

Courir à Montréal

Numéro 44, novembre 2004

<http://www.courir.org>

Nombre d'abonnés : 2250

Le Coin du Coach !

Par Jean Yves Cloutier

Le repos annuel

L' IMPORTANCE DU REPOS

Si vous êtes sur le marché du travail ou encore un étudiant à plein temps et que survient la période de vacances annuelles, vous êtes tous très heureux d'arriver à ce moment ultime de l'année. Souvent, dans les jours précédents ce congé, nous commençons déjà à ressentir une certaine fatigue mentale et peut être physique; par contre, d'autres personnes ont de la difficulté à décrocher de leur routine quotidienne.

En course à pied, c'est le même phénomène ! On retrouve autant de dépendants de la course à pied que du travail. Le point en commun entre ces deux groupes d'individus, c'est qu'ils ne peuvent se passer de leur passion respective.

Pour le coureur qui a connu une excellente année en course à pied, ayant réalisé ses objectifs de compétitions, il devient parfois difficile de lui proposer un repos complet; c'est comme lui demander de quitter son nuage où il était si bien...

Comme entraîneur, il est important de bien expliquer à son athlète les bienfaits du repos annuel. Il peut m'arriver parfois de " négocier " le nombre de jour de repos avec certains athlètes car ils ont de la difficulté à décrocher de leur entraînement régulier.

Normalement, une année de compétition et d'entraînement en course à pied a une durée d'environ onze mois. Durant cette période, il faut, en priorité,

les compétitions les plus importantes (ex: 21km au 7ième mois, 10km au 9ième mois, 42km au 11ième mois).

D'où l'importance de bien planifier son repos annuel afin d'éviter un repos forcé à cause de l'effet du surentraînement qui peut occasionner des blessures.

LA DURÉE DU REPOS

La durée du repos annuel chez les coureurs peut varier de deux à six semaines selon le niveau et l'âge. Généralement, le repos complet est d'environ deux semaines. Il est suivi d'un repos actif, c'est-à-dire un retour progressif à l'entraînement sans aucune intensité pour deux autres semaines.

Advenant que durant votre saison de course il y a eu des arrêts (blessures ou autres), je suggère aux coureurs de prendre quand même un repos actif de deux semaines. Ensuite, on peut entreprendre l'entraînement régulier du bon pied. Il vaut mieux se reposer maintenant sinon la fin de la prochaine saison risque d'être longue !

Pour les coureurs sur route, le meilleur moment de l'année pour prendre son repos annuel est sans doute suite à une série de compétitions importantes. Également, un des bons moments pour ce repos, c'est la période où il y a peu de compétitions extérieures (ex: entre la mi-novembre et la mi-février), tout en tenant compte de ses objectifs pour la prochaine année.

Bon repos !

Jean-Yves Cloutier, entraîneur

Réservation espaces publicitaires pour 2005 sur le calendrier Courir.org

?

Comment puis-je réserver un espace publicitaire?

Vous n'avez qu'à communiquer avec Stéfania Biacchi, notre conseillère publicitaire. Elle vous indiquera les tarifs, les dates de tombée spécifiques et les espaces publicitaires disponibles et prendra note de vos réservations. Vous pouvez la joindre au: 514-831-6980.

Par courriel au : s.biacchi@jollywood.com

Des nouvelles d'Émilie Mondor

Commentaires directement du Championnat Nord-Américain de 5Km sur route

Ce fut sous un beau soleil californien qu'une des belles expériences de ma vie se réalisa dimanche dernier.

Pour la troisième année consécutive, j'ai représenté le Canada lors du Championnat Nord-Américain de 5km sur route à Chula Vista. J'ai gagné la course et réalisé un record du championnat en 2003 en 15mn 23, fière de ma 12e place aux Mondiaux sur piste ainsi que de mon temps soit: 14mn 59 pour 5000m.

Voir plus : http://www.courir.org/r_emilie_mondor_010.html

Marathon Venise

Courir Venise... 24 Octobre 2004 par Chantal Bourgault

Peut-être en doutez-vous... À moins de courir sur l'eau (il y a longtemps que ça ne s'est pas vu!), il est difficile de s'imaginer que l'on puisse courir un marathon à Venise ... Et... non, il ne s'agit pas de Venise en Québec mais bien de Venise en Italie (la Venise, la « belle », objet des rêves et fantasmes de tout un chacun). Venise est la ville des amoureux, des gondoles (à 100 euros/heure!), là où les « Monsieur et Madame tout l'monde » doivent se contenter (moyens financiers obligeant ...) de faire du lèche-vitrine avec envie chez les Gucci, Armani, Cartier et autres grands noms de la mode qui s'y côtoient. Là où le touriste erre sans fin (car on s'y perd à rien!) dans la labyrinthique ville parsemée d'une eau verte et... pas du tout limpide!

Voir plus : http://www.courir.org/marathon_venise_2004.html

MARATHON DES ÉTOILES

(HAUTES-ALPES, FRANCE) par Patrice Francoeur

Autant j'aime les marathons de masse (Paris, Boston) autant j'aime ceux qui nous amènent loin des centres urbains, et qui comportent un défi additionnel

comme si courir les 42,195 km n'en était pas un en soit!

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

Soirée Méritas du Circuit de Course à Pied du Grand Montréal Endurance

Tous les coureurs qui ont participé et terminé au moins une épreuve dans 8 événements du Circuit et plus sont invités à la Soirée Méritas du vendredi, 12 novembre prochain, au Centre communautaire Saint-Laurent,

1375 Grenet, Saint-Laurent.

Voir plus : <http://www.geocities.com/enducircuit/awardsnight.html>

Avant une course importante

Avez-vous pensé à une évaluation de votre condition physique afin de pouvoir mieux gérer votre course et/ou valider le temps que vous pouvez faire ? Il est possible de faire évaluer votre index d'endurance ainsi que votre « Vo2Max » afin de déterminer vos temps de passage et votre cadence optimale ? Si vous êtes intéressés, il s'agit de prendre un rendez-vous avec Pierre Lemay ou André Breton au (514) 527- 3444

Kinatex Sports Physio

« Votre santé, c'est notre priorité »

Saviez-vous que vos assurances couvrent la plupart de ces services?
?

· Physiothérapie · Massothérapie · Thérapie Manuelle · Entraînement spécialisé · Acupuncture · Orthèses plantaires · Nutritionniste · Ostéopathie · Ergothérapie · Orthopédie ·

Localisé en bas de la Clinique Métro-Médecin, au 1259 rue Guy

(coin Ste. Catherine) Téléphone : 514-939-1416

Citation du mois !

Courir un marathon, c'est d'abord et avant tout défier ses propres peurs et affronter le pire des adversaires : SOI-MÊME.

Chantal Bourgault après le Marathon de Venise

Un petit voyage organiser pour 2005!

Voyager avec un groupe de coureurs pour une course organisée par des coureurs? Une idée géniale. Il y a depuis près de 20 ans que M. Pierre Bourassa membres du club Les Vainqueurs offrent ce service de voyage organisé. Service auquel déjà plusieurs coureurs ont su profiter car M Bourassa fait la promotion de ces voyages lors des courses sur le circuit.
?

BOSTON : 16-19 avril: 109e édition du marathon le 18 avril

UTICA : mi-juillet: 28e édition du 15k Boilermaker

QUÉBEC : 22-28 août: 8e édition du marathon, et autres distances...

NEW YORK :

4-7 novembre: 36e édition du marathon?

Pierre Bourassa

948 Chemin de Gaspé

Bromont (Québec)

J2L 2P7?

Téléphone : 450.260.1082

Télécopieur : 450.260.1326

Courriel : p_bourassa@ hotmail.com

Bon Voyage!

Test de produits Courir.org

Information sur collections Adidas 2004

Women's Supernova Trail :

Des années d'essais et d'expérience se reflètent dans la stabilité de ce soulier de sentier doté de la semelle TRAXION et de la plaque TORSION protectrice de la mi-pied ainsi que de caoutchouc expansé pour l'adhérence sur la pierre mouillée.

Voir plus :

http://www.courir.org/adidas_2004_11.html#S044531

Saturn Backpack :

Sac à dos à double compartiment, comprenant un système pneumatique de support de charge avec une nouvelle technologie à ressort.

Voir plus : http://www.courir.org/adidas_2004_11.html

Chaussure RANDONNÉE ÉCLAIR Helium Smooth de Merrell® :

Forme Speed II axée sur la course en sentier. Construction avec forme insérée. Tige de cuir pleine fleur. Enveloppement thermoplastique moulé par injection au niveau supérieur du cou-de-pied.

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

Chaussure Phaser Ventilator Low de Merrell® :

Tige de cuir Nubuck. Panneaux de tissu à mailles ventilées.

Voir plus : http://www.courir.org/merrell_phaser_ventilator.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 novembre 2004 par Jean Joly

Commencez à préparer votre mois de courses à pied avec le calendrier des

compétitions 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.

Vendredi 12 novembre 2004

Soirée Méritas : La Soirée Méritas aura lieu au Centre des loisirs de l'arrondissement Saint-Laurent à 18h30, 1375 Grenet, Ville St. Laurent (514) 855-6120

Le coût: \$5.00, sauf pour ceux ayant complété 8 courses et plus du Circuit de course à pied du Grand Montréal Endurance pendant la saison 2004.

Dimanche 28 novembre 2004

Run / Walk for Sight :Un 5 km organisé par le Coin des Coureurs. Shawna Novak : shawnanovak@hotmail.com

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>

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