

Courir à Montréal

Numéro 41, juillet 2004 <http://www.courir.org>

Nombre d'abonnés : 2040

À chaque mois juillet qui se pointe, je ne puis m'empêcher de déborder d'enthousiasme car, à mon goût, il s'agit du plus beau mois de l'année. Mon enthousiasme est au maximum. C'est à ce mois-ci que l'on vit le plus beau temps pour courir, pas de jacket de surplus ou de vêtement pour importuner nos sorties, libre de tous appareil, libre comme une pouliche dans son pré... Une canicule ou deux ralentiront bien ces ardeurs mais enfin la fraîcheur des boisés accueillera les moins résistants ou les plus prudents. À vous de juger...

Cette période bien éphémère, à mon grand regret, donne la chance de pousser un peu l'acquis du printemps. Beaucoup d'entre vous prendront la route des vacances tandis que d'autres seront satisfaits par le seul fait qu'il fait beau. Profitez chers lecteurs de ce bon moment pour vous détendre et surtout gardez le sourire. Si jamais vous vous rendez compte que courir vous rend maussade, il vous faut changer de routine. Mais, il s'agit probablement que vous n'avez pas trouvé chaussure à votre pied. Pour ma part, je serai en vacances pour quelque temps. J'ai décidé de courir les sentiers non battus, question de découvrir de nouveaux horizons. Je ne tire pas ma révérence car je serai de retour sous peu !

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

Le Coin du Coach !

Par Jean Yves Cloutier

Se fixer des objectifs de compétition réalisables

Voici quelques éléments à identifier lors de la préparation de votre saison de compétition.

1. Déterminer le nombre de courses de sa saison

A travers la province, il existe un très bon réseau de compétitions de courses

sur route accessibles à tous. La saison de compétitions se déroule sur une période de huit mois (mars à octobre) et la plupart des courses ont lieu les week-ends. La majorité des coureurs font annuellement de 10 à 20 compétitions en moyenne par année. De là l'importance de bien planifier sa saison en vue de vos objectifs prioritaires.

Avant de planifier le nombre de courses à choisir, il est important de tenir compte de votre bilan de l'année précédente. Dans vos choix de courses, vous devrez exclure quelques compétitions intéressantes; sinon, la saison risque d'être trop longue...

2. Priorité à son choix de compétitions

L'épreuve du marathon demeure pour plusieurs coureurs la priorité de la saison. Je constate au fil des ans, qu'après un marathon, 25% de nos coureurs sont très satisfaits de leur performance car ils ont terminé l'épreuve en atteignant leur objectif; 50% sont satisfaits puisqu'ils ont fait une course « honnête » en tenant compte des conditions et un autre 25% sont déçus parce qu'ils ont eu des problèmes durant la course.

Je suggère aux coureurs durant l'année de préférer quatre épreuves différentes ex. : (marathon, 21,1 ou 20 km, 10 km et 5km) ou si vous ne courez pas de marathon ex. : (15 km, 10 km, 5 km et 2 km). Le but est de créer son propre « grand chelem » à la condition que votre entraînement soit compatible avec vos objectifs.

3. Varier les distances de vos épreuves en compétition

Depuis quelques années, le circuit de course à pied du grand Montréal Endurance a pris l'initiative d'ajouter dans toutes ses courses une épreuve de 2 km ouverte à tous et des résultats par catégories d'âges.

Ce type d'épreuve est l'occasion idéale d'initier un débutant (13 ans et plus) à une compétition de course à pied. Pour les autres coureurs, l'épreuve du 2 km peut servir de test d'évaluation durant la saison et être complémentaire d'un programme d'entraînement.

Malgré son manque de popularité auprès de certains coureurs, l'épreuve du 5 km demeure une épreuve intéressante car elle vous amène à courir à un rythme plus élevé et vous permet une récupération plus rapide dans les jours suivants.

Service offert par le Marathon de Montréal

Si vous avez l'intention de participer à une des épreuves du Festival de la Santé dont fait partie le marathon international de Montréal (le 12 septembre prochain), vous pouvez me rejoindre par courriel à titre d'entraîneur conseil du marathon. Il me fera plaisir de répondre à vos questions.
<http://www.marathondemontreal.com> (rubrique entraînement)

Bon entraînement,

Jean-Yves Cloutier Entraîneur

À pleine vapeurs de Marc St-Pierre

Le maudit orgueil

Comme j'ai recommencé à courir depuis peu, j'ai perdu la forme d'autrefois. Alors vous pouvez imaginer les petits bobos qui sont au rendez-vous, qu'on le veuille ou non.

Ces bobos viennent nous embêter et même parfois nous empêcher de courir. Bien sûr, quand on parle de blessures plus sérieuses nous n'avons pas vraiment le choix, mais pour les blessures moins sérieuses plusieurs se disent, si vous êtes comme moi : « Pas de problème, je suis capable dans prendre ».

Voir plus : http://www.courir.org/r_marc_st_pierre_003.html

La science au pas de course de Steve Moissan

Je vous invite à découvrir prochainement la « La science au pas de course ! » publié chaque mois via le site Internet [courir.org](http://www.courir.org).

Quelque fois douteuses. Souvent mal comprises. Toujours plus abondantes. Il est difficile de nos jours de faire la part des choses sur l'actualité scientifique traitant de la course à pied. Lorsque la publicité d'un produit devient un fait accompli, une petite mise au point s'impose. Quand est-il vraiment de ces découvertes? Les a-t-on réellement prouvées en laboratoire? Je tenterai de faire la lumière sur les dossiers scientifiques chauds, au rythme des interrogations des lecteurs.

Voir plus : http://www.courir.org/r_steve_moissan_001.html

Marathon de Stockholm

COMME DANS LE BON VIEUX TEMPS DU MARATHON DE MONTRÉAL

Par Alec Nyiri

Les plus vieux qui ont connu durant les années 80 la belle effervescence du Marathon de Montréal comprendront sans doute ce que je veux dire. Tandis que les marathons nord-américains subissaient une baisse de participation (à quelques exceptions près), c'est plutôt le contraire qui se produisait en Europe. La majorité des gros marathons européens continuent d'accueillir de plus en plus de coureurs. On pense par exemple à Berlin et Londres avec leurs 35,000 participants. Ou encore à Stockholm qui, cette année, accueillait 16,300 coureurs pour sa 26e édition, un nouveau record. Au milieu des années 80, près de 12,000 participants se retrouvaient à Montréal pour un départ sur le pont Jacques-Cartier.

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

Courir avec Lotfi Belgherbi

Tous les mardis sous la supervision de notre entraîneur Jean-Yves Cloutier nous faisons notre entraînement hebdomadaire. Pendant la belle saison l'entraînement se passe sur la piste de 400 mètres en plein air, près du stade Olympique.

Voir plus : http://www.courir.org/r_lotfi_belgherbi_003.html

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

Groupe de coureurs Boutique Courir Longueuil

Pour tous ceux qui ont envie de courir en groupe et de respirer un peu d'air pure. Un groupe de coureurs(euses) se donne rendez-vous « Au parc régional de Longueuil » une ou deux fois semaine. Un encadrement léger est prévu par Martin Fontaine, éducateur physique, entraîneur en athlétisme. Pour plus d'informations ou pour vous inscrire vous pouvez simplement téléphoner à la Boutique de Longueuil au (450) 674-4436.

8e Demi-marathon Marcel-Jobin

Plus de 400 coureurs attendus ce samedi 10 juillet à Yamachiche

Le club de coureurs sur route Milpat est heureux d'organiser le 8e Demi-marathon Marcel-Jobin de Yamachiche ce samedi 10 juillet. Plus de 400 coureurs provenant des quatre coins du Québec sont attendus lors de cette rencontre, la plus importante de la Mauricie en course sur route.

L'événement s'inscrit comme 5e tranche du circuit régional Coupe VO2 Max, ainsi qu'en tant que 7e étape du Circuit provincial Timex et du Challenge Adidas. Il compte également comme 4e épreuve du Circuit des Deux Rives.

Voir plus : <http://www.milpat.ca/yamachiche/index.html>

Le défi 20 minutes

Le mercredi 14 juillet 2004 au soir, des milliers de Canadiens se réuniront dans tous les Coins des coureurs/Running Room du pays pour relever Le défi 20 minutes.

Les organisateurs de ce Défi espèrent encourager de plus en plus de Canadiens à quitter leur sofa cet été et à se mettre en forme pour la vie. Ils veulent que cet événement devienne le jour le plus long de l'histoire du conditionnement physique au Canada.

Voir plus : http://www.courir.org/c-defi_20_minutes.html

Course du Festival de la Gibelotte

La course du festival de la Gibelotte aura finalement lieu le mercredi 14 juillet 2004 sur le nouveau site du Festival de la Gibelotte. M. Michel Faust, qui était responsable de la course auparavant a pris sa retraite. C'est maintenant Dany Poirier qui a pris la relève. Pour plus d'informations,

veuillez téléphoner au : (450) 746-8490

Voir plus : <http://www.festivalgibelotte.qc.ca/>

Citation du mois !

La seule façon d'être suivi, c'est de courir plus vite que les autres.

FRANCIS PICABIA

Le Tour du Lac Brome 2004

En ce dimanche de la fête des Pères, se tenait la 26e édition du tour du Lac Brome.

Par Stéphane Poirier

Une merveilleuse journée ensoleillée attendait les coureurs et coureuses qui se sont présentés en grand nombre pour l'occasion. Au total, 470 coureurs ont pris le départ des différentes courses. Le 1,6 km destiné aux enfants comptait 57 participants, le 10 km totalisait 168 coureurs et finalement le 20 km avait 245 participants.

Voir plus : <http://www.courir.org/c-tour-du-lac-brome.html>

Les liens de Charlotte

Le Raid Sahara 2005 : Passionné de course d'endurance ? Amoureux du Sahara ? Cyril FONDEVILLE, organise du 30 Janvier au 06 Février 2005 un Raid Sahara en Mauritanie à l'intention des amoureux de la course à pied (220 km en 5 étapes)... et du désert.

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

Kin-Zen - Kinésiologues - Thérapeutes du sport : KIN-ZEN vous offre l'opportunité de profiter de ses services d'activité physique et de mise en forme! Notre mission est de sensibiliser les gens à être actifs et à intégrer de bonnes habitudes de vie afin de retrouver l'équilibre.

URL : <http://www.kin-zen.com>

Test de produits Courir.org

Information sur collections Adidas 2004

Response Baggy Short : Short ClimaCool à entrejambe de 3 pouces, insertions latérales maillées pour davantage de ventilation, ceinture élastique à cordon coulissant, poche intérieure pour clés ainsi que logo Adidas Performance et applique de 3 rayures réfléchissants.

Voir plus : http://www.courir.org/adidas_2004_07.html

Women's Universal Détail 160 \$ Blanc/Acier : Matelassé suprême depuis le point de déviation et tout au long de l'impact entier du pied. La semelle QuickStrike et l'avant-pied d'adiPRENE+ offrent une sensation unique de poussée.

Voir plus : http://www.courir.org/adidas_2004_07.html

Hélium Ventilator de Merrell® : Les chaussures Merrell Hélium Ventilator sont axées sur la course en sentier. Une construction avec forme insérée avec des tiges en tissu de mailles ventilées. Enveloppement thermoplastique moulé par injection au niveau supérieur du cou-de-pied.

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

Chaussure de course en sentier Lightning de Merrell® : Avec une forme pour la course en sentier, les Lightning de Merrell ont une construction avec forme insérée avec des tiges de cuir synthétiques et de mailles ventilées.

Voir plus : http://www.courir.org/merrell_lightning_homme.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.

Courses à venir en juillet 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.

Mardi 6 juillet 2004 Circuit Coupe Autocar Jeanois #11

La Gédéon 23e édition : École St. Antoine 289, boul. Dequen, St. Gédéon
RESPONSABLES : René Couture au 418-343-3840 Courriel :
couturerene@hotmail.com (1.5 km, 3 km , 5 km et 10 km)

Vendredi 9 juillet 2004 Ultra-Marathon

100 Km de Lévis : Ultra-marathon de 100 km. L'heure de départ est à 1 h30 le vendredi 9 juillet 2004. 50 tours de 2 km Parcours asphalté et éclairé totalement plat sur piste cyclable. Entièrement fermée à la circulation automobile. Temps limite de 14h00 pour compléter la compétition.

Samedi 10 juillet 2004 Circuit Coupe VO2 Max #5

Demi-Marathon Marcel Jobin 8e édition : Moyenne de plus de 400 participants au cours des 4 dernières années... soyez des nôtres en 2004 à Yamachiche. Étape 7 du Challenge Adidas et du Circuit provincial Timex. Parcours sanctionnés par la Fédération Québécoise d'Athlétisme. (1 Km, 2 Km, 5 Km et 21 Km)

Samedi 10 juillet 2004

Le Rallye en Ville de Bell : Une course à obstacles en milieu urbain et une course aux trésors. En un jour, vous vivrez une version réelle des émissions de télévision?: Survivor, Fear Factor et The Amazing Race ; trois dans un! Seulement 250 équipes pourront s'inscrire aux séries Le Rallye en Ville de Bell 2004 dans chaque marché. Si vous désirez relever ce défi, inscrivez-vous maintenant!

Samedi 10 juillet 2004

La Course du Mocassin : Centre communautaire Montagnais des Escoumins
RESPONSABLE : Yves Martel (R: 233-2509 T: 233-2945) Courriel :
communaute@essipit.com

Dimanche 11 juillet 2004

TRIATHLON/DUATHLON ST-LAMBERT : Départ à 7h45. Piscine de la Voie Maritime (parc Seaway), à Saint-Lambert. Triathlon Sprint (750m Natation - 20km Vélo - 5km Course à pied) Duathlon (5km Course à pied - 20km Vélo -

5km Course à pied.

Dimanche 11 juillet 2004

Défi des Basques : Camping municipal au 100, Chanoine-Côté à Trois-Pistoles. Denis Lavoie 851-1853 (5 Km et 10 Km)

Mercredi 14 juillet 2004

Course du Festival de la Gibelotte : La course du festival de la Gibelotte aura finalement lieu le mercredi 14 juillet 2004 sur le nouveau site du Festival de la Gibelotte. M. Michel Faust, qui était responsable de la course auparavant a pris sa retraite. C'est maintenant Dany Poirier qui a pris la relève. Pour plus d'informations, veuillez téléphoner au : (450) 746-8490

Samedi 17 juillet 2004

Course du Mocassin, 18e édition : Les Escoumins - Centre communautaire Montagnais Info: Yves Martel (418) 233-2945 (1 km, 5 km et 10 km)

Samedi 17 juillet 2004 Ultra-Marathon

Vermont 100 Mile Endurance Run : Ultra-marathon de 100 milles à Springfield au Vermont.

Dimanche 18 juillet 2004

Triathlon / Duathlon de Valleyfield : Sur le site magnifique site du Parc Sauvé. La nage a lieu dans le canal de Beauharnois et le vélo se fait sur une boucle de 4km fermée à la circulation, directement dans les rues du centre ville, finalement la course a lieu sur une boucle de 1,25 km à faire 4 fois dans les sentiers du parc. (Distance sprint 750m / 20 km / 5 km)

Mercredi 21 juillet 2004 Circuit Coupe Autocar Jeanois #12

Le Tour du Lac Labreque 23e édition : Hôtel de ville St Léon 3425, Ambroise, Labreque RESPONSABLES : Sylvain Privé 418-481-2917 (1.5 km, 3 km , 5 km et 10 km)

Samedi 24 juillet 2004 Circuit Coupe VO2 Max #6

10 Km de la Tortue : Venez découvrir notre beau Lac à la Tortue et sont Festi-Beach et bien sur notre première édition du 10km de la Tortue qui est un tour du Lac. 1050\$ en Bourses. 6e Étape du circuit coupe VO2 max Mauricie.

Samedi 24 juillet 2004 Ultra-Marathon

Damn Wakely Dam Ultra : Ultra-marathon de 32.6 milles à Piseco, New York.

Dimanche 25 juillet 2004

TRIATHLON/DUATHLON de l'Énergies de Shawinigan : Le quartier général de l'épreuve est situé au Parc Saint-Maurice. L'épreuve est disputée de façon individuelle ou en équipe de deux (2) ou trois (3) personnes. Les athlètes bénéficieront d'un site exceptionnel. Photo disponible sur notre site.

Mardi 27 juillet 2004 Circuit Coupe Autocar Jeanois #13

La Course de la Traversée 4e édition : École Notre-Dame 830, boul. St-Joseph, Roberval RESPONSABLES : Mario Leroux 418-275-6915

Courriel : marioler@cgocable.ca (1 km, 3 km , 5 km et 10 km)

Pour le calendrier complet de ce mois-ci consultez le site de la Fédération Québécoise d'Athlétisme. 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

Filet de Morue au four concassé de tomates au citron vert et gingembre

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 1 filet de morue?de 300 g
- 2 belles tomates
- 50 g de gingembre
- 1 citron vert
- huile d'olive vierge

Préparation:

Dans un plat pour mettre au four verser 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge. Déposer le filet de poisson dans le plat, saupoudrer du zeste de citron vert et de gingembre haché. Disposer les tomates taillées en dés tout autour et dessus le poisson saler et poivrer à votre convenance. Faire cuire au four

à 350 f pendant 15 minutes.

BON APPÉTIT!

Pour recevoir le prochain journal Courir à Montréal gratuitement dans votre boîte aux lettres électronique!

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