

# ***Courir à Montréal***

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

Nombre d'abonnés : 2080

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

Encore une saison pour moi qui défile et que je dois regarder passer. Lorsque que je ne cours pas, l'inspiration vient moins bien. Mais à ne pas courir, j'ai le temps de faire autre chose que je ne me permettais plus avant, ou que j'avais oublié que j'aimais bien faire. Trop souvent par manque de temps ou simplement dédiée à une seule chose que ce soit la course, le travail ou le journal Courir à Montréal (dans le but de faire grandir Courir.org ) on s'oublie malheureusement !

À l'écart de notre milieu de course, je me replonge dans ce qui m'a autrefois passionné. Je fais un retour à la terre et aux petites choses comme regarder les papillons butiner sur les fleurs la tête entre deux plants de tomates et à sentir l'été qui s'en dégage. La saison des fraises et le fumet des confitures de petits fruits que les voisins font mijoter dans leur cuisine.

Dans mon monde, il y a un idéal et j'ai l'impression d'être la seule à y croire! Un monde où les gens sont gentils, les hommes et les femmes sont fidèles et en harmonie, s'aimant pour la vie.

Dans mon coin, même si je cours peu, je commence à voir une recrudescence de coureurs et ça me fait chaud au cœur. Il y a quelques années à mes débuts, j'y croyais peu. J'ai aussi l'impression que ce sont de nouveaux coureurs. Ça me réjouit puisque c'est un signe que mon sport se porte mieux.

Il est certain qu'avec le retour d'un marathon à Montréal, les gens vont d'avantage s'intéresser à la course à pied. Mais ne vous laissez pas leurrer cher débutant. Allez- y doucement. C'est possible de progresser en peu de temps, mais tout vient à point à qui sait attendre... N'oubliez pas l'importance d'écouter votre corps. Vaut mieux pousser la note à bon dosage.

L'été qui passe en douceur me replonge dans mes souvenirs de petite fille sur le bord d'une piste de 400 mètres, laquelle regardait son héros suer pour

un dépassement; il avait un besoin de repousser ses limites. Je sais qu'il le faisait pour lui mais que derrière lui se tenait sa femme qui est encore là aujourd'hui. C'est cet idéal que je chéris mais je me dis que je rêve souvent en couleur dans notre monde individualiste. Je suis vieux jeu, que voulez-vous!

Je remercie mon père, chaque fois que je lace mes chaussures, de m'avoir donné le goût de courir. Je remercie ma mère pour être là même si elle se soucie trop à chaque fois qu'elle me voit partir... elle l'a fait pour mon père aussi. Elle m'a transmis cette méfiance; elle a sûrement ses raisons... « de parent » me direz-vous. Certes, je ne peux comprendre puisque je n'ai pas encore de marmot à moi. Je n'en suis pas gênée... j'en aurai... quand mon idéal sera à ma portée. Je remercie aussi la vie qui m'a donné le goût de me surpasser à mon tour lorsque j'ai décidé un jour d'avoir confiance que je pouvais le faire... mon premier marathon.

Maintenant, je m'accroche à mon idéal sans gêne même si ma timidité m'empêche trop souvent d'avancer (et oui! vous avez bien compris...) mais heureusement l'homme qui partage ma vie veut bien de cet idéal. Lorsque je sortirais courir, on se saluerait pas juste entre coureur mais parce que c'est poli de dire bonjour.

Un chemin de course à pied, où les gens, de tous les milieux, de toutes croyances et convictions, hommes et femmes, vivront en harmonie et pourront être libres de dire ce qu'ils pensent sans avoir peur.

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

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

Par Jean Yves Cloutier

### **Le cross-country**

Selon l'Amicale des entraîneurs français d'athlétisme, le cross-country est l'un des moyens à utiliser dans la période de préparation. Il permet un entraînement à la fois physique et psychique et prépare les athlètes à la compétition.

C'est aussi un objectif de compétition. Et dans ce sens, le programme de cross doit être soigneusement établi et inséré dans le cycle d'entraînement annuel.

Où se pratique le cross-country ?

Généralement, la pratique du cross-country (en entraînement ou en compétition) se pratique en nature, soit dans des parcs, soit dans des forêts ou soit sur des terrains de golf; les surfaces peuvent variées : gazon, sable ou terre battue.

Au Québec

La saison du cross-country est de très courte durée (environ de huit à douze semaines). À tous les automnes, depuis quelques années, des clubs d'athlétisme se sont regroupés pour créer un circuit Challenge de cross-country (quatre courses) dans la grande région de Montréal. Ce qui est intéressant dans ce genre de compétition, ce sont les deux volets pour les coureurs. Au premier volet , tous les niveaux sont représentés selon les catégories d'âge de chaque épreuve comme dans toutes les courses sur route au Québec.

Au deuxième volet , il y a la formule « handicap » à l'intérieure de la course principale. Celle-ci est basée sur un système de pointage unique. En fonction de votre performance, de votre âge et de votre sexe, cela vous permet un classement général selon votre valeur réelle comme coureur. Voilà une formule intéressante pour tous les participants.

Pourquoi courir des cross-country ?

Cela nous amène à changer notre routine et à varier notre saison de compétitions. En effet, les épreuves du circuit de cross ne dépassent jamais 5 km, distance très accessible à beaucoup de coureurs.

L'entraînement pour le cross

Ce n'est pas compliqué. Si vous courez déjà entre deux à trois séances d'intensité par semaine dans votre programme d'entraînement, vous pouvez placer une de ces séances en début de semaine (mardi ou mercredi). En outre, créez votre propre parcours en préférant une surface gazonnée et sécuritaire. Après quelques séances, vous noterez une amélioration de votre rythme à l'entraînement et un plus grand niveau de confiance.

Si vous avez l'occasion de courir en « gang »... c'est toujours plus agréable. Bonne saison de cross!

Jean-Yves Cloutier Entraîneur

## ***La science au pas de course! Par Steve Moisan***

### **Boires et déboires du marathonien (partie première)**

Aller savoir pourquoi, je me sens un peu nostalgique pour ma première chronique. Reculons un peu dans le temps, voulez-vous? Retrouvons nous devant la ligne de départ du marathon de Boston en 1975. Je n'ai que trois ans, alors faites comme moi : observer bien... Voir plus : [http://www.courir.org/r\\_steve\\_moissan\\_002.html](http://www.courir.org/r_steve_moissan_002.html)

## ***Programme du Marathon des Deux Rives de Québec***

### **Vendredi 27 août**

- Salon de l'activité physique
- Inscriptions de dernière minute, accueil des participants et remise des dossards

### **Samedi 28 août**

- Salon de l'activité physique
- Inscriptions de dernière minute, accueil des participants et remise des dossards
- Entraînement International
- Souper aux pâtes

### **Dimanche 29 août**

- Marathon, Demi-marathon New Balance, 10 km, Challenge par équipe et Mini-marathon McDonald's
- 5 km de la Santé (activité non chronométrée)
- Cérémonies de remise des bourses
- Party d'après course

Voir plus : <http://www.marathonquebec.com>

## ***Conférences sur la course à pied***

Bonjour aux coureurs et coureuses, à votre grand bonheur, vous trouverez ci-joint un document PDF qui contient des informations concernant les prochaines conférences reliées à la course à pied. Il s'agit de conférences qui seront données soit en magasin chez Boutique Courir à Montréal ou bien au "Centre de services en santé et en activité physique" qui se situe au 4e étage du même édifice sur la rue St Denis. Vous pouvez communiquer ce courriel à toutes vos connaissances qui pourraient être intéressé(e)s par ces conférences.

Document PDF des conférences (32 Ko)

Bonne journée et bon entraînement, Catherine Munger Responsable Marketing, Boutique Courir Tél.: (514) 499-9097.

Document PDF : [http://www.courir.org/word/pdf/boutique\\_courir\\_2004.pdf](http://www.courir.org/word/pdf/boutique_courir_2004.pdf)

## ***Les orthèses... le sport et vos pieds***

**Par Pierre Anctil de Medicus**

Des pieds bien équilibrés, voilà un atout bien important lorsqu'il s'agit d'obtenir de meilleurs résultats et un confort inégalé en pratiquant votre sport préféré. Aucune chaussure de sport, aussi excellente soit-elle, ne peut à elle seule accomplir tout le travail. Elles ne peuvent non plus exempter le sportif de ses douleurs aux pieds, aux genoux, aux hanches et au dos ressenties si fréquemment. En fait, le confort et l'absence de douleur dépendent beaucoup plus de la structure des jambes et des pieds que des chaussures, patins ou bottines de ski auxquels sont attribués trop de maux. Il faut se rappeler que les os s'articulent les uns avec les autres au moyen de muscles et de ligaments pour former des segments qui se déplacent constamment pour produire les mouvements caractéristiques de l'activité pratiquée.

Plus souvent qu'autrement, l'apparition de douleurs résulte d'un déséquilibre biomécanique de l'anatomie et de la physiologie des pieds, ce qui provoque

une plus grande consommation musculaire due à un phénomène de compensation de forces. Si on compare le corps humain à un édifice à étages, même si on imagine difficilement un gratte-ciel courir, jouer au tennis ou skier, on comprend que sa solidité dépend de ses fondations,

c'est à dire ses pieds, et on peut facilement prévoir ce qui peut arriver à un édifice si ses fondations sont elles-mêmes en équilibre instable. Il importe donc, si vous souffrez déjà de pieds douloureux, de tendons ou de ligaments étirés ou déchirés, de problèmes de genoux, de jambes ou de dos, de consulter un orthopédiste qui évaluera la santé de vos pieds. Votre confort dans les activités sportives... c'est possible!

Marche, jogging, golf, ski alpin, ski de fond, randonnée pédestre:

Cette famille de sports demande des orthèses qui répondent aux exigences suivantes:

- 1- adaptation aux différents reliefs de sol
- 2- légèreté
- 3- amortissement des chocs plantaires
- 4- diminution du stress articulaire
- 5- soulagement des articulations

Tennis, badminton, squash et autres sports de raquette:

Cette famille de sports demande des orthèses qui répondent aux exigences suivantes:

- 1- départs et freinages brusques
- 2- déplacements latéraux
- 3- propulsion forte et rapide
- 4- stabilité du tendon d'Achille

Soccer, basket-ball, football:

Cette famille de sports demande des orthèses qui répondent aux exigences suivantes:

- 1- maintien des pieds
- 2- mobilité totale des chevilles
- 3- stabilité au sol

MEDICUS une promesse de bien-être et de performance :  
<http://www.medicus.ca>

Pierre Anctil B.S.L. Spécialiste en chaussures sportive et biomécanique du

sport

## ***Des nouvelles d'Émilie Mondor***

La coureuse et championne Canadienne Émilie Mondor qui participera aux jeux olympiques dans l'épreuve du 5,000m était de passage à Montréal.

Voir plus : [http://www.courir.org/r\\_emilie\\_mondor\\_008.html](http://www.courir.org/r_emilie_mondor_008.html)

## ***Course et Marche 5 miles et 3 miles Running Room- New Balance***

La première édition de cette course de 5 miles et 3 miles ainsi qu'une marche de 3 miles aura lieu au parc du Mont-Royal le dimanche 5 septembre. Cette course commanditée par Le Coin des Coureurs et New Balance a pour but d'amasser des fonds pour l'organisme Jeunesse au Soleil.

Voir plus : [http://www.courir.org/c-5miles\\_running\\_room.html](http://www.courir.org/c-5miles_running_room.html)

## ***Le Grand Cross de Montréal***

18 septembre 2004 au Parc Maisonneuve de Montréal

Le Grand Cross de Montréal est une compétition qui se déroule dans le cadre de la série de courses à pied «Le Challenge Cross-Country. L'événement en sera cette année à sa 1er édition et également la première course de la saison de la Série Challenge.

Voir plus : <http://www.cross-montreal.com/>

## ***Ultra-marathon***

Nous voulons ici féliciter monsieur Albert Miclette (St-Jean sur Richelieu) pour ses nouveaux records en course à pied de longue distance. Lors du dernier cent kilomètres de Lévis le 10 juillet dernier, Albert a établi de

nouvelles marques dans sa catégorie d'âge (65 à 69). Voici l'homologation officiel aux 50 km, 50 milles et 100 km par l'Association Canadienne d'Ultra marathon (ACU)

50 km

M65 4:57:41 rls Albert MICLETTE, 67, QC 09Jul2004 Lévis QC  
replaces

M65 5:05:55 rls Donald THOMSON, 69, AB 01May1993 Saanich BC

50 miles

M65 8:49:07 rls Albert MICLETTE, 67, QC 09Jul2004 Lévis QC  
replaces

M65 9:47:36 rl Ken TANINO, 65, ON 26Apr1987 New Preston CT

100 km

M65 10:58:25 rl Albert MICLETTE, 67, QC 09Jul2004 Lévis QC  
replaces

M65 13:13:12 rl Ken TANINO, 65, ON 14Nov1987 Atlantic City NJ

Monsieur Miclette est un "Lance Armstrong" de la course à pied : à 67 ans, il court encore le marathon en deçà de 3 h 30. Bravo Albert et surtout ne lâche pas!

*Rosaire Gagné pour Courir.org*

## ***Saviez-vous !***

Les concepteurs de Courir.org organisent d'autres sports que la course à pied et il est possible de s'inscrire pour la prochaine saison de septembre 2004.

**La Ligue Amicale Montréal-Volleyball** : Offre différents calibres de jeux (mixtes) dans une atmosphère compétitive et amicale.

Voir plus : <http://www.montreal-volleyball.com>

**Ligue de hockey cosom (LHC)** : C'est une ligue de hockey cosom où l'ambiance doit être très cordiale avec les autres membres.

Voir plus : <http://www.cosom.biz>

**Ligue de hockey cosom (LHCF)** : C'est une ligue de hockey cosom féminine.

Voir plus : <http://www.cosom.ws>

**Ligue de hockey cosom de Repentigny (LHCR)** : L'objectif visé par cette

ligue de hockey cosom amicale est que chaque participant puisse trouver un plaisir dans une activité physique. Voir plus : <http://www.cosom.us>

**Ligue Amicale de hockey cosom Mixte de Montréal** : Ligue Amicale de hockey cosom Mixte de Montréal.

Voir plus : <http://www.lahcm.com>

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

Épreuve de fond. Il est important de connaître un bon départ, mais seule l'arrivé compte. Dans la course à la réussite, la vitesse importe moins que l'endurance, et celui qui persévère surclasse le sprinter. Malheureusement, nous engendrons plus de lièvres que de tortues.

*B.C. Forbes, Forbes*

## ***Friendly Massey Marathon et Spanish River Half Marathon***

Pas facile de trouver un marathon à courir en juillet! La petite ville de Massey, en Ontario, offre cette possibilité aux mordus de cette distance. C'est donc à 72 km à l'ouest de Sudbury que je me suis retrouvé le 18 juillet dernier, il faut dire, pour une troisième fois.

Par Rosaire Gagné

Voir plus : [http://www.courir.org/marathon\\_massey\\_2004.html](http://www.courir.org/marathon_massey_2004.html)

## ***Les liens de Charlotte***

**Galopins - Front Runners Montréal** : Club de course pour hommes et femmes faisant partie de la communauté gaie et lesbienne. Nous nous réunissons et courrons deux fois par semaine, à l'année longue.

URL : <http://cf.geocities.com/galopinsfr/>

**SprintNike** : Une course de 35 mètres. Face à Face. Pour prouver à quel

point tu es vraiment rapide. Si tu crois que tu es rapide, voici ta chance de le prouver. Va sur NikeSpeed.com et inscris-toi à une qualification SprintNike dans ta ville. Puis prépare-toi mentalement. Prépare-toi même à gagner. Parce que tu es plus rapide que tu ne le penses, tu pourrais te retrouver aux finales du SprintNike à Toronto, le 5 septembre prochain. Le garçon et la fille les plus rapides deviendront des héros nationaux.

URL : NikeSpeed.com

**Concours sur le site Web de Merrell** : Répondez aux 4 charades Merrell et gagnez un ensemble " Bien-être plein air" d'une valeur de 200\$. Un prix à gagner chaque mois. Vous êtes invité à participer chaque mois.

URL : <http://www.merrellcanada.com/fr/charade/>

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

**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.

URL : [http://www.courir.org/adidas\\_2004\\_08.html](http://www.courir.org/adidas_2004_08.html)

**Response Short Sleeve Tee** : Haut étudié en ClimaCool maillé avec coutures flatlock, coupe spécifiquement pour femmes et base sculptée ainsi que logo Performance et applique de 3 rayures Adidas réfléchissantes. 100 % polyester maillé étudié.

URL : [http://www.courir.org/adidas\\_2004\\_08.html](http://www.courir.org/adidas_2004_08.html)

**SANDALES SPORT High tide de Merrell®** : Sandale avec Tige de cuir synthétique et de mailles ventilées. Contrefort micro-injecté avec système de laçage à boucles en acier inoxydable ultra-léger.

URL : [http://www.courir.org/merrell\\_sandale\\_hightide.html](http://www.courir.org/merrell_sandale_hightide.html)

**SPEED HIKING Torque de Merrell®** : Soulier de course en sentier avec tige de cuir synthétique et de mailles ventilées. Système de laçage à boucles en acier inoxydable ultra-léger. Soufflet moelleux de cuir synthétique.

URL : [http://www.courir.org/merrell\\_torque\\_homme.html](http://www.courir.org/merrell_torque_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 août 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 7 août 2004 Circuit Coupe VO2 Max #7**

La Course de la Fibromyalgie : Dans le secteur Cap-de-la-Madeleine, cette fois-ci à l'aréna Jean-Guy Talbot. Agissant comme levée de fonds pour l'Association de la fibromyalgie Mauricie/Centre du Québec, l'événement s'affirme comme l'un des plus chaleureux qui soient.

### **Samedi 7 août 2004**

Raid Urbain de Montréal 2004 : Course d'aventure urbaine dans la ville de Montréal. Vélo, marche ou course à pied, vélo, patins à roues alignées.

### **Dimanche 8 août 2004**

TRIATHLON/DUATHLON de Ste-Agathe : Le quartier général de l'épreuve est situé au magnifique Lac des Sables de Ste Agathe des Monts, à la plage Major. 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 varié.

### **Mardi 10 août 2004 Circuit Coupe Autocar Jeanois #15**

Le 10 Km du Trou de la Fée : Hôtel de ville de Desbiens 925, rue Hébert (Principale), Desbiens RESPONSABLES : René Couture 418-343-3840  
Courriel : couturerene@hotmail.com (1 km, 3 km, 5 km et 10 km)

### **Mercredi 11 août 2004**

Défi 5 km Line Bouchard : La course à pieds de 5 km de La Richelieu en fête est de retour cette année sous l'appellation du Défi 5 km Line Bouchard de course à pieds.

### **Dimanche 15 août 2004**

La Classique Sainte Anne de Bellevue : La 26e édition de La Classique Sainte Anne de Bellevue aura lieu au CEGEP John Abbott Collège Centre Thérèse Casgrain. Organisé par La Classique Sainte Anne de Bellevue. Course #6 du Circuit de course à pied du Grand Montréal Endurance. (1 Km, 2 Km, 5 Km et 10 Km)

#### **Dimanche 15 août 2004**

Le Maski Courons International : La 27e édition du Maski Courons International. Pour marquer le retour de cet événement de prestige, la programmation passera d'une journée à trois jours d'activités et de célébrations. Tous les coureurs recevront un chandail et une médaille souvenir. (1KM ,5Km, 10Km et 20Km).

#### **Dimanche 15 août 2004**

Triathlon Aventure Terrebonne : Le Groupe Plein Air Terrebonne organise pour la deuxième année un Triathlon assez particulier comprenant dans ses disciplines le kayak, la course à pied et le vélo de montagne. Le parcours, d'une beauté saisissante, s'adresse à des athlètes chevronnés.

#### **Mercredi le 18 août 2004**

Le 5Km Endurance : La 11e édition du 5 Km Endurance aura lieu au Centre Civique Dollard-des-Ormeaux 12001 Salaberry. Organisé par le Circuit de Course à pied du Grand Montréal. Course #7 du Circuit de course à pied du Grand Montréal Endurance. (1 Km, 2 Km et 5 Km)

#### **Dimanche 29 août 2004**

Marathon des Deux Rives de Québec : Marathon, demi-marathon, 10 Km, challenge par équipe, mini-marathon. On peut admirer les magnifiques paysages dont le majestueux Saint-Laurent et la ville de Québec.

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***

### **Biscuit à l'orange**

Préparation : 20 minutes  
Cuisson : 15 minutes  
Pour : 6 personnes

- 165 g de Beurre
- 2 Oeuf(s)
- 165 g de Sucre en poudre

Préchauffez le four à 180°C. Faites blanchir le sucre et le beurre. Incorporez-y les oeufs entiers. Ajoutez le jus de l'orange ainsi que des zestes. Incorporez délicatement la farine et la levure tamisée. Versez le tout dans un moule à manqué recouvert de papier sulfurisé beurré et faites cuire à four chaud (180°C) durant 15 minutes. Pour vérifier la cuisson de votre biscuit, glissez la lame d'un couteau dans la pâte, elle doit ressortir sèche. BON APPÉTIT!

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