

# ***Courir à Montréal***

Numéro 39, mai 2004

<http://www.courir.org>

Nombre d'abonnés : 1860

Enfin, le mois de mai nous arrive en douceur. Les nouvelles courses ne cessent de s'ajouter au calendrier et voici la venue de la Fête des Mères. Ne manquez pas de participer le 9 mai prochain à la première édition du demi-marathon de Québec.

Pour plus d'information consulter le site Web:  
<http://www.marathonquebec.com>

Je voudrais également souhaiter la bienvenue à notre nouveau collaborateur au journal Courir à Montréal, Marc St-Pierre. À titre de collaborateur spécial en rubrique libre, Marc désire partager son retour en course à pied et raconter ses nouvelles expériences.

Je profite de l'occasion pour souhaiter une joyeuse Fête des Mères à toutes nos lectrices et je vous invite à participer à la course et marche de la Fête des Mères organisées par Sports Experts (pour plus de détails consultez le calendrier) Notre équipe a inauguré son kiosque de distribution d'informations sur les courses de la région le 18 avril dernier. Nous aimerions vous inviter à venir signer notre registre des visiteurs du kiosque de Courir.org.

Nathalie Collin Rédactrice de Courir à Montréal  
[redactrice@courir.org](mailto:redactrice@courir.org)

## ***Le mot de WhiteLightning!***

### **Bon Chien !**

C'est une question d'un lecteur qui m'amène à vous parler du sujet suivant ce mois-ci : « Courir avec toutou! Ce qu'il faut faire ou ne pas faire » Comme plusieurs d'entre vous savez, j'ai personnellement eu le bonheur de courir avec mon boxer Charlotte dès son jeune âge. Elle a été entraînée à courir et elle en redemandait. Petite chienne élancée et robuste, elle adorait narguer le chien du voisin en le mettant au défi. Elle semblait dire : « Suis-moi, si tu peux... »

Il est sûr que lorsque l'on fait participer toutou à une compétition, il faut respecter certaines règles tel que de s'assurer de ne pas faire trébucher les participants. Alors, la meilleure solution serait de partir en queue de peloton? Aussi, il faut s'assurer que le chien ne soit pas énervé par les

participants à la course ou par les spectateurs.

Il faut s'assurer aussi que les chiens seront autorisés sur les lieux de l'événement car il serait dommage d'avoir à rebrousser chemin le matin de la course. Certains organisateurs suggèrent l'achat du dossard pour le chien. Et, de grâce n'enfermez pas votre chien dans la voiture le temps que vous courez. Il fait chaud dans une voiture et un chien ne transpire pas. C'est potentiellement dangereux pour lui. Autre mise en garde : surveillez la chaussée brûlante car votre toutou n'a pas la chance d'avoir des « souliers » pour protéger ses pattes. Je sombre dans le désespoir à chaque été lorsque je vois certains insouciants faire du « rollerblade » durant des heures avec toutou la langue pendante et l'air affolé. Le chien a besoin de boire aussi régulièrement que son maître. Alors, une bouteille d'eau pour lui serait souhaitable.

Il est vrai que beaucoup plus de gens portent grande attention à leur bête que ceux qui les négligent. Sauf que les négligents le sont vraiment trop et remportent la palme de la bêtise humaine ! Je vous parle en connaissance de cause puisque je travaille dans le milieu animal. Je souhaite attirer votre attention sur le respect des bêtes et surtout, n'oubliez pas qu'ils ont foulé la terre bien avant nous et qu'ils ont le droit d'être respectés.

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

## ***Le Coin du Coach !***

**Par Jean Yves Cloutier**

### **Comment planifier sa saison de course !**

L'objectif est que vous puissiez inclure votre propre entraînement à l'intérieur des différentes périodes suggérées. Nous vivons dans un pays où la majorité des compétitions extérieures se déroulent sur une période de huit mois, de mars à octobre.

Afin de s'adapter à la réalité québécoise (climat froid d'une durée de quatre mois, calendrier des courses d'une durée de huit mois), je divise donc l'année en trois périodes de quatre mois afin de mieux répartir le niveau d'entraînement en fonction des objectifs de chacun.

**Période 1** (4 mois) de novembre à février / transition et préparation

**Période 2** (4 mois) de mars à juin / pré compétition et compétition

**Période 3** (4 mois) de juillet à octobre / pré compétition et compétition

Au fil des années comme entraîneur, j'applique auprès de mes coureurs " la double périodisation " afin qu'ils puissent atteindre deux sommets de forme ou "peak" dans la deuxième partie de chacune des périodes 2 et 3.

### **Description des périodes**

**La période 1** : C'est une étape de transition durant l'année. Ceci permet aux coureurs de prendre leur repos annuel durant la première partie, soit en novembre ou en décembre. Ensuite, en deuxième partie de cette période de préparation, en janvier et février, l'objectif est d'amener le coureur à un retour progressif à la forme. Également, c'est une occasion propice pour entreprendre un programme de musculation adapté ou encore, pour profiter de la saison afin de pratiquer un sport d'hiver en alternance avec l'entraînement de course à pied.

**La période 2 et la période 3** : C'est la véritable saison de course sur route qui est en marche et c'est comme deux minis saisons de quatre mois qui se suivent dans un calendrier de courses sur route assez chargé. D'où l'importance de bien planifier ses compétitions afin de ne pas manquer de souffle à la période 3.

Les éléments à identifier lors de la préparation de votre saison de compétitions.

Déterminer le nombre de courses auxquels vous allez participer selon votre expérience des compétitions.

Priorité à son choix de course en établissant un ordre d'importance : A = Très important, B = important, C = moins important ou Test

Varié les distances de vos courses en compétition (ex: 2km, 5km, 10km, 15km et plus)

Ce sont des grandes lignes qui peuvent vous permettre une réflexion sur quelques aspects de la planification annuelle.

Bonne planification!

Jean-Yves Cloutier, entraîneur.

***Jessica Charron présente !***

**La préparation de l'athlète pour les Championnats du monde de triathlon.**

Dans quelques jours, sur une île volcanique aux reliefs tourmentés, où s'épanouissent des milliers de fleurs tropicales et où les plus vieilles forêts du monde ont survécu à l'ère glaciaire, auront lieu les Championnats du monde de triathlon 2004. C'est à Funchal, sur l'île Madère au Portugal que 3000 athlètes provenant de 60 pays se réuniront pour se mesurer aux meilleurs. Cette compétition sera d'autant plus importante pour les triathloniens Élites du monde entier car ceux qui termineront parmi les 12 premiers se mériteront leur passeport pour la course ultime, les Jeux Olympiques d'Athènes.

Le triathlon est le seul sport à réunir au même moment et dans un même lieu, des athlètes amateurs, Élites et des athlètes avec dysfonction physique pour les Championnats du monde. Pour tous ces groupes d'athlètes, les Championnats du monde représentent beaucoup de préparation, de longues et dures heures d'entraînement et surtout, une détermination inébranlable.

La préparation pour une course d'envergure internationale est différente pour chacun et dépendra des objectifs de l'athlète pour l'année. La course se déroulera au mois de mai et c'est le début de saison pour les triathloniens. Aussi, certains approcheront cette compétition avec le seul but de vivre une expérience de course avec des athlètes de calibre mondial. Pour d'autres, la préparation doit les mener au sommet de leur forme car ce sera leur dernière chance de se classer pour les Jeux Olympiques. Mais peu importe les buts, les objectifs et la préparation, il reste que les Championnats du monde de triathlon est une course très spectaculaire qui exige une bonne préparation mentale. Courir dans son pays où sa région devient de plus en plus facile à la longue car les athlètes finissent par connaître les parcours et leurs compétiteurs. À moins d'être un triathlonien Élite qui coure sur le circuit de la Coupe du monde, de se mesurer à des athlètes de tous les pays peut être très intimidants.

L'athlète devra aussi penser à préparer et à trouver des commanditaires pour financer son voyage, à surmonter la fatigue du décalage horaire et à s'assurer de recevoir son équipement en bon état pour la course. Tout cela, en combinant ses activités professionnelles, familiales et l'entraînement. La capacité à faire face à cette pression supplémentaire sera déterminante et se reflètera dans la performance.

Le chemin pour se rendre aux Championnats du monde de triathlon est donc une réalisation en soi. Tous ces athlètes sont parmi les meilleurs dans leur catégorie et c'est avec passion et détermination qu'ils feront leur course les 8 et 9 mai prochain. Je serai là pour couvrir l'événement. Lisez le prochain numéro pour les résultats et les commentaires de nos athlètes canadiens.

*Par Jessica Charron*

## ***Course du Coin des Coureurs de Beaconsfield***

Le 17 avril dernier, une autre course à la 1ère édition du Coin des Coureurs avait lieu à Beaconsfield. Un petit samedi gris était le théâtre des départs du 5 et 10 km donnés à 9h00. Le coup d'envoi avait lieu dans le stationnement du West Island Club.

Une autre course qui s'ajoute au calendrier des courses maintenant très courues de ce circuit. Les fonds amassés lors de cette course allait à l'association «Don pour la vie ! » M Robert Marcoux, gérant de la succursale Westmount, se dit satisfait de cette première édition. Voir plus : [http://www.courir.org/c-rr\\_croisade\\_cancer.html](http://www.courir.org/c-rr_croisade_cancer.html)

## ***À pleine vapeur par Marc St-Pierre***

### **Il n'est jamais trop tard**

Il n'y a pas si longtemps, j'ai connu un jeune garçon qui avait comme passion la course à pied et, il avait cette façon de se démarquer... Il avait son style à lui, était très persévérant et je l'ai même vu gagner quelques médailles, mais un jour, il a tout laissé tomber.

Je lui ai demandé pourquoi? « Pourquoi laisses-tu tout tomber? » Il m'a répondu : « Je manque de motivation » Il était découragé. J'aurais bien voulu l'encourager dans son cheminement mais je n'arrivais pas à le motiver, l'encourager. Il n'avait que 13 ans à ce moment et pour un jeune garçon de cet âge, l'encourager n'était pas toujours évident. Il aurait eu plus besoin de se faire encourager par son entourage, mais des circonstances à ce moment-là ont fait que l'encouragement ne venait pas à lui. Il savait que les encouragements ne poussaient pas dans les arbres et même si parfois il levait les yeux vers le ciel, il savait aussi que l'encouragement ne viendrait pas à lui aussi facilement. Alors, à mon grand désespoir, il abandonna la course à pied, mais...

Aujourd'hui, 20 ans plus tard je retrouve cette même passion. Et oui! Le petit garçon de cette histoire et bien, c'est moi. J'ai retrouvé le même feu qu'il y a 20 ans et c'est à **Lasalle, le 28 mars dernier**, que j'ai retrouvé le feu sacré. Je n'ai couru que le 2 kms ce jour-là, question de me remettre en forme et j'ai su toute suite que je suis fait pour courir. Trop énervé par cette course, j'ai même manqué le départ, mais j'ai réussi à rattraper le bataillon qui courrait faire la guerre au temps! J'étais fier de moi car j'ai réussi à le faire en 8h 14mn 58sc.

Je me promets que la prochaine fois, je ferai encore mieux. Je peux vous dire que j'aurai ma place au 5, 10, 15, 21 kilomètres, et un jour... le fameux marathon... Qui sait ?

Moi, je dis qu'il faut se fixer des buts personnels dans la vie et ça ne regarde que nous. On n'a pas besoin de toujours vouloir battre des records car dans la vie de tous les jours, on doit constamment se battre dans ce monde de performance, dans notre société qui roule constamment à 100 miles à l'heure. Essayer d'atteindre ses objectifs est déjà tout un record et si malgré tout, on n'y arrive pas le plus important est de savoir que l'on a fait de son mieux.

Mon conseil : Prenez soin de vous et dites-vous qu'il y a des jours dans la vie où même les supers héros doivent vivre ce genre d'épreuves. Merci et à la prochaine..

P.S. S'il y a des gens qui pensent que nous ne sommes pas tous et toutes des supers héros dans notre société d'aujourd'hui avec les épreuves que l'on doit traverser quotidiennement, alors, dites-moi : « Qu'est-ce qu'un super héros? »

*Marc St-Pierre*

## ***Coup de Cœur***

Mon coup de cœur ce mois-ci va au livre «Tout Donner » par Marc Olivier Fogel qui rencontre Guillaume Depardieu, fils du célèbre Gérard Depardieu. Il y a quelques années, je lisais la biographie du père puisque passionnée par tout ce qui a été produit par « Gé » : j'adore. Il me semblait donc normal de connaître l'homme derrière l'acteur et je fus agréablement surprise par le parcours de vie de ce colosse au cœur tendre. J'ai donc appris dans les années qui suivirent à découvrir le fils qui ressemble drôlement à son papa.

Plutôt controversé dans les médias, à tort, les Depardieu me fascinent. Voici quelques films pour vous plonger dans le talent des Depardieu: Tous les petits matins du monde qui date de quelques années et plus récemment à l'affiche "Aime ton père". En ce qui me concerne, je suis vendu à ces deux « M » qui me donnent l'impression d'être un oncle et un cousin tellement ils sont dans ma famille depuis longtemps!!!

Je voudrais remercier Gérard Depardieu qui avec Cyrano De Bergerac m'a refait tomber en amour avec ma langue maternelle, un vrai délice pour les oreilles et le cœur !!! Une performance magistrale ! Bonne découverte !

WL

## ***Le Demi-Marathon International de Québec***

Le 9 mai 2004, la Ville de Québec sera l'hôte de la première édition du Demi-Marathon International de Québec. Ce 2<sup>e</sup> événement international de course sur route se veut une occasion de découvrir un autre visage de la Ville.

Le Domaine Maizerets, les rues de la Ville de Québec et les battures de Beauport offriront à tous les participants un décor unique et un parcours des plus agréables. Les amateurs de course et de marche pourront ainsi profiter de l'occasion pour relever le défi de l'une des trois épreuves au programme soit, le demi-marathon, le 10 kilomètres ASICS et la course des jeunes.

Ceux qui le désirent, peuvent s'inscrire le site Internet du Demi-Marathon International de Québec ou encore se procurer un formulaire d'inscription dans un magasin Sports Experts.

Pour information, communiquez avec le (418) 694-4442 ou encore par courriel à [info@marathonquebec.com](mailto:info@marathonquebec.com)

Denis Therrien c.a., Président Demi-Marathon International de Québec

## ***Thérapie sportive par Steve Dubé***

### **Motivation**

Lorsqu'une personne débute un programme d'entraînement, souvent, elle est très motivée et désire s'entraîner presque à tous les jours. Elle se sent bien, a un regain d'énergie, une perte de poids apparente, un gain de force, etc. Généralement, après trois ou quatre mois, la personne est en perte d'énergie et de motivation. Pourquoi? Tout simplement parce que la fréquence d'entraînement est beaucoup trop haute : plusieurs jours sans repos et ce pendant quelques mois. C'est à ce moment que la motivation est en perte.

Voir plus : [http://www.courir.org/therapeute\\_sportif\\_005.html](http://www.courir.org/therapeute_sportif_005.html)

## ***Des nouvelles du 21kmtl***

Dimanche, le 18 avril dernier, avait lieu la deuxième édition du demi marathon de Montréal. Organisée par le Circuit du Canada, cette course

est nouvellement commanditée par Nike. Cette course a gagné en popularité car 400 coureurs de plus que l'an passé se sont inscrits à l'événement, portant le nombre de coureurs à 1100. Le grand gagnant de la course, le kenyan Joseph Nderitu l'a emporté en 1 hr 04 mn 01sc. (voir les résultats) Le montréalais Mustapha Bennacer arrivait quelques secondes derrière lui (1 hr 04 mn 12 sc.)

L'atmosphère sur le site était agréable et toute l'équipe d'organisateur et de bénévoles s'affairaient à répondre aux besoins des coureurs. Une course fraîchement établie qui promet de revenir dans les années à venir. Notez que notre équipe y était et inaugurait le premier kiosque d'information Courir.org.

WL

## ***Journée familiale 10 km Lorraine***

**Dimanche 25 mai 2004**

Journée familiale du 10km de Lorraine : À la Ville de Lorraine sur la rive-nord de Montréal. Défi enfant-parent Motorola 3km. Stationnement gratuit, point d'eau, sécurité et indication de parcours, toilettes, support médical, goûter pour les coureurs, clowns et maquillage. (Le 1Km à 11h15, 2\$, le 3 Km à 10h30, 3\$, le 5 Km à 9h00,5\$, le 10 Km à 9h00,6\$) Informations Conditionnement Physique Tonix Lorraine au 450.621.8565.

## ***Le Marcheton du Fleuve St-Laurent***

Samedi 29 mai 2004 : Venez courir ou marcher 5 km ou 10 km! Le Club Sportif de Bateau-dragon et le comité de l'équipe Magic Dragons organise le Marcheton du Fleuve St-Laurent pour "réaliser un rêve". Départ à l'Auditorium de Verdun à l'Aréna Denis Savard. Au profit de la Fondation Rêves d'enfants pour souligner son 20e anniversaire. Pour plus d'informations : Thi Be au 514-983-7113

## ***Le Club de coureurs Sans Limite***

Le Club de coureurs Sans Limite poursuit une tradition de course à pied à St-Hubert depuis près de 25 ans. Chaque mardi, le Club propose un entraînement sur route et sur piste. Chaque coureur adapte son entraînement sur piste en fonction de ses objectifs personnels. C'est un rendez-vous pour les coureurs de la Rive-Sud qui désirent courir en gang

et qui veulent partager le plaisir de courir et de s'entraîner dans une atmosphère agréable.

URL: <http://www.courir.org/club-sans-limite.html>

## ***Course Fil-oup 2004***

### **Une compétition en devenir**

La première édition de la course sur route Fil-oup est selon les organisateurs et les participants une réussite. Le retour d'une course qui a comme point de départ et d'arrivée la piste d'athlétisme des premiers Jeux du Québec et qui passe sur les grandes artères de la ville est selon les coureurs présents une excellente idée.

Cette course sous l'égide du club d'athlétisme et de course sur route de Rivière du Loup était la première tranche comptant pour le circuit de course à pied Fillion Sports. Cette course a regroupé plus de 70 adeptes de la course à pied un record pour une course sur route à Rivière du Loup.

Voir plus : <http://www.courir.org/c-course-fi-lou.html>

## ***Compétition de course à pieds des 50 ans et plus***

La course se fera au Parc Maisonneuve à Montréal, jeudi le 27 mai, de 9h00 à 12h00. Il y aura une table d'accueil devant le chalet du parc. Pour recevoir un formulaire, il faut communiquer au (514) 271-1411. Le coût d'inscription est de 6.00\$. (3 Km, 5km et 10 Km)

## ***Forfait au Marathon de New York***

**Du 5 AU 8 NOVEMBRE 2004 265\$**

Le 5 novembre 2004 : MONTRÉAL / NEW YORK

Rendez-vous des participants au centre Claude Robillard et départ en autocar pour New York autocar grand confort de 47 sièges inclinables. Arrivée en fin d'après-midi à votre hôtel à Manhattan [www.carterhotel.com](http://www.carterhotel.com) situé au cœur de Manhattan Installation à l'hôtel et logement Voir plus : [http://www.courir.org/v\\_marathon\\_new\\_york.html](http://www.courir.org/v_marathon_new_york.html)

## **Questions de nos lecteurs**

### **Courir avec un chien**

**Question** : Bonjour, j'ai commencé à courir en septembre. Depuis ce temps, je cours avec mon chien. Mes distances augmentent ce qui fait que ma longue course est de 10km. Combien de kms un chien peut-il courir sans que ce soit mauvais pour lui? Merci beaucoup. M. St-Onge

**Réponse** : Bonjour M. St-Onge, la personne la mieux placée pour répondre à cette question serait votre vétérinaire car il saurait vous dire si votre toutou est physiquement capable de subir l'entraînement de jogging. Bien que les chiens aiment bien courir, pas tous cependant peuvent le faire longtemps. Je vous dirais que si votre chien a été entraîné graduellement et sagement, il pourra courir 5km, au plus 10 km. Mon conseil serait de limiter à 5 km vos sorties avec lui et demeurer à l'écoute de votre chien. Surtout, n'oubliez pas de l'abreuver surtout par temps chaud. C'est vraiment formidable de partager sa route avec un ami si fidèle! D'où l'importance de se préoccuper de son bien être. WL

### **Piste de 400 m**

**Question** : Pour m'entraîner en pratiquant des intervalles, je cherche une piste de 400 mètres extérieure et accessible, dans mon quartier, (Plateau ou Rosemont) Savez-vous où elles se trouvent? Merci ! Patrice Francœur

**Réponse** : Vous pourrez pratiquer sur la piste de 400 m extérieure d'Étienne Desmarteaux au coin des rues Beaubien et face au collège Rosemont.

### **Problème à la cheville**

**Question** : Bonjour, Je vous écris un peu en désespoir de cause. J'ai un problème à la cheville gauche depuis environ 10 mois, et qui ne s'est toujours pas résorbé. Quand la douleur est apparue, je n'ai pas voulu voir tout de suite un médecin. Je n'avais pas eu d'expériences vraiment satisfaisantes avec des médecins à Montréal. Je suis donc passée entre les mains d'une ostéopathe, d'une masseuse, d'un physio et d'une acupunctrice. L'acupuncture a beaucoup aidé mais il y a toujours une gêne récurrente, et à chaque fois que je recommence à courir, la douleur revient. C'est très frustrant. Je me suis donc décidée à aller voir un médecin... qui m'a dit de prendre des anti-inflammatoires... Sans commentaires ! J'aimerais au moins passer une radio, mais je pense que l'idéal serait un IRM.

Connaissez-vous un bon médecin qui pourrait m'aider? Auriez-vous

d'autres conseils? Pour l'instant donc, je ne cours pas. Je fais tout de même du yoga et de la natation mais la course me manque tellement! Et, je sais que ma frustration va aller en grandissant avec l'arrivée des beaux jours! Merci de votre temps et de vos conseils. Chris Colevray

**Réponse** : C'est peut-être un cas d'examen dynamique (sur tapis roulant) avec Médicus (St-Joseph, coin St-Michel), et de fabrication d'orthèses.

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

## ***Motivation***

### **L'importance de faire ce que l'on aime !**

Pour garder sa motivation, il demeure important de respecter ses goûts et d'être à l'écoute de son corps et de ne pas le forcer à faire une activité qu'il refuse de réaliser. Le corps a ses façons bien à lui de rejeter les choix qu'on lui impose. Que ce soit au niveau de notre travail, de notre choix du type d'entraînement ou de l'entourage qu'un individu choisit, tous ces éléments constituent des facteurs importants dans la réalisation de l'être humain. WL

## ***Citation du mois !***

J'aime les gens distraits: C'est une marque qu'ils ont des idées et qu'ils sont bons, car les méchants et les sots ont toujours de la présence d'esprits. *Prince de Ligne* « *Mes écarts* »

## ***Avis de Recherche !***

Bonjour! Je pratique la course à pied et souhaiterais participer au marathon de Québec en 2005. J'aimerais connaître des personnes susceptibles de m'accueillir et de m'informer sur ce marathon. Merci *Pierre Gosset*

## ***Sites Web à visitez***

Service vie : Un site qui propose des menus pour les sportifs.

URL:

[http://www.servicevie.com/01Alimentation/Menus\\_diete/menus\\_diete.html](http://www.servicevie.com/01Alimentation/Menus_diete/menus_diete.html)

## ***Test de produits Courir.org***

### **Information sur collections Adidas 2004**

**Odyssey Field Bag** : Fourre-tout d'équipe avec poignées de halage matelassées se transformant en bretelles, compartiment principal à glissière et compartiment sec/humide tout aussi grand pour les vêtements et le matériel humides.

**Sleeve Tee** : Haut de ClimaCool avec demi-glissière à tirette restant à plat, ruban réfléchissant au toucher frais au cou, couture de cheminée au dos pour soulever le vêtement du corps.

**Men's Supernova Cushion** : Le soulier de course idéal pour ceux qui aiment le style classique et une foulée toute en douceur.

Voir plus : [http://www.courir.org/adidas\\_mai\\_2004.html](http://www.courir.org/adidas_mai_2004.html)

## ***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.

## ***Photos de courses***

**21kmtl** : [http://www.courir.org/photos\\_2004\\_21kmtl.html](http://www.courir.org/photos_2004_21kmtl.html)

**La Croisade contre le Cancer du West-Island** :  
[http://www.courir.org/c-rr\\_croisade\\_cancer.html](http://www.courir.org/c-rr_croisade_cancer.html)

## ***Courses à venir en mai 2004***

### **Samedi 8 mai 2004**

Marche et Cours à la Fête des Mères : Comme toujours, cette journée est organisée pour des raisons très importantes. Elle se veut familiale et nous encourageons toute la famille à venir y participer, que ce soit pour courir, marcher ou simplement venir encourager des membres de la familles ou des amis. Au Parc du Mont-Royal au Grand Chalet. Réchauffement officiel par Énergie Cardio à 9h40. 5 km course, marche et poussette à 10 h 00. Rafraîchissements et collation offerts à tous les participants enregistrés. T-

shirt gratuit de l'événement pour tous les participants enregistrés. Les 500 premières mamans recevront une rose !

**Dimanche 9 mai 2004** (Fêtes des Mères)

Demi-marathon International de Québec : L'équipe qui, depuis maintenant 7 ans, organise le Marathon des Deux Rives (Marathon de Québec) est à mettre au point un deuxième événement de course sur route d'envergure internationale soit : le Demi-marathon International de Québec.

**Dimanche 9 mai 2004**

Course Le Meilleur de La Vie : Course Le Meilleur de la Vie organisée en collaboration avec le Coin des Coureurs au bénéfice de l'organisation de charité Le Phare. Un 5 et 10 Km courus dans les rues de Pointe Claire.

**Samedi 15 mai 2004** Circuit Coupe VO2 Max #2

Course des Petits Trotteurs de Trois-Rivières : La plus grande tradition en course à pied de la Mauricie est de retour. La Course des Petits Trotteurs de Trois-Rivières (Pointe du lac) célèbrera son 25e anniversaire en accueillant des élèves d'une trentaine d'écoles. Mais l'événement s'adresse aussi aux adultes! Parcours sanctionnés par la Fédération québécoise d'Athlétisme. (1 km, 3 km, 5 km, 10 km)

**dimanche 16 mai 2004** Circuit du YMCA de Montréal #2

Défi du Printemps : Au Parc Maisonneuve à Montréal. Inscription au YMCA Hochelaga Maisonneuve. Étape 2 du Challenge Adidas et du Circuit provincial Timex. Informations Myriam Grenon au 514.255.4651. (5 Km à 9h00, 10 Km à 9h45 et 1Km à 11h00)

**Samedi 22 mai 2004**

La Course Pierrefonds Open : La 21e édition de la Course Pierrefonds Open aura lieu au Collège Charlemagne, 20,000 boul. Gouin, Pierrefonds (Parc-Nature du Cap St-Jacques) Organisé par Le Club de Course à Pied Les Coureurs de Pierrefonds. Course #5 du Circuit de course à pied du Grand Montréal Endurance. Étape 4 du Challenge Adidas et du Circuit provincial Timex. Parcours sanctionnés par la Fédération québécoise d'Athlétisme. (1 Km, 2 Km, 5 Km et 10 Km)

**jeudi 27 mai 2004**

Compétition de course à pieds des 50 ans et plus : La course se fera au Parc Maisonneuve à Montréal, jeudi le 27 mai, de 9h00 à 12h00. Il y aura une table d'accueil devant le chalet du parc. Pour recevoir un formulaire, il faut communiquer au (514) 271-1411. Le coût d'inscription est de 6.00\$. (3 Km, 5km et 10 Km)

**samedi 29 mai 2004**

Le Marcheton du Fleuve St-Laurent : Venez courir ou marcher 5 km ou 10 km! Le Club Sportif de Bateau-dragon et le comité de l'équipe Magic Dragons organise le Marcheton du Fleuve St-Laurent pour "réaliser un

rêve". Départ à l'Auditorium de Verdun à l'Arénas Denis Savard. Au profit de la Fondation Rêves d'enfants pour souligner son 20e anniversaire. Télécharger le formulaire de souscription en format PDF. Pour plus d'informations : Thi Be au 514-983-7113

### **dimanche 30 mai 2004**

Journée familiale du 10km de Lorraine : À la Ville de Lorraine sur la rive-nord de Montréal. Défi enfant-parent Motorola 3km. Stationnement gratuit, point d'eau, sécurité et indication de parcours, toilettes, support médical, goûter pour les coureurs, clowns et maquillage. Informations Conditionnement Physique Tonix Lorraine au 450.621.8565. (Le1 Km à 11h15, 2\$, le 3 Km à 10h30, 3\$, le 5 Km à 9h00, 5\$ le 10 Km à 9h00, 6\$)

### **dimanche 30 mai 2004**

Le Demi-Marathon d'Ottawa ING : Le Demi-Marathon d'Ottawa ING est un parcours de 21K qui fait le tour du Canal Rideau d'Ottawa. Cette course est très populaire auprès des coureurs de demi-marathon.

### **Dimanche 30 mai 2004**

Le Marathon d'Ottawa : Le MARATHON D'OTTAWA?ING est le marathon le plus ancien du Canada? Le circuit de 42 km a été désigné par Athlétisme Canada pour accueillir le Championnat canadien de marathon de 2004.

### **Dimanche 30 mai 2004 Marathon**

KeyBank Vermont City Marathon : Un marathon à Burlington au Vermont. Courir avec la vue spectaculaire du Lac Champlain.

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***

### **Bouchée de Bocconcinni au caviar !**

- 250gr de bocconcinni
- oeufs de lump caviar
- mélange de laitue mesclun
- huile, sel et poivre au goût

Dans une assiette de service déposer la laitue. Disposer les bocconcini coupés en deux. Déposer sur ces derniers une petite quantité d'œufs de lump. Des quartiers de tomates, d'orange sanguine. Saler, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive

Bon appétit!  
WL

**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.