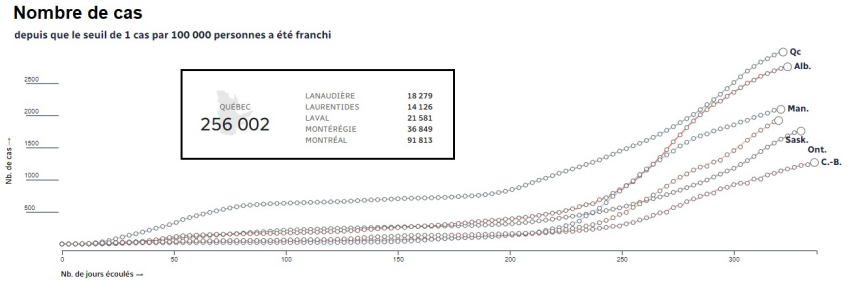
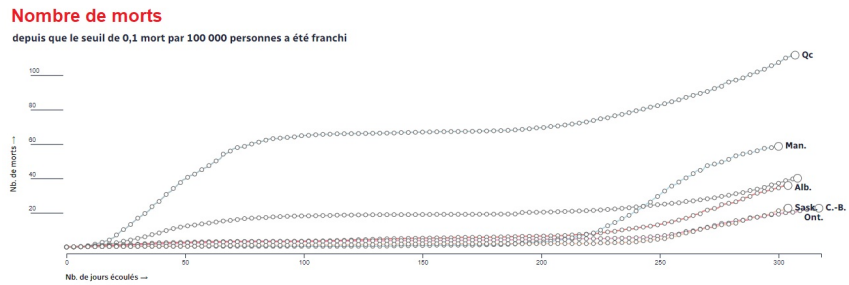
Photo : Ghislain Bouchard (Le P'tit train du nord, Sainte-Adèle)

Les indicateurs vont dans le bon sens
« Soyons patients : on garde le moral »

Dans son point de presse ce matin, le premier ministre Legault a confirmé que des assouplissements aux consignes sanitaires seront annoncés la semaine prochaine, pour entrer en fonction le 8 février. Ces assouplissements seront possibles dans les régions où les cas d'infection et le taux de mortalité sont les plus bas. Depuis le re-confinement de 4 semaines (avec le couvre-feu), les infections sont passées en moyenne de 2 500 cas/jour à 1 500 cas/jour : ces données montrent que le confinement fonctionne mais elles demeurent très élevées. L'autre inquiétude de la Direction de la santé publique est la présence nouvelle au Canada (en Alberta et en Ontario) des variants du virus, avec une « propagation exponentielle ». Soyons prudents et solidaires : 80% des hospitalisations et 95% des décès au Québec se retrouvent parmi les 65 ans et plus. Sur le plan économique, le Québec est la province dont les entreprises sont en meilleure santé financière, avec le plus bas risque de fermeture à 11% au Québec par rapport à 20% pour la moyenne canadienne. Les indicateurs vont dans le bon sens : on continue de se protéger.





Source: Radio-Canada/Nouvelles/COVID-19

Partie 3 - VO_2max : les intervalles longs à haute intensité

La semaine dernière, je soulignais que les physiologistes de l'exercice s'accordent à dire que le meilleur moyen pour développer le débit cardiaque sont les intervalles longs à haute intensité.

On entend par « intervalles longs » des fractions d'effort comprises entre 1 minute 30 et 4 minutes. L'intensité doit être élevée et située entre 85 et 100% du VO_2max. En gros, plus on force le cœur à expulser du sang dans la circulation plus il va s'élargir. En fait, le temps passé proche du VO_2max durant un entraînement est un excellent indicateur du potentiel de développement induit par cet entraînement. Il existe bien évidemment des dizaines de variantes, mais deux bons entraînements de base pour maximiser le débit cardiaque seraient les suivants :

Séance	Type d'effort	Fraction d'exercice	Fraction de récupération	Nombre de répétitions	Nombre de séries
#1	Long	4 min @ 90%	3 min facile	4	1
#2	Moyen	1 min30 @ 100%	3 min facile	5	2

Pour plus de facilité sur le terrain, l'intensité sera fixée selon la fréquence cardiaque maximale (votre FC_{max} mesurée si vous la connaissez, sinon la formule : 220-âge qui est assez juste). Si vous ne disposez pas de cardiofréquencemètre, optez pour l'échelle d'effort perçue de Borg avec une sensation de 8-9 sur 10.

Les entraînements en pyramide sont aussi excellents pour briser la monotonie. Par exemple : 1 x 4 min @ 90%VO_2max, 2 x 3 min @ 90%VO_2max, 2 x 2 min @ 90%VO_2max et 2 x 1 min @ 95%VO_2max. Ces entraînements cumulent beaucoup de temps proche du VO_2max et sont donc excellents pour booster votre débit cardiaque et votre « fitness ».

Toutefois, pour un développement complet du VO_2max, il ne faut pas négliger le développement des déterminants musculaires qui permettent aux muscles d'utiliser l'O_2, tels que la capacité de diffusion de l'O_2 au niveau musculaire, la densité capillaire des muscles et leur capacité oxydative (quantité d'enzymes et nombre de mitochondries). Pour ce faire, rien de mieux que les intervalles courts.

Séance	Type d'effort	Fraction d'exercice	Fraction de récupération	Nombre de répétitions	Nombre de séries
#3	Court	30 sec @ 100-110%	30 sec facile	10	2-3

Dans ce type d'entraînement, la mesure de la fréquence cardiaque n'est plus pertinente puisque le cœur n'a pas le temps de s'ajuster aux fractions courtes et la FC ne représentera pas l'intensité cible. On opte alors pour des allures de course ou encore l'échelle d'effort perçue de Borg en visant une sensation de 8-9 sur 10.

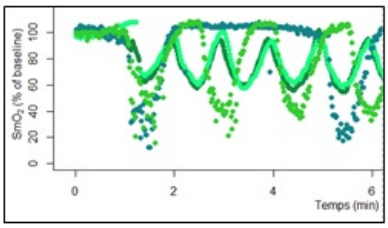


Fig. 2. Oscillations de l'oxygénation musculaire en réponse à différents entraînements par intervalles courts (données issues de la thèse de doctorat de Myriam Paquette, UL)

Secret issu de la recherche : nos récents travaux au Département de kinésiologie de l'Université Laval (figure 2) démontrent que ces entraînements courts et intenses induisent des fluctuations marquées de l'oxygénation dans les muscles, qui est un déterminant critique des adaptations musculaires.

Mais rassurez-vous. Ce n'est parce que votre VO_2max n'est pas à la hauteur de vos attentes que vous n'excellerez pas en ski, surtout sur de longues distances !

La performance est multifactorielle et des facteurs tels que la discipline, les choix tactiques, la résistance à la douleur et l'endurance entrent en ligne de compte.

La semaine prochaine, nous aborderons l'endurance…

Pour suivre ou contacter Dr François Billaut : instagram ou courriel.

Les défis Ski-Motive, c'est parti !

Nous avons annoncé dans les dernières semaines 3 défis virtuels à la grandeur du Québec : Distance Québec, le 100m le plus rapide et le défi FGB (farter-gratter-brosser). De ces 3 défis, 2 sont commencés depuis lundi et vous avez jusqu'à dimanche pour envoyer vos résultats de la semaine, voici les détails :

1- Distance Québec
Accumulation du plus grand nombre de kilomètres en ski durant une semaine
Dates du 1er défi (sur 3) : lundi 25 au dimanche 31 janvier
Prix :

- 150$ au gagnant de chaque catégorie (1re M14F, 1er M14G, 1re M16F, 1er M16G, 1re M18F, 1er M18G, 1re M20F, 1er M20H, 1re Senior F, 1er Senior H)

- 500$ au meilleur club : 250 $ pour le club avec le plus de kilomètres cumulés, 250$ pour le club avec la meilleure moyenne de kilomètres par skieur

Comment participer : envoyer par courriel à Jean-Baptiste Bertrand votre nom, date de naissance, club et une preuve de la distance parcourue (capture d'écran Strava ou autre avec la/les dates ; si c'est plus facile, vous pouvez envoyer votre distance parcourue à chaque jour et nous ferons la compilation pour la semaine).

2- 100m le plus rapide
Style au choix de l'athlète, doit se faire sur terrain plat
Dates du 1er défi (sur 3) : mardi 26 au jeudi 28 janvier
Prix : 150$ au gagnant de chaque catégorie (1re M14F, 1er M14G, 1re M16F, 1er M16G, 1re M18F, 1er M18G, 1re M20F, 1er M20H, 1re Senior F, 1er Senior H)

Comment participer : envoyer par courriel à Jean-Baptiste Bertrand votre nom, date de naissance, club, temps et une vidéo de votre performance (svp utiliser WeTransfer ou un programme équivalent).

Pour qu'un résultat soit valide, toute l'information demandée ci-dessus doit être envoyée au plus tard **le dimanche 31 janvier 2021**.

Tous les détails sur les défis Ski-Motive se trouvent sur notre site internet. Les classements suite aux défis de cette semaine y seront aussi publiés dès lundi.

À vos skis, prêts, partez !

Alex Harvey nous conseille en temps de pandémie

Alex parle brièvement de ce qu'il fait pour tirer le meilleur de la situation sans précédent dans laquelle on se trouve ; profitez-en !

Les réseaux sociaux, un moyen de communication fort intéressant

Encore une fois cette semaine, plusieurs clubs de ski de fond et associations régionales ont utilisé les réseaux sociaux pour rejoindre leur communauté. Ski de fond Québec invite ses clubs à utiliser les réseaux sociaux et l'infolettre *Vivre à fond* pour interagir avec leurs membres inscrits et potentiels, car plusieurs nouveaux adeptes ont découvert le ski de fond. Il est important d'attirer ces nouveaux pratiquants à votre club et ainsi vous deviendrez la référence en ski de fond de votre région. Nous vous invitons à visionner les vidéos partagées par les clubs membres et à vous en inspirer :

- Association régionale de ski de fond du Lac-Saint-Jean propose une série d'épreuves à faire dans différents centres de la région. Voir ces épreuves.
- Le club nordique Du Moulin nous propose quelques éducatifs pour travailler le transfert de poids et d'équilibre. Visionner ces vidéos.
- Le club de ski de fond Orford propose, à chaque semaine, des nouveaux défis à ses membres. Voici deux exemples.

N'hésitez pas à transmettre vos vidéos à Ski de fond Québec pour partager vos initiatives.

Leadership efficace : la phase d'intégration est maintenant terminée

Les entraineurs impliqués dans le parcours avaient des lectures à faire en préparation de la phase 2 (intégration). Lundi dernier, ils se sont réunis afin de discuter des éléments marquants de ces lectures. L'expert contenu dans ce parcours, M. Jean-Paul Richard, a fait une présentation sur le leadership efficace, abordant les thèmes de la vision efficace, de la planification efficace et de la communication efficace, lesquels sont des éléments importants à développer. Les entraineurs doivent maintenant réfléchir à au moins 2 stratégies/actions/projets initiaux qu'ils testeront dans leur quotidien. On rappelle que l'objectif est d'améliorer au moins un élément avec lequel l'entraineur éprouvait des défis ou un inconfort. Ski de fond Québec invite tous les entraineurs de ski de fond à faire cette réflexion afin d'améliorer une stratégie que vous utilisez au quotidien.

Les athlètes paranordiques s'entraînent toujours : samedi dernier, ils ont glissé sur les pistes du club de Ski de fond Saint-François à Drummondville, lors d'un entrainement individuel qui a permis aux athlètes de se comparer sur le même parcours. Ils se sont présentés à différentes heures de la journée en ayant deux consignes en tête : prendre leur temps et faire la piste #12 deux ou trois fois. Lundi matin, certains étaient bien contents de voir les résultats de l'entrainement comparés à ceux du début de la saison. Ce fût un défi amusant, car ils skiaient entre les petites familles et chaque athlète était autonome dans son entrainement.

Les athlètes participeront à d'autres défis au cours de l'hiver. Peut-être les verrez-vous dans votre centre?

Ski de fond Québec tient à remercier le club de Ski de fond Saint-François pour son accueil sans frais des athlètes paranordiques. « Merci pour votre belle visite ; je suis certaine que votre persévérance a su impressionner nos skieurs. », a commenté Mme Chantal Fortin, responsable du centre.

Consultation publique sur le P'tit Train du Nord

Dans le cadre d'une démarche visant à évaluer la possibilité d'apposer au P'tit Train du Nord un statut de **Paysage culturel patrimonial**, une consultation a débuté lundi dans le but de documenter les perceptions des usagers et résidents sur certains paysages qu'ils jugent remarquables, voire exceptionnels. Une plateforme internet interactive a été conçue à cet effet et sera animée virtuellement par l'Institut des territoires. Participer à la consultation.

Le Pôle sports HEC Montréal vous invite le **11 février prochain** à un nouvel événement de sa série Sports et gestion. Cette formation portera sur la mobilisation des employés en temps de crise. Elle permettra d'échanger sur les bonnes pratiques de mobilisation mises en place par les participants dans leurs organisations respectives. Plus spécifiquement, ce webinaire vous aidera notamment à répondre aux questions suivantes:

- Qu'est-ce qu'on entend par la mobilisation des employés ?
- Pourquoi est-ce important, notamment en temps de crise ?
- Quelles sont les conditions à réunir pour favoriser un climat mobilisateur ?
- Quelles sont les clés à votre portée pour mobiliser vos employés ?

Vous désirez y participer? Inscrivez-vous dès aujourd'hui, les places sont limitées.
Je m'inscris.

Les pouvoirs magiques du ski de fond

Est-ce que vos résolutions de remise en forme de la dernière année ont tenu le coup? Parce que l'on sait que les raisons sont souvent nombreuses pour lancer la serviette... Mais ne perdez pas espoir, car nous avons trouvé pour vous la meilleure façon de retrouver votre forme des belles années : le ski de fond! L'équipe de spécialistes de la Sépaq s'est d'ailleurs amusée à vous faire la démonstration de tous les pouvoirs magiques de ce sport.

Un sport qui vous permet de respecter l'heure de l'apéro
Paraîtrait-il que le ski de fond est un entraînement physique si efficace qu'il vous permettrait de prendre un verre (ou deux) sans gêne lors de l'heure de l'apéro. Inutile de vous priver lorsque vous avez dépensé une tonne d'énergie sur nos sentiers. Surtout que le plaisir de ce sport réside aussi dans le fait de passer en mode « après-ski » après votre sortie en nature.

Un bon moyen pour améliorer sa forme physique
Si vous restez raisonnable lors de l'après-ski, vous sentirez rapidement les bienfaits d'une sortie en ski de fond. En plus d'être un excellent entraînement cardiovasculaire, ce sport vous permet de faire travailler une grande partie de vos muscles, autant dans le haut que dans le bas de votre corps. En combinant quelques sorties sur des pistes de ski de fond à de saines habitudes de vie, vous serez capable d'atteindre un très bon niveau de forme physique.

Un doux prétexte pour se retrouver en nature
Situés dans la plus belle nature du Québec, les sentiers de ski de fond des Sépaq offrent une superbe immersion dans la forêt enneigée. La tranquillité y est assurée et la faune y abonde. Si vous êtes chanceux, vous pourrez faire l'observation de magnifiques créatures qui habitent nos territoires. Et pourquoi ne pas partager ces bons moments en famille, question de prendre le temps de s'éloigner du train-train quotidien et de s'attarder sur ce qu'il y a d'essentiel : le plaisir et la famille!

Une activité accessible et tout près de chez vous
Pas besoin de partir à l'autre bout du monde pour avoir accès à des pistes de qualité. Avec ses 7 centres situés aux quatre coins du Québec, le réseau de la Sépaq offre la possibilité de skier sur de magnifiques sentiers enneigés, et ce, tout près de chez vous. Vous pourrez ainsi nous visiter encore et encore pendant l'hiver, sans avoir l'impression de passer votre journée à faire de la route!

Bon ski de fond !

RECHERCHE
DE SPORTIFS(VES)
POUR UN PHOTOSHOOT

swix

Vous êtes passionnés de ski de fond, possédez un esprit sportif et aimez être devant une caméra ?
Cela vous intéresse de travailler avec un groupe de personnes créatives et dynamiques
lors une journée en plein air ?

Nous sommes à la recherche de candidats, hommes et femmes, pour un photoshoot le 15 février.
L'endroit est toujours à confirmer, mais sera dans un rayon de 150 KM du centre de Montréal.

Vous serez responsable de votre transport.
La rémunération pourrait être soit en produits ou en argent.

CONTACTEZ-NOUS POUR PLUS D'INFORMATION : NBURKE@RLANCTOT.COM | 514 566 1113

Défis virtuels à venir

Ski de fond Québec vous rappelle les différents défis virtuels en cours et à venir. Pour vous inscrire ou pour information, cliquer sur le lien correspondant :

Classique Jackrabbit - 5 janvier au **5 février 2021,** il est encore temps d'y participer !
La Gatineau Loppet - 13 au 28 février 2021
Marathon canadien de ski - **6 février** au 7 mars 2021 (ça débute bientôt)

GALA SPORTSQUÉBEC

NOS INSPIRATIONS 2020

48e Gala Sports Québec – édition spéciale

Sports Québec est en cours de préparation du 48e Gala Sports Québec qui sera présenté au printemps prochain. Étant donné qu'il n'y a pas ou très peu de performances sportives significatives pour l'année 2020, il ne sera pas possible de procéder de la façon régulière. Dans ce contexte, Sports Québec estime tout de même important de mettre en lumière le sport organisé et sa capacité à contribuer positivement à la communauté en ce temps de pandémie. Il a donc été décidé que pour la prochaine édition du Gala, 2 catégories seront mises en valeur :

- **NOS INSPIRATIONS 2020** a pour objectif de reconnaître les personnes inspirantes du milieu sportif de l'année 2020, que ce soit une ou un athlète, officiel.le, entraineur.e, gestionnaire, administrateur/trice, bénévole ou toute autre personne du milieu, club ou association sportive s'étant illustré.e au cours de la dernière année dans le contexte de la pandémie. En quoi ces personnes sont-elles inspirantes et ont marqué leur sport ou le milieu sportif durant cette période? Il est important que celles-ci soient encore engagées dans la collectivité sportive. Cette reconnaissance ne cherche pas reconnaître des résultats ni des performances sportives, mais bien des actions et initiatives remarquables au cours de la dernière année.

La période d'admissibilité est du 1er janvier au 31 décembre 2020. Considérant qu'il s'agira d'une édition exceptionnelle du Gala, le dépôt de candidatures est ouvert à tous les membres de Sports Québec (fédérations sportives, organismes partenaires et URLS).

- **PERSONNALITÉ SPORTIVE DE LA DÉCENNIE** : la personne s'étant le mieux illustrée dans le milieu sportif entre 2010 et 2020 de par ses actions exemplaires et exceptionnelles. Une ou des personnes seront soumises par le jury de sélection au conseil d'administration de

SPORTSQUÉBEC qui fera le choix du (de la) récipiendaire de cette catégorie.

Ski de fond Québec encourage ses membres et clubs affiliés à soumettre des candidatures pour faire valoir ces personnes exceptionnelles dans notre discipline. Deux (2) candidatures par organismes pourront être déposées. Les candidatures doivent être accompagnées d'une courte vidéo de 10-15 secondes de gens en action et/ou une photo portrait de bonne qualité (300 dpi) avant le **vendredi 12 février 2021**. Contacter Ski de fond Québec pour plus de détails et soumettre une candidature.

Initiative de tourisme hivernal - Appui à l'entretien des sentiers

Développement économique du Canada (DEC) lance *L'Initiative de valorisation du tourisme hivernal* visant à favoriser la fréquentation des sites de ski de fond, de motoneige et de quad, par des touristes du Québec et d'ailleurs. Cette initiative est dotée d'un budget de 10 M$. Ouverte à l'ensemble des régions du Québec, les organismes admissibles en ski de fond sont les clubs de ski de fond, les organismes à but non lucratif (OBNL), les promoteurs de sentiers de ski de fond, les municipalités, les communautés autochtones et les entreprises touristiques.

L'organisme doit démontrer que :

- Il est propriétaire, gestionnaire ou mandataire des sentiers qu'il entretient;
- Les sentiers de ski de fond attirent des touristes ou accueillent des événements sportifs de calibre provincial, national ou international;
- Le financement de l'Initiative est essentiel à la réalisation du projet;
- DEC pourrait contribuer jusqu'à 60% du coût total du projet;
- L'organisme doit contribuer au moins 10% du coût total du projet.

Les demandes doivent être déposées **au plus tard le 1er mars 2021**. En cas d'achat d'équipement, l'organisme doit commander au plus tard le 31 mars 2021. Consulter le programme

SPORTSQUÉBEC — Programme national de certification des entraîneurs — coach.ca

Calendrier des formations PNCE en ligne pour février

Sports Québec vous présente son calendrier de formations PNCE en ligne pour le mois de février 2021. Voir le calendrier.

nordiq CANADA — Actualités pancanadiennes…

Défi de distance nordique

Nordiq Canada, en collaboration avec Biathlon Canada, ouvre le défi de distance nordique à tous ses membres à travers le pays. Ce défi suivra votre distance totale parcourue entre le 11 janvier et le 28 février 2021. Les participants doivent s'inscrire sur Zone4.ca.

Tous les participants courront la chance de remporter des tirages hebdomadaires. Ceux qui auront parcouru les plus longues distances recevront des prix après la 3e, 5e et 7e semaines. Le grand champion recevra un panier-cadeau de farts sans fluor de Swix Canada! Pendant le défi, vous pourrez consulter les classements pour connaître votre rang selon l'âge, le sexe et le classement général. Les participants peuvent télécharger les données depuis un dispositif de localisation GPS directement sur le site Zone4.

Ils pourront obtenir le calcul de leur distance quotidienne, hebdomadaire ou mensuelle. Il est possible d'inscrire manuellement les distances parcourues, mais ces participants ne seront pas éligibles aux prix, car les distances doivent être vérifiées par un appareil GPS. Je m'inscris.

Défi d'entrainement hebdomadaire

Le défi de la semaine 1 est lancé. Bonne chance !

Chaussez vos skis et participez:
1. Regardez la vidéo
2. Réalisez le défi
3. Prenez une photo
4. Publiez la photo et identifiez @NordiqCanada

Al Maddox est lauréat du prix commémoratif Patricia Ramage

Vancouver – Le 19 janvier dernier, l'Association canadienne de ski et de surf des neiges a décerné le prix commémoratif Patricia Ramage à Monsieur Al Maddox. Ce prix souligne sa contribution exceptionnelle aux sports de neige à titre de bénévole du comité canadien de la FIS. Lire l'article.

Le legs Jackrabbit de Johannsen se poursuit

Herman Smith-Johannsen n'a probablement jamais pensé que son surnom " Jackrabbit " inspirerait un jour des milliers de jeunes canadiens en ski de fond.

Le programme Jackrabbit, qui est offert dans d'innombrables clubs de ski de fond partout au pays, a pris naissance au Manitoba lorsque, au début des années 70, la nouvelle Cross Country Ski Association of Manitoba (CCSAM) a réalisé qu'il n'y avait pas de programme de développement pour les jeunes.

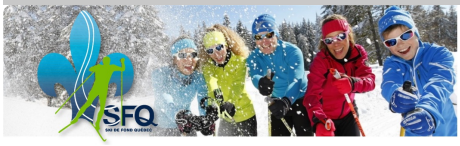
En 1976, la CCSAM a offert son premier programme de ski junior; 10 enfants âgés de 10 à 12 ans ont participé selon le concept original d'avoir du plaisir. Aucune compétition, il n'y avait que des consignes et des jeux. Lire l'article.

Voici l'application Mini coupe du monde Coop iSKI 15 janvier au 5 mai 2021

Le programme/défi/appli est étroitement lié à nos objectifs des programmes Jackrabbit et En piste! en offrant des défis adaptés au niveau de développement des jeunes skieurs canadiens! Nordiq Canada considère ce projet comme un outil amusant et motivant. En plus de passer plus de temps à ski, les participants peuvent faire un suivi de leurs activités et collectionner des épinglettes pour comparer leur performance avec des amis et d'autres fondeurs dans le monde. L'application est disponible sur iOS et Android. Visitez https://events.iski.cc/CoopMiniWorldCup/ pour plus d'information.

Comment participer :
• Télécharger l'application Mini coupe du monde Coop sur iOS et Android
• Aller voir votre classement global et comparez-le avec vos amis
• Faire le suivi de vos activités hivernales et voyez vos statistiques
• Amusez-vous!

Cliquer ici pour plus d'information.



SKI DE FOND QUÉBEC
FÉDÉRATION DE PLEIN AIR
FÉDÉRATION SPORTIVE
ORGANISME NATIONAL DE LOISIR
19-200 rue Principale Saint-Sauveur J0R 1R0
info@skidefondquebec.ca T 450.744.0858

Vous avez reçu cette infolettre pour vous tenir à jour sur les derniers événements.
Vous aimez l'infolettre et désirez la partager? Inscrivez un ami.
Si vous ne souhaitez plus la recevoir, veuillez cliquer sur le lien ci-après.

Se désinscrire

Envoyé par
sendinblue

© 2021 SKI DE FOND QUÉBEC

Voir la version en ligne