

# *Courir à Montréal*

Numéro 34, décembre 2003     <http://www.courir.org>

Nombre d'abonnés : 1450

Le moment est maintenant venu de vous souhaiter à tous, chers lecteurs de Joyeuses Fêtes. Que la nouvelle saison qui va bientôt débiter vous apporte le succès dans toutes vos attentes! Je profite encore de l'occasion pour vous remercier de nous suivre en si grand nombre. Que l'hiver et le temps des Fêtes viennent égayer vos sorties de ses mille et une lumières.

Nous espérons que vous aurez toujours le même plaisir à nous lire et nous nous engageons pour une autre année à toujours mieux vous servir. Surveillez nos entrevues spéciales plus intéressantes les une que les autres. Nous attendons vos commentaires et suggestions et donnerons suite vos demandes dans les plus brefs délais.

Joyeux Noël à tous !

Nathalie Collin Rédactrice de Courir à Montréal  
redactrice@courir.org

## *Le mot de WhiteLightning!*

### **Bienheureuse rencontre**

C'était un petit week-end de novembre qui s'annonçait bien ordinaire. Pour me changer un peu du quotidien, je me rendais dans une librairie du centre-ville. Cette petite journée pourtant me fit découvrir une page de l'histoire de la course à pied. C'est en explorant une tablette dans la section sport des livres d'occasion qu'à ma surprise, je pliais le coin d'une revue dont la page frontispice affichait le regretté Terry Fox.

Cette revue date de 1981. J'étais encore qu'une petite fille à cette époque mais j'ai souvenir d'avoir vu ce courageux jeune homme à la bouille sympathique. Je continue mon examen de la revue... Marathon Magazine # 1, revue du jogging et de la course à pied.

En un coup d'il, j'ai compris bien des choses. En lisant la liste des collaborateurs de ce magazine, je me suis dit : « ah bien! ma vieille, tu viens de découvrir le pot aux roses ». Phillipe Laheurte (rédacteur en chef), Jo Malléjac conseiller à l'éditorial, Alain Bordeleau, Denis Bouchard, Michel Brochu, pour en nommer que quelques-uns des collaborateurs et la liste continue... Je tenais dans mes mains le témoin d'une époque où la course à pied était à son apogée. Mes deux pieds quittent terre. Je rêve.

Cette époque, je rêve de la voir revenir. Il n'y a pas quelqu'un qui a dit que les tendances étaient cycliques; on a vu les styles rétro et disco revenir. L'autre jour un ami me rappela le style rococo. Ma foi! Pourquoi pas la mode du « running boom ».

Je dois crever ma bulle. Je la connais la façon de revivre cet engouement. Pour voir naître d'autres événements dans tous les coins du pays, il faut motiver tous les voisins gros Pierre du Québec à délaisser leur poste télé. À nous revient la responsabilité de faire découvrir le bonheur d'être en forme. Ce n'est pas un contrat facile, mais j'y crois... Et avec le site Courir à Montréal, je crois que c'est un début.

À chaque fois que j'ai une question d'un débutant, je songe plus d'une fois à ce que je vais lui conseiller. Ce que je désire avant tout, c'est de le convertir ! Si chaque adepte arrivait à transmettre le plaisir de courir à une seule personne de son entourage, on aurait un grand pas de fait. C'est pourquoi un jour, j'ai dit dans un des premiers mots de Whitelighting, que jamais je ne vanterai les élites... parce mon but c'est de vous inciter à courir. Il est réservé à une infime partie d'entre nous d'accéder à l'élite (journal # ) pour la survie de notre sport. On a besoin de la participation de bien plus de gens. Je vous ai promis à la place de vous parler d'eux, telle est ma promesse.

L'inspiration de ces quelques lignes, je le dois au travail de mes prédécesseurs pionniers et membre de l'élite de cette époque. Plusieurs d'entre eux sont encore actifs aujourd'hui. Si vous vous reconnaissez dans ces lignes, ne vous contentez pas de me le dire mais racontez-moi plutôt vos souvenirs.

Whitelighting

Envoyer vos réactions au mot de Whitelighting

Nathalie Collin Rédactrice de Courir à Montréal  
redactrice@courir.org

## ***VIVRE EN ESTONIE... ET COURIR***

**Par Alec Nyiri**

Cela fait maintenant cinq mois que je vis à Tallinn, la capitale de l'Estonie, un pays qui célébrait le 21 août dernier le retour de son indépendance qu'elle avait perdu aux mains des troupes soviétiques durant la seconde guerre mondiale. D'ailleurs, le pays change à vue d'il et ce n'est qu'un début car le 1er mai 2004, elle fera officiellement partie de l'Union Européenne.

Déménager ici n'a pas été chose facile. Pour cela, il a fallu changer quelque peu mes habitudes de vie. Ma saison de course sur route, qui avait si bien débuté au Québec, s'est continuée en Estonie et sûrement qu'en 2004, j'irai en Suède ou en Finlande faire quelques courses. Mais en attendant, j'aimerais vous parler d'une compétition un peu particulière qui a clos ma saison de course sur route. Parmi les quelques compétitions auxquelles j'ai participé, celle qui se nomme Kolme Päeva Jooks a retenu le plus mon attention.

Voir plus sur [http://www.courir.org/c\\_histoire\\_course\\_010.html](http://www.courir.org/c_histoire_course_010.html)

## *Thérapie sportive*

**Par Steve Dubé**

## **Décembre**

Les mois d'octobre, novembre et décembre sont réputés pour être moches, pluvieux et sombre. Ces changements de température affectent donc le système humain: moins d'énergie, plus de fatigue, perte de force et d'endurance et rhumes. Souvent, pendant ces mois, les sportives et sportifs affirment qu'ils se sentent fatigués et qu'ils ont seulement le goût de dormir. Chères sportives, chers sportifs est-ce que vous avez déjà pensé au repos?

Voir plus sur [http://www.courir.org/therapeute\\_sportif\\_002.html](http://www.courir.org/therapeute_sportif_002.html)

## *Des Nouvelles du circuit de l'Ouest de l'île de Montréal*

### **Soirée Méritas réussit du circuit de l'ouest de l'île de Montréal**

On a chaudement applaudi notre ami Rolland Michaud lors de la soirée Méritas qui a eu lieu le 7 novembre dernier. Un hommage lui a été rendu, amis et proches ont présenté un compte rendu de ses derniers exploits. M. Michaud, visiblement ému, a invité le groupe réuni en cette soirée à envisager le vieillissement d'un bon l'il. Le président du circuit de l'Ouest promet des changements au circuit et en a profite pour annoncer la date du défi hivernal de l'île Bizard pour le 8 février 2004.

## *Truc Entraînement*

Bien simple mais fameux! Durant cette période de réjouissance prenez rendez-vous avec un ami pour une sortie le matin de Noël et courez avec votre cœur d'enfant !

## *Grande Mêlée du Coin des Coureurs et la Marche des Lutins*

La Grande Mêlée se tiendra le samedi 6 décembre 2003 et recueillera des fonds afin de rendre les fêtes plus joyeuses pour les familles défavorisées de Montréal. C'est la première fois qu'une Grande Mêlée a lieu à Montréal. L'entreprise Coin des Coureurs a l'intention de se joindre à l'Armée du Salut et aux organismes de marathons à Montréal pour tenir une Grande Mêlée le premier samedi de décembre de chaque année.

Voir plus : [http://www.courir.org/c-grande\\_melle.html](http://www.courir.org/c-grande_melle.html)

## *Marathon du Noël du Pauvre*

Le vendredi 5 décembre 2003, un marathon à relais de 84 kilomètres se mettra en branle. Le départ aura lieu à 9h à la salle J. Antonio Thompson de Trois-Rivières. Le groupe de coureurs sillonnera ensuite les rues trifluviennes, soit deux fois une boucle de 42 kilomètres, pour enfin revenir à la salle J. Antonio Thompson vers 19h, où ils remettront pendant le spectacle du téléthon les sommes amassées à l'organisation en place.

Vous aimeriez vous joindre à nous pour cette course hors de l'ordinaire? Contactez le Club Milpat par courriel au [clubmilpat@hotmail.com](mailto:clubmilpat@hotmail.com) ou par téléphone, Sylvain Francoeur au (819) 372-7635. Faites vite, nous vous attendons!

## *Motivation*

Le temps de Fêtes est le temps idéal pour planifier la saison qui s'annonce. Profitez du magasinage des fêtes pour acheter un agenda dans lequel vous noterez tous vos entraînements. Noter le plus de détails possibles comme les parcours, la distance, les sensations. Noter aussi toutes nouveautés apportées à l'entraînement... L'athlète le plus performant est celui qui se connaît dans les moindres détails. L'agenda aidera à cibler tous changements ou modifications à apporter à l'entraînement.

## *Truc Santé*

### **Un remède d'apothicaire**

Je partage avec vous une petite recette concoctée à base de produits naturels pour les cas de bronchite légère... si par malheur vous souffrez de ce mal et ne souhaitez pas avoir recours aux antibiotiques. Car tous savent combien l'antibiotique affaiblit les capacités d'entraînement. Bien entendu, ceci sous toutes réserves parce qu'avant de prendre toute

médication, il vaut mieux consulter. Bien entendu, si vous consommez d'autres produits naturels assurez-vous au prët du naturiste qu'il y a compatibilité. L'hiver passé, cela m'a beaucoup aidée... le plus naturellement possible!

Mélange à usage interne d'aromathérapie

- Cannelle écorce 8 gouttes
- Clou de girofle 4 gouttes
- Eucalyptus globulus 10 gouttes
- Menthe poivrée 3 gouttes

Ajouter le mélange d'huile à 12 c à thé de miel, bien mélanger. Prendre une cuillerée du mélange à chaque heure en laissant le temps au miel de fondre lentement dans la bouche. Répéter chaque jour jusqu'au rétablissement.  
Prompt rétablissement

## ***Le mot d'inspiration du mois***

L'homme d'action le plus efficace est celui qui est à la fois émotif et cérébral. Car, il dispose à dose égale l'intuition et la raison.

## ***Site web à visiter***

Gaz de France : Infos et services sur l'athlétisme français et international.  
URL: <http://athle.gazdefrance.com/>

## ***Chaussure Pulse de Merrell®***

Ce modèle allie polyvalence, adaptabilité et performance. Quelle que soit la nature de vos activités, cette chaussure réagira promptement aux différentes demandes. La nouvelle semelle à crampons PulseMD de Merrell s'impose, à tous les égards, tel un pneu tout-terrain.

Voir plus sur [http://www.courir.org/merrell\\_pulse\\_homme.html](http://www.courir.org/merrell_pulse_homme.html)

## ***Chaussure Pathfinder Polartec WP II de Merrell®***

Chaussure athlétique de mi-hauteur isolée au PolarTec® qui possède le profil ultime pour la course en sentier hivernale, les sports en montagne et la course en raquettes.

Voir plus sur [http://www.courir.org/merrell\\_pathfinder\\_homme.html](http://www.courir.org/merrell_pathfinder_homme.html)

## *Apprendre à courir*

**Par Rachelle Salamon pour le Coin des Coureurs**

Le bavardage de cette semaine, avant que nous partions faire nos courses par intervalles, portait justement sur l'importance de varier ses entraînements. Ironique, n'est ce pas, considérant ce que je fais comme métier: organiser des ligues sportives mixtes! On y parle du besoin de faire différents types d'exercices tant aérobie qu'anaérobie pour renforcer nos muscles. La nécessité d'alterner entre les deux pour ne pas se lasser est aussi abordée. S'entraîner dans un gym, aller faire de la marche en montagne... Bref rester actif peu importe le genre d'activité.

Voir plus sur [http://www.courir.org/coin\\_des\\_coureurs\\_02.html](http://www.courir.org/coin_des_coureurs_02.html)

## *Destination Voyage pour 2004*

Bonjour, à tous!

Ma programmation 2004 comprendra 4 déplacements majeurs:

- Boston: 17-20 avril - 108e édition
- Ottawa: 29-30 mai - 30e édition
- Québec: 28-29 août - 7e édition
- Athènes: 4-19 novembre - 31e édition

Je serai en mesure de vous fournir prochainement plus de détails sur chacun de ces déplacements, si vous m'en manifestez votre intérêt. J'ai l'avantage de vous faire profiter de tarifs spéciaux à condition que le groupe comprenne un minimum de personnes. Par exemple, pour Boston, je dois réunir une trentaine de personnes pour justifier la location d'un autocar et obtenir un tarif de groupe au Cambridge Gateway Inn.

p\_bourassa@hotmail.com Pierre Bourassa 948 Chemin de Gaspé Bromont, Qué. J2L 2P7

## *ATTENTION*

La liste des abonnés de Courir à Montréal n'est pas disponible. Nous ne la donnons, ni ne la revendons à personne. En revanche, vous pouvez sponsoriser notre lettre d'information : contactez-nous pour discuter des modalités.

*Volley-ball gratuit pour les lecteurs de Courir à Montréal*

La Ligue Amicale **Montréal Volley-ball** offre différents calibres de jeux (mixtes) dans une atmosphère compétitive et amicale.

Cette ligue récréative s'adresse aux hommes et femmes de 16 ans et plus. L'équipement est fourni. La formation des équipes est réalisée par les organisateurs de la ligue.

Nous exigeons de chaque joueur qu'il respecte ses coéquipiers, les adversaires, les substituts qui jouent avec ou contre lui ainsi que les arbitres.

Pour votre partie de volley-ball gratuite : Michel au 514-253-4742

## *Club Athlétique de Saint-Hyacinthe*

Les principaux objectifs du club correspondent à la promotion de l'athlétisme par des assemblées périodiques, conférences et cours sur les questions sportives; la pratique de l'athlétisme par des séances d'entraînement et, en général, tout exercice et toute initiative de nature à favoriser la bonne condition physique et morale de toute personne intéressée, comme la participation à des épreuves sur route ou des réunions sur piste.

Voir plus sur <http://www.courir.org/club-st-hyacinthe.html>

## *Courses à venir en décembre 2003*

### *Vendredi, le 5 décembre*

**Marathon du Noël du Pauvre** : Le vendredi 5 décembre 2003, un marathon à relais de 84 kilomètres se mettra en branle. Le départ aura lieu à 9h à la salle J. Antonio Thompson de Trois-Rivières. Le groupe de coureurs sillonnera ensuite les rues trifluviennes, soit deux fois une boucle de 42 kilomètres, pour enfin revenir à la salle J. Antonio Thompson vers 19h, où ils remettront pendant le spectacle du téléthon les sommes amassées à l'organisation en place. (Marathon à relais de 84 Km)

URL : [http://www.milpat.org/courses/noel\\_du\\_pauvre](http://www.milpat.org/courses/noel_du_pauvre)

### *Samedi, le 6 décembre*

**Grande Mêlée du Coin des Coureurs et la Marche des Lutins** : La Grande Mêlée se tiendra le samedi 6 décembre 2003 et recueillera des fonds afin de rendre les fêtes plus joyeuses pour les familles défavorisées de Montréal. C'est la première fois qu'une Grande Mêlée a lieu à Montréal. L'entreprise Coin des Coureurs a l'intention de se joindre à l'Armée du Salut et aux organismes de marathons à Montréal pour tenir une Grande Mêlée le premier samedi de décembre de chaque année.

(1 et 5 Km)

URL : <http://www.runningroom.com>

### *Samedi, le 6 décembre*

**Souris Turkey Trot 5K** : Un 5K à l'Île du Prince-Édouard par le PEI Roadrunners Club (5 Km)

URL : <http://www3.pei.sympatico.ca/jp.mutch/PEIROADRUNNERHOME.html>

**Dimanche, le 7 décembre**

**Run Barbados Festival** : Marathon organisé par Runners Choices Promotions à la Barbade. (5, 10 21,1 et 42,2 Km)

URL : <http://www.runbarbados.com>

**Samedi, le 13 décembre**

**Jingle Bells Christmas Light Run and Christmas Party** : Un 5K Fun Run à l'Île du Prince-Édouard par le PEI Roadrunners Club

(5 Km)

URL : <http://www3.pei.sympatico.ca/jp.mutch/PEIROADRUNNERHOME.html>

**Mercredi, le 31 décembre**

**Westmount Running Room Résolution Run** : Le 31 décembre 2003 et le premier janvier 2004, deux courses de 5 kilomètres organisées par les boutiques Le Coins des Coureurs de Westmount et Pointe-Claire. Fréquencemètre cardiaque Polar gratuit.

(5 Km)

URL : <http://www.runningroom.com>

Pour le calendrier complet de ce mois-ci consultez le site de la fédération d'athlétisme du Québec.

URL : <http://www.athletisme.qc.ca>

Pour participer aux courses d'Ottawa.

URL : <http://www.runningroom.com> - <http://www.ncra-ottawa.com/>

Pour les courses du Circuit de la région de la Mauricie.

URL : <http://www.milpat.org>

## ***Recette du Mois***

### **Punch Chaud aux Canneberges**

La canneberge est une excellente source de vitamine C et en décembre, c'est la saison !

- 6 tasses de jus de canneberges
- 1 /2 tasse canneberges fraîches ou décongelées
- 2 tasses de jus d'ananas
- 2 tasses pêches en morceaux
- 2 clous de girofles
- 1 bâton de cannelle
- 2 c à soupe de canneberges tranchées

1. Verser tous les ingrédients, sauf la garniture, dans une grande casserole. Couvrir et cuire à feu moyen 10 minutes
2. Retirer les clous de girofles et le bâton de cannelle, les jeter.
3. Passer la préparation au robot culinaire
4. Verser dans des verres et décorer de canneberges tranchées

Bon appétit. WhiteLightning

**Passez de bons moments sur le site Courir.org!**

**<http://www.courir.org>**

Le contenu des textes signés Whitelighting MC est protégé par des droits d'auteurs. Toute reproduction est interdite sans le consentement de Whitelighting MC.