les horizons.



Cela fait déjà quelques décennies que je m'amuse sur les planches. Du ski hors-piste au ski alpin, en passant par le télémark, j'ai glissé sur à peu près n'importe quoi, sauf sur

une planche à neige. Mais côté ski de fond pur, ça faisait déjà un bon moment. Peut-être la 6^e année B...

Ce qui fait que lorsque je me suis joint au groupe d'habitues que dirigeait Léon Simard pour son atelier d'équilibre en ouverture du camp sur neige de l'AMSFQ, je me sentais un peu comme un intrus. Un sentiment qui n'a pas duré bien longtemps grâce à mes nouveaux et sympathiques camarades.



Il existe un paradoxe en ski de fond. Le vénérable sport de glisse est

d'abord et avant tout d'une grande simplicité. Du moment que l'on peut mettre un pied devant l'autre, la discipline d'Alex Harvey est à notre portée.

Mais pour ceux qui veulent entrer dans les détails, même sans viser la performance, une vie ne suffira pas à maîtriser les subtilités de l'activité. Et là, je ne parle pas encore de l'infâme art du fartage, qui était aussi au programme d'ateliers au camp de l'AMSFQ!

On s'en est bien rendu compte durant la formation offerte par Léon Simard. La glisse en équilibre est une habileté qui s'apprend. Un simple fondamental du ski de fond qui a une influence directe sur l'efficacité — et ultimement le plaisir — de chacun.

Ça paraît élémentaire, mais c'est loin de l'être. Avant même de penser aux poussées ou encore aux styles à emprunter, l'agilité sur les planches est à acquérir. Avec sa panoplie d'éducatifs, l'instructeur d'expérience nous a fait tester nos limites pour nous en convaincre, tout en nous amusant.

Glisse sur un pied, trottinette avec seulement un ski chaussé, « acrobaties » de groupe à croiser et décroiser les jambes, planches aux pieds, descentes à reculons... Nous n'avons pas fait beaucoup de distance, mais notre habileté a certainement fait du chemin en deux heures.

À la fin de cette première séance, le confort et la confiance sur les planches s'étaient grandement améliorés. Pour ceux qui poursuivaient la fin de semaine de ski et de formation en enchaînant les différents ateliers et activités du camp, la progression ne faisait que commencer.

Pour les chanceux, la saison ne pouvait mieux s'amorcer.

Info : www.amsfski.com



La chronique plein air fera relâche pour le temps des Fêtes. Je profite de l'occasion pour vous souhaiter de belles vacances actives, entourés de ceux qui vous sont chers. Merci de votre fidélité. On se retrouve en 2015.