

Courir à Montréal

Numéro 36, février 2004

<http://www.courir.org>

Nombre d'abonnés : 1600

Chers lecteurs, la saison de course à pied va bientôt prendre son envol dans la région de Montréal le 8 février avec la course du Défi Hivernal de l'île Bizard. Il s'agit de la première course du nouveau circuit du Grand Montréal Endurance (Anciennement, le circuit de l'ouest de l'île Endurance). Alors, c'est une invitation à tous. J'aimerais apporter une correction à l'éditorial de janvier dernier. Je vous présentais l'entrevue de M. Baert où je vous mentionnais qu'il était Président de la Fédération d'Athlétisme. Au fait, il est le Directeur de la Fédération d'Athlétisme, mille excuses pour cette erreur. Je tiens à remercier les nombreux lecteurs qui nous écrivent et nous soumettent leurs questions et commentaires. C'est à partir de ceux-ci que l'on peut continuer à améliorer le journal. N'hésitez pas à nous communiquer toute nouvelle.

Pour de plus amples informations sur la course de l'île Bizard, visitez notre calendrier 2004. Ne manquez pas de lire la deuxième partie de l'entrevue de Jean Paul Baert.

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

Le mot de WhiteLightning!

Pour l'amour de la course à pied

Il y a des jours où je me dis : « À quoi ça me sert de passer autant de mes temps libres à rassembler et partager mes idées sur un seul sujet, la course à pied. Soudain, je me souviens de mes débuts il y a maintenant 8 ans.

À l'âge de 26 ans, j'en savais un peu sur la course puisque toute jeune j'ai vu mon père partir à des températures semblables à celles que l'on vit en ce mois de janvier. J'ai eu la chance d'entendre ces histoires de sorties de course dès mon jeune âge. À cette époque, les vêtements spécialisés, il y en n'avait pas ou peu... Il y a de ces fois où il entrait à la maison personnifiant un vrai « popsicle » Il était épouvanté! Je ne comprenais certes pas à cet âge ce qui pouvait bien le pousser à se dépenser de la sorte. Ce n'est que plus tard que j'ai compris lorsque à mon tour j'ai eu le besoin de faire de même...

En 1997, je renouais connaissance avec mes souliers course. À cette

époque, je n'avais aucune connaissance informatique. Je ne m'en étais jamais soucié avant mais cela devenait de plus en plus présent dans nos vies. Un jour cette «bête noire » apparut à mon travail... Catastrophe! Qu'est-ce que je vais faire me suis-je dit ! Ce soir-là, j'étais au gym et je me suis défoulée comme je l'avais souvent fait quand les choses ne tournaient pas toujours rond au boulot... C'était au YMCA Hochelaga-Maisonneuve où je me rendais quatre à cinq fois semaine.

C'est à cet endroit que la course à pied allait prendre plus de place dans ma vie. Là j'y ai rencontré Jean Joly, aujourd'hui mon collègue au site Courir.Org. Une amitié naquit de cette rencontre et petit à petit nous découvrîmes ensemble le milieu de la course à pied. Nous ne nous doutions pas de ce qui nous pendait au bout du nez. Ensemble, nous allions aux courses du Circuit de l'Ouest. Nous allions à la défunte course du Bill Lewis, les courses de Sport Expert et le Défi de la tour... Bref, toutes les courses qui nous tombaient sous le nez, nous y allions. À ce moment, mon collègue n'était pas encore webmestre, mais il adorait ce domaine. Et moi, j'étais toujours à un moment ou un autre de ma vie à gribouiller mes périples de voyages ou de vie. C'est un beau jour, suite à une compétition qu'il me dit : «tu sais, sur le net il n'existe pas grand chose chez nous au sujet de la course à pied. » Il me proposa donc de construire un site qui parlerait des compétitions auxquelles nous participions... L'idée ne me déplaisait pas du tout. Dès lors, je me suis mis à commenter nos courses et à en faire une sorte de guide pour les coureurs.

J'étais à ce moment abonnée à la revue Runner's World et à la revue Athlétisme et Course sur Route, entre autres publications. Il y avait un temps où je gobais tout ce qui me tombait sous la main sur le sujet. Je me suis dit : «Je suis peut-être capable d'en motiver quelques-uns... » Après tout, n'est-ce pas la loi du retour. Un jour, quelqu'un m'avait donné le goût ; c'était donc à mon tour d'en faire de même. De plus, je suis convaincue que beaucoup de choses dans ma vie ont changé depuis que la course à pied est entrée dans ma vie. Au fur et à mesure que les compétitions s'additionnaient, des idées nouvelles naissaient et des projets s'ajoutaient à nos idées.

Après un certain temps, nous en sommes venus à la conclusion que nous avions comblé un certain besoin ; le nombre de visites de notre site ne cessait pas d'augmenter. Un an plus tard, après nos premiers essais, nous avons changé la formule du site et à partir de ce moment-là tout à fait boule-de-neige. Les commentaires ne cessaient de remplir ma boîte de réceptions et nous avons maintenant nos lecteurs assidus. Il est donc de notre devoir de ne pas manquer au rendez-vous... en produisant à chaque mois un journal pour vous tous, nos 1600 abonnés.

Les sujets que je choisis ne font pas toujours l'unanimité et vous n'êtes certes pas toujours d'accord avec ce que j'écris... Je suis nouvelle dans le

milieu, je n'ai pas l'expérience des piliers mais je suis de bonne foi et j'aime mon sport, notre «discipline», la course à pied. J'ai une passion que je désire transmettre à d'autres, passion que je partage avec plein d'autres coureurs. Mon souhait est de m'assurer qu'il y ait une bonne collaboration entre les jeunes et les plus vieux du milieu.

Au début du site, lorsque l'on approchait les gens du milieu avec nos idées et même encore aujourd'hui, il fallait y aller en douceur puisque ne sortant de nul part, on se méfiait de nous! Le bienfait que l'Internet apporte à notre sport n'est pas perçu par tous. Il y a encore des gens qui sont certains de pouvoir très bien s'en passer.

Pourtant, je me dis souvent : « S'il y avait eu l'Internet au moment où j'allais à l'école et un site comme courir.org, j'aurais été dans le milieu bien plutôt. Et, je suis certaine que la formule Internet aide un grand nombre de gens, jeunes et moins jeunes. Il n'y a pas juste des histoires d'horreur sur le net!

Depuis que je suis impliquée dans ce milieu, j'ai vécu plein de moments qui m'ont fait grandir et qui m'ont permis de me découvrir. C'est à cela que je souhaite sensibiliser d'autres gens pour m'assurer qu'il y ait continuité et engouement pour le sport.

On découvre des gens en compétition et à l'entraînement des plus appréciables pour ce qu'ils ont dans les trips et dans le cœur. Ça me rappelle qu'il y a encore des gens sensibles, bons et courageux sur cette planète; cela c'est rassurant. C'est pour cet amour de la course à pied qu'à chaque mois, le soir tard, je m'assois devant mon ordinateur et que je vous écris...

Bien à vous, mes chers lecteurs !

Whitelightning

N'hésitez pas à nous écrire pour tout commentaire à ce mot ou à tout autre sujet. Envoyer vos réactions au mot de Whitelighting !

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

Deuxième partie de l'entrevue de Jean Paul Baert

Pour voir toute l'entrevue : http://www.courir.org/e_jean_paul_baert.html

Autre réalité bien d'ici

En Amérique du Nord, on a beaucoup moins d'athlètes à cause du bassin de population et si on compare la France avec le Québec sur ce point, les possibilités sont moins grandes. D'où notre difficulté de bien former et supporter les athlètes. En plus, l'athlétisme n'est pas aussi populaire ici comme le sont les sports professionnels; football, base-ball, hockey et maintenant soccer. Tous des sports d'équipe qu'on privilégie. Aujourd'hui au Canada, on compte quelque 20 000 athlètes. Depuis son arrivée au Québec M. Baert affirme que ce n'est pas la quantité d'athlètes qui a beaucoup augmenté mais la qualité des athlètes qui s'est améliorée. Aujourd'hui il y a ce phénomène de société qui associe le sport au loisir.

Mieux encadrer les jeunes

À l'époque, la compétition pour arriver dans la vie était moins forte. Maintenant, il faut se battre pour trouver un job. De ce fait, les athlètes continuaient longtemps en athlétisme. Aujourd'hui, on cesse le sport relativement jeune (au niveau junior) Dès qu'il devient senior, face aux obligations de la vie et aux réalités qui s'imposent à lui (vie personnelle, boulot, éducation) et s'il n'est pas classé dans les meilleurs, l'athlète abandonne. Actuellement, dans toutes les provinces canadiennes nous perdons 50 % des athlètes qui font le saut au niveau senior. On a donc un besoin pressant de programmes pour supporter ces athlètes à ce moment critique de leur carrière, trop souvent écourtée.

Un autre problème participatif, notre sport n'est pas un jeu! On ne joue pas à l'athlétisme comme on joue au hockey ou au soccer. En athlétisme, il y a en plus un juge impardonnable : C'est le chrono, le ruban à mesurer. On gagne des médailles, mais c'est bon pour les jeunes. Dès l'âge junior, quand l'athlète regarde les standards pour faire les olympiques, il a un point de repère. Ces standards sont maintenant si élevés que l'individu se décourage. Aujourd'hui, on ne fait plus d'athlétisme pour le plaisir. On ne va plus au club pour voir les copains. Les coureurs sur route ne font plus de piste. Ils sont coureurs sur route ou ils pratiquent le vélo.

Le sport, formation de base

Il est primordial de développer le goût des jeunes pour l'athlétisme. Si on ne l'enseigne plus dans les écoles, source première d'inspiration pour les jeunes, on ne réveillera jamais le goût chez eux.

M. Baert affirme que depuis deux ans maintenant on développe des programmes dans les écoles qui donnent des résultats. On veut former des clubs dans les écoles. Bien que les jeunes soient confrontés à leurs performances un jour ou l'autre, l'athlétisme demeure LE sport formateur, la base de tous les sports.

En ayant cette formation, même si le jeune n'est plus en athlétisme, il intégrera cette formation acquise dans son quotidien.

Dans les écoles, c'est l'horreur : il y a de moins en moins d'équipement et de temps consacrer à l'activité physique. La base de la pyramide est de plus en plus étroite... Comment amener nos jeunes au sommet?

Ici, on a un système champignon de temps à autre un athlète va surgir. On va l'encadrer mais ce n'est pas un athlète qui vient d'un système de base. C'est pour cela que l'athlétisme aura de la difficulté à devenir aussi populaire que tous les autres sports. Vous savez : « Les mêmes rentrent de l'école, ils vont jouer au hockey. S'ils sont dix ensemble, ils jouent dans la rue ou ils se rendent au club. On ne les voit pas au coin de la rue en train de lancer du marteau ou sauter à la perche. Ce sera toujours comme cela malheureusement »

La grande question, l'avenir de la course à pied

L'athlétisme et la course sur route seront toujours dans une certaine compétition car nous faisons face au même problème. Courir, ce n'est pas un jeu. Courir, c'est purement personnel de se dire et de faire en sorte que je me bouge le cul. Oublions la compétition et la course de fin de semaine. Le geste où l'athlète met ses souliers de course et se met à cavalier, c'est une décision de santé.

Il y a beaucoup de gens qui font de la bedaine. L'hiver, ils sortent de temps à autre la fin de semaine pour jouer dans des «ligues de garages ». Ils rencontrent les copains, ils ont du plaisir et ils s'imaginent, encore à 35 ans, être Guy Lafleur en train de compter. Après ils sortent tous ensemble au resto où ils vont se marrer.

Le gars qui part seul courir, il pose un autre geste; c'est un geste personnel de santé. Dès que l'on touche à la santé, il choisit le type d'activité qu'il pratiquera. Il sera donc attiré vers des gens qui l'entraîneront à faire des sports en groupe. Si vous avez remarqué, au Tour de l'île, il y a 50 000 personnes qui participent à cette journée. On n'a jamais ce nombre de coureurs sur route. Évidemment, tous ces gens ne courent pas. Ils font du vélo ou du patin. C'est à nous gens du milieu et coureurs à impliquer les gens dans l'athlétisme. Il faut les intéresser et démontrer que la course est plus intéressante que de faire du vélo, du patin. Aussi longtemps que notre produit sera vendu de façon à bloquer les week-ends avec des compétitions du dimanche matin, on souffrira d'un certain handicap.

Un grand privilégié

Grâce à son parcours de vie, ses accomplissements comme athlète et entraîneur et aujourd'hui analyste sportif, il se considère comme très privilégié. «On dit souvent que les grands entraîneurs sont des athlètes

frustrés. »Certainement pour lui on prévoyait le meilleur mais dû à cette blessure ça ne c'est pas passé ainsi. Plus jeune il rêvait de participer à de grands événements en athlétisme mais il n'a pas pu le faire. C'est par les athlètes qu'il a pu participer à tous ces événements : les Jeux Olympiques, Championnats du Monde, Jeux du Commonwealth. Pour tous ces événements, il était aux premières loges. Chaque expérience était différente les unes des autres. À cette époque, il combinait le travail d'entraîneur à celui d'analyste. Après un moment, il laissa l'entraînement pour se consacrer au travail d'analyste.

Il était constamment en contact direct avec son sport et les athlètes.«De pouvoir vivre ces émotions et d'assister aux exploits des athlètes, c'est merveilleux!»

C'est cette émotion qu'il essaie de transmettre à ses auditeurs. Il souhaite faire ressortir tout le côté humain de l'athlétisme. Il ne veut pas se contenter de commenter le geste mais de faire ressentir l'exploit à l'auditoire.

C'est pour lui sa façon de former les gens à travers la télévision. Il veut faire vivre l'athlétisme à monsieur et madame tout le monde. C'est à eux que l'on veut faire vivre cette expérience. C'est en restant le plus simple possible. Ce n'est pas pour le spécialiste en athlétisme que l'on fait cela mais pour ceux qui pourraient y prendre goût. C'est sûr que l'on doit mettre des chiffres sur les performances, mais en simplifiant ces données cela devient plus accessible et touche plus de gens.

Sensibiliser les gens !

Les derniers Championnats du Monde d'Athlétisme en France l'été dernier était diffusé en « Prime Time », soit de 19h00 à 21h00 et les cotes d'écoute étaient surprenantes. Radio- Canada a battu les records des cotes d'écoute de séries télévisées à d'autres postes. Pour lui, de vivre et de faire vivre l'évènement et de le commenter est une façon de servir de baromètre. À son retour, M. Baert dit avoir eu de nombreux commentaires positifs. Il a même eu la demande d'un parent qui souhaitait acheter un marteau pour son fils de 10 ans ! «Notre équipe avait réussi à susciter un engouement. C'est bien, mais il faut soutenir ses enfants. Et cet encadrement, c'est à l'école de le faire.»

Créez un nouveau souffle

Nos cent quarante-cinq entraîneurs au Québec sont surchargés d'enfants qui veulent faire de l'athlétisme. Il faut donc relancer l'athlétisme dans nos écoles, là où sont les futurs entraîneurs. En 1966, on entraînait des jeunes dans des facilités précaires et il fallait faire preuve d'imagination car les équipements n'étaient pas adéquats. Aujourd'hui, nous nous devons de bien soutenir les quelques programmes qui fonctionnent

présentement pour que cela continue dans le bon sens.

L'accomplissement d'un rêve

Curieux de connaître quel évènement avait le plus marqué notre interviewé avec toutes ses expériences, il me répondit à ma très grande surprise : « Les Jeux olympiques de 1976 » et pour plusieurs raisons.

En premier lieu, pour le cheminement que cela avait eu dans sa vie. Lorsqu'il débarqua chez nous en 1966, c'était le désert pour l'athlétisme. À cette époque, il y avait l'Association Amateur Athlétique du Québec dont le budget annuel était de 1500 \$ par année. Il n'y avait pas de bureau et on faisait les réunions au YMCA sur la rue Drummond. Parmi les membres, il y avait une personne qui s'appelait Pierre Charbonneau. Il était président de la Fédération d'Athlétisme du Québec qui croyait à l'athlétisme. Avec la Légion Royale Canadienne, Pierre Charbonneau organisait des stages pour les entraîneurs à chaque année. En 1969, M. Baert s'impliqua dans ce projet. Un jour Pierre Charbonneau allié au maire Jean Drapeau proposa de poser la candidature de Montréal aux Jeux Olympiques. M Baert fut partie prenante.

À ce moment, il était enseignant au Collège Lionel Groulx et il parlait constamment à ces élèves de l'importance et de la fierté d'avoir les Jeux à Montréal. Il donnait justement un cours lorsque les médias annoncèrent que Montréal aurait les jeux. Il entendit un boucan dans les corridors; c'était ses élèves qui courraient et venaient lui apprendre la nouvelle. On sollicita la compagnie Canadair qui avait de grands hangars pour avoir un endroit adéquat pour s'entraîner. Un hangar fut libéré et chauffé pour nos athlètes. Sport Québec s'est aussi impliqué. Alors, tous ces rêves allaient bientôt devenir réalité. Il a été témoin de la construction du stade et de ces nombreux scandales. Puis le grand jour arriva.

Il habitait avec l'équipe canadienne dans les pyramides du Village Olympique qui était plein d'athlètes. Il vivait l'atmosphère exceptionnelle qui y régnait. Il était fier car c'était chez lui.

Lors des cérémonies d'ouverture, le pays hôte est celui qui clôture l'entrée des athlètes au Stade. L'équipe était à l'extérieur du stade et attendait dans le golf (parc Maisonneuve) le moment opportun. De là, il entendait l'euphorie des gens qui criaient lorsque les pays défilaient les uns après les autres. Les gens étaient anxieux de voir le Canada passer et soudainement n'applaudissaient presque plus. Comme l'entrée se fait en ordre alphabétique, le Zimbabwe fermait la marche et venait de défiler. À leur tour maintenant. En descendant sous la rue Sherbrooke, il y avait des gens de chaque côté de la route qui criaient, d'autres qui étaient entassés, applaudissaient, pleuraient, touchaient aux athlètes. « Il y avait un tas d'émotions qui passaient là. » Et lorsque au bout du tunnel, il entra dans le stade une véritable explosion d'émotions l'envahit. « C'est pour moi le

plus beau souvenir»

Franchement ému d'avoir revécu cet évènement, c'est sur cette dernière question que je quittai M. Baert. Il a généreusement accordé un long moment à cet entretien fort agréable. Il avait maintenant également réussi à me faire revivre les Jeux Olympiques que j'avais regardés à la télé à l'âge de sept ans. Il m'a fait vivre avec ses qualités de narrateur son expérience qui est peu banale.

Au moment de clore notre entrevue, je ne pus m'empêcher de lui mentionner quand tant qu'athlète, je m'entraîne aux abords du stade et au stade même.

Et même à ce jour, l'émotion de cette époque y vit encore. Cette émotion, je la sens, elle y est imprégnée à tout jamais.

Whitelighting pour Courir à Montréal

Vous avez des questions pour Jean Paul Baert? Posez vos questions à M. Baert via le site courir.org pour nous joindre: redactrice@courir.org

Un lecteur partage son expérience

Bonjour, je voulais vous dire que j'aime bien le mot de White Lightning, très intéressant, très vrai. Aussi, je me suis dit que je pourrais peut-être partager mon histoire...

Il y a de cela plus de cinq ans maintenant. Je travaillais à la campagne et je me suis trouvé dans une situation où tout allait mal: travail, amour, argent etc. Un soir, alors que j'aurais dû être en train de fêter, je me suis retrouvé à tourner en rond sans savoir quoi faire de ma peau: intenable.

À ce moment, je suis sorti et j'ai pris une grande bouffée d'air frais et je me suis mis à courir, sans raison, sans destination (classique, je suppose!). Escaladant et dévalant les nombreuses pentes du coin, je me suis trouvé... un nouvel homme avec une nouvelle énergie et de nouvelles ambitions.

Bien sûr, je n'ai pas couru très longtemps cette nuit-là, mais j'ai su dès lors que j'allais courir bien plus et bien plus loin: Jusqu'à dans le sud des États-Unis en fait. Quand j'y repense, ça été un point tournant de ma vie. Après ça, les choses ont changé, pas toujours pour le mieux mais j'ai certainement changé ma perspective sur la vie. C'était le début de quelque chose de nouveau et d'excitant. J'ai découvert que plus je courais, plus les gens me regardaient différemment et que je commençais

moi-même à me regarder avec d'autres yeux. Plus je courais, plus je voyais mes rêves prendre forme. Rapidement, tout devenait possible et rien ne semblait être assez grave pour m'empêcher de réaliser ces rêves. La difficulté de maintenir une routine de course sérieuse m'a fait réaliser que si j'y arrivais, bien des choses me sembleraient plus faciles : changement de perspective.

J'ai passé deux ans à courir dans l'Est canadien, près de la frontière du Maine, à regarder pour la première fois de ma vie, le passage des saisons, enfin conscient de la grandeur du spectacle qui s'offrait à moi à chaque pas.

Par la suite, les événements m'ont amené à me lancer dans une aventure que je n'aurais jamais envisagée d'entreprendre deux ans auparavant; sur un coup de tête; j'ai paqueté mes petits et je suis parti enseigner en Louisiane. Pour un gars qui n'avait presque jamais voyagé, partir refaire sa vie dans le sud ce n'était pas évident, mais, en même temps, la distance ne me faisait plus peur. Rien ne pouvait plus me retenir sur cette nouvelle ligne de départ.

Arrivé dans la chaleur intense de la Louisiane, près de New Orleans, avec ma vie à refaire, la course a pris de nouvelles dimensions. J'ai fait des compétitions mais aussi, ce faisant, contribué à différentes causes humanitaires. Plus je courais plus je donnais. Je donnais pour la lutte contre le cancer, pour les écoles, les hôpitaux, un puits en Amérique du Sud, les victimes d'inondations, nommez-les... De 5km en 10km, jusqu'au demi-marathon et un peu plus, je me dirige lentement mais sûrement vers mon premier marathon.

La leçon que j'ai apprise à travers tout ça, c'est que la vie prend son temps pour nous amener là, à notre place dans le monde. En courant, je me suis rendu compte que tout était une question de temps et de persistance. Avec ça, tout est possible.

Je ne sais pas où je serai dans une semaine ou dans un an mais je sais que j'irai en courant.

Merci de me lire. Richard Strasbourg Courriel : strasbourg@hotmail.com

Thérapie sportive par Steve Dubé

Le temps sous tension

Lorsque l'on parle de salle d'entraînement, on parle de mise en forme, de lever des poids, de cardiovasculaire, d'étirements, etc. Lors de la première

visite à votre gym, votre « entraîneur(e) » vous a certainement demandé votre objectif. À ce moment, comme 95% des gens, vous avez dû lui répondre que vous désiriez perdre du poids et vous sentir mieux dans votre peau. Pour vous aider à atteindre votre objectif, « l'entraîneur(e) » vous donnera donc des notions théoriques de base bidons telles que si vous désirez perdre du poids, vous devez combiner poids libres et cardiovasculaire (pas totalement faux) et que lorsque vous faites de la musculation, vous ne devez jamais faire des répétitions en bas de 12. De plus, votre cardiovasculaire doit être fait doucement et longtemps. En suivant ces principes, vous brûlerez des calories au rythme de la tortue! Maintenant, si vous désirez obtenir de vrais résultats au rythme du lièvre, je vous invite à lire l'article suivant!

Voici donc comment fonctionne ce système de répétitions. D'abord, c'est le temps sous tension qui est important, c'est-à-dire combien de temps votre muscle reste sous tension lors d'une série (30, 40, 60, etc. secondes). Pour ce faire, on doit faire un peu de mathématique et calculer. Avant de vous montrer à calculer votre temps sous tension, je vous invite à consulter un guide pour connaître où vous devez vous situer par rapport à votre objectif (ceci est un résumé car le tableau original est beaucoup plus complexe que cela)

20-30 secondes sous tension = force
40-50 secondes sous tension = gain de masse
60 secondes et + sous tension = perte de poids

Maintenant, passons au mathématique et calculons votre temps sous tension :

Vous faites un squat (exercice pour les jambes) :

Perte de poids : 3 séries de 12 répétitions; 5010 (vitesse d'exécution) = 72 secondes sous tension

Gain de masse : 3 séries de 12 répétitions; 3010 (vitesse d'exécution) = 48 secondes sous tension

Comme vous pouvez le constater, c'est le même exercice mais avec un objectif différent. Il s'agit donc de modifier la vitesse d'exécution de votre exercice. Mais, s.v.p., consultez un professionnel de la santé qui connaît cette pratique qui, à mon avis, devrait être courante puisque c'est l'avenir de l'entraînement. Ceci n'est pas un truc miracle, car avec cela il faut faire une bonne diète. Laissez donc tomber les « shake » déjeuner de certaines marques populaires car c'est rempli de sucre et de gras (huile hydrogénée). Il y a plein de bons moyens pour perdre du poids mais de façon santé, alors opté pour cette option!

Finalement, il est possible de faire 8 répétitions et gagner de la masse

musculaire ou de perdre du poids. Comme je vous l'ai mentionné, c'est le temps sous tension qui compte! Portez donc une attention particulière à votre vitesse d'exécution de mouvement et vous constaterez que votre exercice change. Je reconnais que tout cela est très complexe, mais n'hésitez pas à m'écrire ou à me téléphoner si vous avez des questions. En terminant, peu importe le style de musculation que vous faites pour le sport que vous pratiquez, adaptez toujours votre temps sous tension selon les résultats recherchés.

Bon entraînement!
Steve Dubé Bsc, Tsc.

Le saviez-vous?

Précision au sujet du dernier Saviez-vous Numéro 35!

Les crampes lorsqu'elles sont causées par l'exercice portent le nom de claudication intermittente. Petite clarification... Le terme claudication intermittente est plutôt utilisé lorsqu'une maladie athérosclérotique sévère touche les artères des membres inférieurs: ces derniers sont donc mal perfusés et les symptômes douloureux sont surtout présents pendant un exercice d'abord, mais peuvent se généraliser par la suite lors d'un mouvement mineur, tel que marcher jusqu'au coin de la rue.

«Intermittent» signifie que la douleur cesse au repos, et donc la personne qui en souffre doit progresser (à la marche) par section, en arrêtant régulièrement à chaque douleur.

Marie-Claude Grégoire

Babillard électronique

Chers lecteurs, je désire vous rappeler que le site comporte un babillard électronique où vous pouvez échanger entre vous !

Notre site est conçu pour développer la course à pied et établir des liens entre tous ceux qui veulent construire et évoluer positivement dans notre milieu. N'étant pas adepte des forums et du clavardage, je suis tombée en bas de ma chaise lorsque, par curiosité, j'ai visité le babillard, question de savoir ce qui s'y dit et j'ai lu les propos de certains invités... De grâce, si vous ne savez pas être diplomate taisez-vous ! Je suis gênée de voir que les étrangers de partout dans le monde nous lisent et constatent que les couteaux volent bas.

Dieu merci, pour me rassurer, j'y ai lu un peu plus loin un petit rappel

d'un autre invité que je me permets d'offrir en citation du mois.

<http://www.courir.info>

Citation du Mois

Tous les adultes ont d'abord été des enfants, mais peu s'en souviennent.
Antoine de Saint-Éxupéry

Une nouvelle adepte

Bonjour! Pour faire suite à vos résolutions de l'année... je suis une nouvelle adepte. Je n'ai fait que quelques fois du jogging... Je suis d'autre part très sportive (vélo, ski de fond) Si vous pouviez me jumeler avec quelqu'un d'expérience qui voudrait partager ses connaissances ? J'habite à Montréal, sur le Plateau. Merci Josée Duplessis

Communiqué avec Courir.org pour connaître les coordonnées

Motivation

Chaque expérience est valable. Ce n'est pas assez de faire des pas qui doivent un jour conduire au but, chaque pas doit être lui-même un but en même temps qu'il nous porte en avant !

Goethe

Avis de Recherche !

Anciens du marathon de Paris et du dernier NYC, nous avons voulu prolonger notre passion et créer un site www.courilemonde.org qui permettrait de continuer à vivre notre passion à travers des récits de marathons du monde entier. Seulement ouvert depuis quelques semaines, il a rencontré une vraie attente de la part des coureurs.

Or... nous n'avons pas encore de récits de marathons canadiens... et surtout québécois, chers au cœur des francophones, j'ai moi-même fait le voyage à Québec, il y a... Quelque temps déjà et c'est toujours un plaisir de discuter avec vos compatriotes lors du Marathon Expo de Paris. N'hésitez pas non plus à nous laisser un petit mot d'encouragement sur notre livre d'or.

L'équipe de courir le monde
URL : <http://www.courirlemonde.org>

Truc Santé

L'équilibre alimentaire du coureur

La pratique de la course à pied provoque une dépense énergétique que vous devrez compenser par une alimentation équilibrée et une hydratation adaptée.

Petit calcul facile : Une ration alimentaire d'une personne sédentaire est de 37 calories par kilo de poids soit pour une personne de 70 kg :

$$70 \times 37 = 2590 \text{KCAL}$$

Pour un coureur à pied, il convient d'ajouter 1 kcal par kilo de poids et par kilomètre parcouru, soit pour notre même coureur qui parcourt quotidiennement 10km :

$$70 \times 10 = 700 \text{ à ajouté aux } 2590 \text{ calories initiales, soit au total; } 3290 \text{ cal}$$

Conseil tiré du magazine Jogging international

Quelqu'un a-t-il des conseils pour ce coureur ??

Bonjour! J'aimerais connaître votre opinion sur le sujet : «aller à la selle». Impossible de courir si tu as envie! Je cours le matin et souvent je dois revenir à la maison et interrompre ma course. Quant à ma copine, elle a de terribles maux de ventre. Elle n'a pas besoin d'interrompre sa course, mais elle en subit les conséquences par la suite, puisqu'elle est souvent constipée pendant une ou deux journées.

Il y a t-il des trucs à ce sujet? Je suis certain que c'est le problème de tous les coureurs. On le voit d'ailleurs le matin des marathons avec les « line-up » qui ne finissent plus devant les toilettes. Merci de votre aide.

Sites web à visiter

Raid Runner : Ce dernier traite du sujet de la course à pied ainsi que des

conseils de préparation pour le mythique « Marathon des sables »
URL : <http://www.raidrunner.com>

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.

Courses à venir en février 2004

Dimanche 8 février 2004

Le Défi Hivernal de l'île Bizard : La 19e édition du Défi Hivernal de l'Île Bizard aura lieu au Centre socioculturel Île Bizard, 490 De l'Église à l'Île Bizard. Organisé par le club de course à pied "Les Traîne-savates de l'Île Bizard Inc.". Course #1 du Circuit de course à pied du Grand Montréal Endurance. (1 Km, 2 Km, 5 Km et 10 Km)

samedi 21 février 2004

Les 15 Km des Pichous : Dans le cadre du Carnaval Souvenir de Chicoutimi. Course officielle de la Coupe Autocar-Jeannois Claude Reny (418) 548-5662 (marche et 15 Km)

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>

Invitation Ultra Marathon en Belgique

Ultra Marathon "La Transgaumaise"

Madame, Monsieur, RUNNING GAUME est une association de sportifs amateurs de haut niveau qui partageant la même passion, celle de la course à pieds. Nous avons décidé de mettre sur pied en 2004 un Ultra Marathon de 140 Km traversant les principaux villages de Gaume (Sud de

la Belgique) en 4 étapes (28, 45, 36 et 31 Km).

Les dates choisies sont fixées du 08 au 11 avril, ce qui correspond à la fin de la première semaine des vacances de Pâques. Nous proposons donc à tous les passionnés de courses à pied de découvrir ou de redécouvrir en 4 jours ce qu'est la Gaume au naturel.

N'hésitez pas à transmettre ce message à votre entourage.

Merci de votre attention

Pour de l'information Christophe Martin <ardennes44@hotmail.com>

Salutations sportives Pour RUNNING GAUME MARTIN Christophe

Recette du mois

Muffin aux pommes et fromage

- 1/4 de tasse margarine Nuvel
- 1/2 tasse de sucre granulé
- 2 gros oeufs
- 1/2 tasse de lait
- Pommes à cuire, pelées râpées
- 1 tasse 1/2 de farine tout usage
- 3/4 de tasse flocons d'avoine à cuisson rapide (pas instantanés)
- 3/4 de tasse cheddar fort râpé
- 1 c 1/2 à thé de poudre à pâte
- 1 c à thé bicarbonate de soude
- 1/2 c à thé de sel

Bien battre en crème la margarine et le sucre dans un bol moyen.

Incorporer les oeufs, un à la fois en battant.

Ajouter le lait et les pommes.

Remuer.

Verser les 6 derniers ingrédients dans un petit bol. Remuer pour les distribuer. Ajouter le tout au mélange de pommes. Remuer juste assez pour humecter les ingrédients secs. Remplir au 3/4 les cavités d'une plaque à muffins graissée. Cuire au four à 400 F (205 C) 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'un cure dents en ressorte bien propre. Laisser refroidir complètement. Donne 12 muffins.

1 muffin : 204 calories

8g de matières grasses totales.

339 mg de sodium.

6 g de protéines.
27 g de glucides.
1 g de fibres alimentaires.

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.