

Courir à Montréal

Numéro 40, juin 2004 <http://www.courir.org>

Nombre d'abonnés : 1950

Bonjour à tous, il me fait plaisir de vous souhaiter une belle saison estivale. Profitez du temps plus clément pour mordre le bitume à pleines dents. Pour les plus chanceux et bien... mordez dans le gazon!

Profitez du beaux temps et de la période des vacances et même si le gars de la météo prédit du mauvais temps faites beau dans votre tête et votre cœur. N'oubliez surtout pas de garder le sourire car à l'agenda, il y a votre rendez-vous avec votre meilleur ami, la course à pied... même les jours de pluie ! Profitez de cette saison où les courses abondent pour visiter un nouveau patelin, de nouveaux adversaires, cela change du train-train quotidien.

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

Le mot de WhiteLightning!

Hymne de la paix

Vous savez souvent en tant que coureur qu'on est souvent jugé à tort et à travers. Trop souvent cataloguer comme des égocentriques, solitaires trop calmes ou tranquilles pour être vrais ! Pourtant moi, je crois plutôt qu'il s'agit souvent de gens qui ont décidé de se prendre en main, de prendre leur destinée en main. Certes, il s'agit peut-être d'une façon de romancer les choses.

Mais moi, j'aime bien voir les choses de cet oeil ! Il me semble que la vie est plus belle ainsi. Lorsque la vie m'envoie des épreuves, je lasse mes chaussures et m'évade un peu. Quelque fois seule une brèche dans le trottoir peut venir m'embêter. Quelque fois, il faudrait se demander si la compagnie ACME a mis en disponibilité sur le marché les fameux trous portables que le coyote tendait au Road Runner !

Cela est de ma génération.

Pensez-y la prochaine fois que vous poignerez les nerfs après la petite caissière au métro ou au Mc Do car ça pourrait être votre frangine, votre nièce, votre amie !

Quelque fois dans ces journées moins faciles, il y a heureusement la

musique et la course pour adoucir cette vague de mauvaise humeur et cela aide à garder le sourire.

Si sur le trottoir, on vous lance « COURT FOREST » contentez-vous de lui dire : « merci de l'encouragement » Dites-vous que cette personne n'a seulement pas compris.

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

Le Coin du Coach !

Par Jean Yves Cloutier

L'aventure du marathon... pour le débutant

Depuis toujours le marathon est l'une des épreuves les plus spectaculaires de l'athlétisme par sa longue histoire et par sa distance de 42.2 km. Vers la fin des années soixante-dix, le marathon a connu un essor de popularité dans toutes les grandes villes du monde.

À l'époque, c'était « in » de courir un marathon sauf que plusieurs adeptes de la course à pied avaient une préparation inadéquate pour entreprendre ce genre d'épreuve. Disons que l'objectif final prenait le dessus sur la préparation et cela occasionnait des blessures aux coureurs.

Aux coureurs débutants

Si vous êtes un débutant qui n'avez jamais couru auparavant et que vous avez l'intention de courir un premier marathon, il est important d'y aller par étape afin d'atteindre un niveau de maturité en course à pied ; deux saisons de compétitions seraient les étapes à envisager.

Avant de se lancer dans l'aventure d'un marathon, je crois que le meilleur moment pour entreprendre ce but ultime est vers la fin de sa deuxième saison de compétition. Par contre, rien ne vous empêche de vous fixer comme objectif un demi-marathon durant votre première saison de compétition afin d'évaluer votre niveau de forme.

Il arrive souvent parmi les coureurs que la tentation est trop forte pour attendre une vingtaine de mois. Si vous êtes du genre plus patient, vous assurez une meilleure base d'endurance pour vous permettre de mieux assimiler votre programme d'entraînement au fil des mois et de vous donner de meilleures chances d'éviter des blessures reliées à la surcharge d'entraînement.

Programme d'entraînement

Il existe dans les revues spécialisées ou sur les sites Internet plusieurs programmes d'entraînements adaptés aux coureurs débutants afin de compléter un marathon. L'idéal, c'est de suivre le même programme du début à la fin. Vaut mieux suivre un même programme que de jumeler deux bons programmes ensemble.

Se faire conseiller

Toutefois, il est important pour son premier marathon de se faire conseiller soit par un coureur expérimenté, soit par un conseiller en activité physique ou par un entraîneur en course à pied afin de minimiser les erreurs du débutant; nous sommes souvent de mauvais guides pour nous-même car nous avons la mauvaise habitude de placer la barre trop haute pour rien.

Objectif premier

Lors de votre premier marathon, l'objectif premier est tout simplement de le terminer sans se préoccuper d'un chrono précis sauf pour se donner un rythme idéal dans les premiers kilomètres. De toute manière, votre premier marathon sera votre record personnel et une expérience inoubliable qui restera gravé dans votre mémoire pour toujours. Encore aujourd'hui, je rencontre d'anciens coureurs qui me parlent de leur premier marathon couru il y a vingt ans. Bon marathon!

Félicitation

J'aimerais souligner par cette chronique la dernière performance d'une de mes athlètes, Isabelle Ledroit qui a donné naissance le 6 mai dernier à un garçon du nom de Loïc. Depuis 1995, Isabelle a représenté le Canada à plusieurs reprises en course à pied. Entre autres, en 2001, à Edmonton, dans le cadre du championnat du monde, elle a terminé 38ème dans l'épreuve du marathon.

Félicitation aux heureux parents ! Isabelle et Michel.

Jean-Yves Cloutier Entraîneur

Jessica Charron présente !

Les Championnats du monde de triathlon 2004, Île Madère, Portugal.

Habituellement, les Championnats du monde de triathlon représentent la course la plus importante de l'année pour des milliers de triathlonsiens

amateurs et professionnels. L'année 2004 étant une année Olympique, les Championnats du monde sont devenus, pour plusieurs, la porte d'entrée des Jeux.

Voir plus : http://www.courir.org/marathon_new_jersey_2004.html

Le Marathon du New-Jersey

Par Rosaire Gagné

Une semaine après le marathon de Boston, j'étais au départ pour celui du New-Jersey. Ce choix pour mon premier marathon de l'année, fut motivé par le coût (60\$ américain), beaucoup moins élevé qu'à Boston. Voilà aussi que je fus favorisé par une meilleure température (10 degrés) comparée aux 27 degrés de la semaine précédente.

Voir plus : http://www.courir.org/t_jessica_charron_002.html

Les couleurs du Portugal pour le marathon de Lisbonne

Par Pierre Luc Goulet

Quelle Journée fut ce dimanche du 18 avril 2004. La température est de 14 degrés avec de la pluie. Il me restera un souvenir fort émouvant des sentiments lors de cette course. Quelle foule ! Un très beau départ a été annoncé par des coups de canons tirés à 9h00 du matin. On était tous sur la piste de course du stade de Lisbonne et après 200 mètres, on sort du stade sur des routes de pierres.

Voir plus : http://www.courir.org/marathon_lisbonne_2004.html

Le Demi-Marathon international de Québec

Par les frères Caplette

La première édition du demi-marathon international de Québec, fait bonne impression !

Québec, 9 mai 2004 : Sous un ciel ensoleillé de 10 à 15 Celsius; plus de 1000 participants ont pris le départ dans les épreuves de 10Km Asics et du demi-marathon dont le parcours était de deux boucles.

Certaines gens de l'extérieur ont découvert un site inconnu, le domaine Maizerets une ancienne ferme acquise en 1705 par le Séminaire de Québec devenu par la suite un site historique avec sa chapelle, la grange de pierre et son château qui abrite une exposition retraçant l'histoire des lieux; maintenant propriété de la Ville de Québec depuis 1979; le tout emménagé d'un arboretum et d'une piste cyclable.

Nous avons apprécié courir sur la piste cyclable le long de la Baie de Beauport (Des oies blanches se reposaient sur les battures); voir à l'horizon l'Île d'Orléans ainsi que le majestueux Château Frontenac et la Haute Ville de Québec. Sur la piste cyclable au 5Km, un groupe de jeunes bénévoles nous encourageait en jouant du tam-tam. Pour la sécurité, seulement le médical à bicyclette était autorisé à suivre l'événement et les motocyclistes guidaient le peloton de tête.

Tous les finissants ont reçu une grosse médaille en échange de leur "Championship". Sous le grand chapiteau, à l'arrière du château était servi un brunch (des crêpes, fruits, etc.) pour tous les participants. Donc, un très beau parcours en début de saison.

Pierre et Jacques Caplette pour Courir.org

Avis de recherche!

Courir.org et le journal Courir à Montréal est à la recherche de collaborateurs qui ont du temps à donner pour informer nos lecteurs. Suite au nombre grandissant de questions techniques spécialisées, nous voyons donc la nécessité de renforcer notre équipe.

Jean Joly Téléphone : 514.255.9036 Courriel : jean.joly@jolywood.com

Journée familiale 10 km Lorraine

Dimanche 30 mai 2004 : Un petit mot sur la journée familial à Lorraine!

J'ai eu la chance, dimanche le 30 Mai passé, de courir le 5km en une splendide journée ensoleillée, avec une belle organisation, qui nous on donné un beau trajet, et d'une ambiance remarquable, ils ont dénombré environ 350 coureurs.

Voir plus : <http://www.courir.org/c-10k-ville-lorraine.html>

Course à pied du Club Lions de Ste-Thérèse

Par Luc Boileau

Nous sommes très contents. Nous avons atteint notre objectif de 750 inscriptions et ça malgré la température. Ce qui devrait nous permettre de remettre 5000,00 \$ à la fondation Diane Hébert. Notre objectif pour 2005 est que 100 % des sommes déboursées par les participants soient rendu en dons; donc que tous les frais inhérents sont couverts par des commanditaires.

Nous en étions seulement à notre deuxième édition et sommes très fiers du travail des 120 bénévoles (sans expérience) qui permettent la tenue d'un tel événement. Nous sommes très ouverts à tout commentaire afin d'améliorer notre organisation car nous sommes déterminés à en faire un rendez-vous annuel de qualité. Merci.

Luc Boileau Directeur de course Coresponsable du comité course au sein du Club Lions de Ste-Thérèse

Pied-à-terre : Club de course à pied pour femmes

Vous voulez incorporer l'exercice à votre vie ? Est-ce que vous courez déjà ou aimeriez apprendre la course à pied ? Courir peut vous amener à un niveau élevé de forme physique. Apprenez les bons étirements. Apprenez comment vous pouvez améliorer votre cardio et perdre du poids.

Voir plus : http://www.courir.org/club_course_pied_femmes.html

Saviez-vous !

Vous êtes vous déjà demander pourquoi on se sent si bien les deux pieds planter dans une forêt de conifères ? Le sapin est un analgésique, antibiotique, anti-inflammatoire, anti-sudorifique, antiviral, antispasmodique, calmant, cholagogue diurétique, insecticide, laxatif pectoral. Révulsif, tonique glandulaire, nerveux et immunitaire. Cela explique pourquoi on se sent si bien en respirant l'odeur des forêts de conifères. Comment expliquer qu'on les coupe en si grand nombre ! Il serait peut-être temps de changer votre opinion de l'expression « Se faire passer un sapin »

Tiré du livre Arbres et arbustes thérapeutiques Anny Schneider Les Éditions de l'Homme

À pleines vapeurs de Marc St-Pierre

Encouragement oui, mais à quel prix?

Salutations à tous! Rappelez-vous que dans ma chronique précédente, j'ai parlé de cet enfant, qui est moi, qui est vous et surtout qui sont nos enfants d'aujourd'hui (fils, fille, neveux, nièce, cousin, cousine, et même les petits voisins) et de l'encouragement et du soutien que l'on doit avoir pour eux, que ce soit dans une discipline sportive ou bien dans la vie de tous les jours. Je pense que ce soutien moral est d'une importance à ne pas négliger.

Voir plus : http://www.courir.org/r_marc_st_pierre_002.html

Citation du mois !

L'avenir appartient à ceux qui ont de l'espoir.

Les questions des lecteurs

Question : Vous parlez de la glucosamine et de la chondroïtine comme étant favorable pour notre santé, mais est-ce que la consommation de ces produits peut altérer la capacité de production naturelle de notre système et est-ce bon pour un coureur régulier de prendre ce genre de supplément (si oui, sous quelle forme et quelle quantité? Merci pour votre merveilleux site! Éric Brousseau

Réponse : Les études cliniques publiées sur les effets de la glucosamine et de la chondroïtine démontrent que ces substances agissent comme un anti-inflammatoire léger. La démonstration de l'effet protecteur à long terme n'a pas été démontrée, ni les interactions avec la production naturelle de notre corps.

Cependant, aucun effet secondaire n'a été démontré scientifiquement et il y a des effets positifs concrets. Il s'agit donc d'y aller selon ses besoins et d'écouter son corps. Et surtout consulter des gens qualifiés pour les doses à utiliser.

Les liens de Charlotte

Equibar : Le fruit d'une agriculture biologique, l'equibar de Bioetik est produite dans le plus grand respect de l'environnement et de l'être humain. La barre est soumise à un système de contrôle des plus rigoureux qui garantit l'intégrité des ingrédients utilisés et leur capacité de générer des produits haut de gamme, savoureux, énergisants et nutritifs.

URL : www.bioetik.com

SERIE SUBARU QUÉBÉCOISE 2004 : Subaru Canada, commanditaire important et promoteur du triathlon au Canada depuis plusieurs années, présente pour la saison 2004 une série québécoise incluant un événement à Ottawa !

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

Maski-Courons International : L'événement en est à sa 27e édition. Entre 1975 et 2000, la participation a progressé de 39 à 8000 personnes originaires du Canada, des États Unis et de 60 autres pays à travers le monde.

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

Test de produits Courir.org

Information sur collections Adidas 2004

AdiStar Split Short : Short ClimaCool à jambe fendue avec insertions maillées anatomiquement placées et fibres X-Static antimicrobiennes enduites d'argent pour l'élimination des odeurs.

Gazelle : Le nec plus ultra des lunettes de course. L'utilisation de lunettes spécifiques pour le ski ou le vélo est un must depuis longtemps déjà. Et cela est aussi le cas pour la course à pieds. En effet, les athlètes tant sur que hors piste réalisent de plus en plus l'importance de protéger leurs yeux des rayons UV. Pour répondre à leurs besoins spécifiques, Adidas Eyewear a développé la série de solaires de course nommée Gazelle(à juste titre)

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. Jean Joly 514.255.9036

Courses à venir en juin 2004 par Jean Joly

Commencez à préparer votre mois de courses à pied avec le calendrier des compétitions amicales et compétitives de Courir.org. Si vous voulez vous donner les moyens de bien figurer en compétition, il ne faut rien négliger, et surtout pas la planification de votre horaire sportif.

Samedi 12 juin 2004

La Descente Royale 20e édition : Course à pieds de 10 Km (circuit provincial), organisée à Beauport. Étape 5 du Challenge Adidas et du Circuit provincial Timex. Parcours sanctionnés par la Fédération québécoise d'Athlétisme.

Samedi 12 juin 2004 Ultra-Marathon

SRI CHINMOY 6 HOUR RACE : Ultra-marathon sur une boucle de 1 km près du Lac Ontario, à Kingston en Ontario.

Dimanche 13 juin 2004 Circuit du YMCA de Montréal #3

Course du YMCA West-Island : Un parcours chronométré et sanctionné organisé par le YMCA de Pointe-Claire. (1 Km, 5 Km et 10 Km)

Dimanche 13 juin 2004

Rick Hansen Rouler Vers Demain : Des milliers de participants de centaines de localités au Canada vont rouler à bicyclette, sur des patins et des trottinettes, vont marcher et courir sur des parcours déterminés afin de sensibiliser la population et afin de recueillir des fonds pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de traumatisme médullaire.

Dimanche 13 juin 2004

3e Marathon de Saguenay : Un circuit fermé de 2,9 tours. (21 Km et 42 Km) Informations au 418.548.7757

Mercredi 16 juin 2004 Circuit du YMCA de Montréal #4

Défi de la Tour : Au Parc Olympique à Montréal. Inscription au YMCA Hochelaga Maisonneuve. Informations Myriam Grenon au 514.255.4651.

Samedi 19 juin 2004

Défi de course à pied en montagne : VÉLIRIUM, un happening pour les maniaques d'adrénaline du 19 au 27 juin au Mont Sainte-Anne. Venez vous lancer sur le parcours qu'empruntera la Coupe du monde de cross-country dans le cadre du Festival international et Coupe du monde de vélo de montagne.

Samedi 19 juin 2004

Marathon de la Standard Life : Course de 10 Km (départ à 9h00) et marche de 5Km (départ à 10h30) au Parc du Mont-Royal à Montréal.

L'enregistrement coûte 25\$ et toute la somme recueillie sera remise à la Fondation de la recherche sur les maladies infantiles.

Dimanche 20 juin 2004 (Fêtes des pères)

Tour du Lac Brome : Le parcours offre une route scénique autour du Lac Brome. Le parcours de 10 kilomètres travers le pittoresque village de Knowlton. La route est pavée et la circulation automobile contrôlée. Étape 6 du Challenge Adidas et du Circuit provincial Timex. Parcours sanctionnés par la Fédération québécoise d'Athlétisme. (1.6 Km, 10 Km et 20 Km)

Dimanche 20 juin 2004

Triathlon / Duathlon Mont Habitant : L'événement se déroulera au centre de ski Mont Habitant à Saint-Sauveur. L'épreuve sera disputée de façon individuelle ou en équipe de deux (2) ou trois (3) personnes. Le Triathlon du Mont Habitant a été très populaire de 1986 à 1995. En 1988-89-90 plus de 650 athlètes y participaient. Venez revivre un des plus beaux triathlons des années 80.

Dimanche 20 juin 2004 Circuit Coupe VO2 Max #3

Virée du Maire de Trois-Rivières : Une première dans le cadre de la Virée cycliste du Maire de Trois-Rivières! Une nouvelle compétition course à pied s'ajoute au programme des activités. (10 km)

Jeudi 24 juin 2004

Défi de course à pied en montagne : VÉLIRIUM, un happening pour les maniaques d'adrénaline du 19 au 27 juin au Mont Sainte-Anne. Venez vous lancer sur le parcours qu'empruntera la Coupe du monde de cross-country dans le cadre du Festival international et Coupe du monde de vélo de montagne.

Samedi 20 juin 2004

Triathlon / Duathlon Lac Beauport : Le quartier général de l'épreuve est situé au MANOIR ST-CASTIN, Lac Beauport. L'épreuve est disputée de façon individuelle ou en équipe de deux (2) ou trois (3) personnes. Les athlètes bénéficieront d'un site enchanteur, d'un lac propre, d'un parcours cycliste et de course à pied à la fois difficiles et variés.

Dimanche 27 juin 2004 Ultra-Marathon

La Course Débonnaire 50Km : Une course informelle de 50Km est une excellente étape dans votre progression au-delà gloire du marathon.

Dimanche 27 juin 2004

La Grande Virée des sentiers du Mont Saint-Bruno : Le 27 juin 2004, le Club des Coureurs sur Route du Mont Saint-Bruno organise un événement d'envergure pour son 25e anniversaire. Dans le Parc National du Mont Saint-Bruno, les coureurs pourront découvrir ou renouer avec un cadre splendide et apprécier nos parcours sur des sentiers aménagés. Tous les coureurs recevront un chandail et une médaille souvenir. (5 Km, 10 Km et

20 K)

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

Poisson noirci à la Bayou (pour 4 personnes)

gingembre
1 c. à t. poivre noir
1 c. à t. poivre blanc
1 c. à t. poudre d'oignon
1 c. à t. thym
1 c. à t. paprika
poivre de Cayenne
1 c. à t. poudre d'ail
4 tranches de merlan
huile d'olive

Bien mélanger épices dans un petit bol. Verser un peu d'huile dans une assiette et y placer le poisson. Le retourner pour enduire les deux côtés d'huile. Bien assaisonner les deux côtes des filets avec le mélange. Verser une goutte d'huile dans une poêle en fonte et en enduire la poêle à l'aide d'un morceau de papier absorbant. Faire chauffer et ajouter le poisson. Cuire à feu moyen 2 ou 3 minutes de chaque côté ou selon l'épaisseur des tranches. Servir avec des légumes.

<http://www.bayoubrasil.com/>

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