

Courir à Montréal

Numéro 45, décembre 2004

<http://www.courir.org>

Nombre d'abonnés : 2300

Le Coin du Coach !

Par Jean Yves Cloutier

COURIR ET VOYAGER

Si vous participez régulièrement à des compétitions de course à pied durant l'année, cela vous oblige automatiquement à vous déplacer.

Il y a toujours des compétitions organisées dans notre patelin. Par contre, si vous voulez participer à une épreuve d'envergure à une période précise de votre calendrier (par exemple un demi marathon ou un marathon), cela va vous occasionner un déplacement de quelques heures en voiture.

En pratiquant le sport de la course à pied, voilà un bon prétexte pour voyager. Cela vous permet de vivre des expériences inoubliables et de développer des liens avec des gens qui partagent la même passion que vous.

VOYAGES OUTRE-MER

La course à pied est un sport pratiqué dans tous les pays. Présentement, il y a des marathons dans toutes les grandes villes du monde.

Peu importe le niveau d'un coureur, c'est toujours excitant d'avoir comme objectif une compétition à l'étranger car courir et voyager outre-mer, c'est possible sauf que ça demande une bonne préparation sur plusieurs aspects: en plus de planifier son entraînement pour le jour "J", il faut calculer son budget en fonction de la durée du séjour et prévoir le type d'hébergement, le transport utilisé sur place et aussi penser aux différentes activités soit avant, soit après votre compétition tout en n'oubliant pas de bien gérer le décalage horaire.

Je connais plusieurs coureurs de tous les âges qui ont vécu leur premier voyage en Europe à l'occasion d'une compétition.

Si vous hésitez, allez-y avec un groupe organisé et peut être qu'après votre voyage vous vous direz : « j'aurais donc dû le faire avant ».

Aujourd'hui, je remarque que plusieurs coureurs qui ont goûté à leur premier voyage outre-mer ont tendance à y retourner de nouveau pour participer à d'autres compétitions.

Personnellement, en tant que coureur, j'ai vécu à l'âge de dix-neuf ans mon premier voyage en Europe dans le cadre d'un échange entre un club d'athlétisme québécois et un club allemand. Durant dix jours, nous habitons dans une famille allemande et nous participions à une série de compétitions sur piste. Ce fut pour moi une expérience mémorable qui m'a amené depuis quelques années à créer des liens très étroits avec mes amis européens.

Si vous n'avez pas « brisé la glace »... c'est peut-être le temps !

Jean-Yves Cloutier, entraîneur

Marathon d'Athènes 2004

Par Rosaire Gagné

«Heureux comme Ulysse...» a fait un beau voyage! C'est à partir de ce slogan que le 4 novembre dernier, nous nous envolions vers la Grèce. Une vingtaine de marathonien(ne)s de toutes les régions du Québec réalisaient leur propre rêve olympique, en foulant la route de Philippidès, de Marathon à Athènes. Notre groupe comptait quarante neuf personnes englobant les coureuses du dix kilomètres et nos accompagnatrices.

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

Défi Attache ta tuque

Le 23 janvier 2005, venez découvrir le merveilleux sport qu'est la course de raquettes! À deux pas de Montréal, vous aurez l'opportunité de découvrir l'île Sainte-Hélène sous un nouveau jour. En collaboration avec "La fête des Neiges de Montréal", le "Défi Attache ta tuque" vous propose un circuit de 5 kilomètres et un de 10 kilomètres qui sauront vous ravir par leur beauté pittoresque. Vous êtes tous invités à venir essayer les nouvelles raquettes Tubbs qui seront à votre disposition après la course.

Voir plus : <http://www.effortsplus.com/raquette/french/>

Le Raid Sahara 2005

Raid Sahara passion Organisation, lance la 1ere édition de l'épreuve sportive qui se tiendra en Mauritanie du 30 janvier 2005 au 6 février. Le Raid Sahara est une course de 220 km en allure libre. Les repas sont pris au bivouac , le soir, car il ne s'agit pas d'une course en autosuffisance alimentaire.

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

Un petit Voyage Organiser!

Voyager avec un groupe de coureurs pour une course organisé 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 organiser. 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!

Citation du mois !

Que les sportifs arrêtent le doping... On aura l'air malin devant nos téléviseurs en attendant qu'ils battent les records.

Artiste comique et acteur français [Coluche]

Test de produits Courir.org

Men's Supernova Trail Détail 140 \$: 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_12.html

Response Brushed Tight : Ce collant ClimaCool ajusté comprend des insertions maillées anatomiquement placées, une poche extérieure à glissière pour clés, une ceinture élastique à cordon coulissant.

Voir plus : http://www.courir.org/adidas_2004_12.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 janvier 2005 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.

Samedi 1 janvier

Course de la Résolution : Une course de 5 km par le Coin des Coureurs.

Outremont, Pointe-Claire et Ville de Québec. (5 Km)

Dimanche 23 janvier

Défi Attache ta tuque : Venez découvrir le merveilleux sport qu'est la course de raquettes! À deux pas de Montréal, vous aurez l'opportunité de découvrir l'île Sainte-Hélène sous un nouveau jour. En collaboration avec "La fête des Neiges de Montréal", le "Défi Attache ta tuque" vous propose un circuit de 5 kilomètres et un de 10 kilomètres qui sauront vous ravir par leur beauté pittoresque.

Samedi 29 janvier

Le Rallye en Ville de Bell à Montréal : Une course à obstacles en milieu urbain, et une course aux trésors. En une seule journée, vous vivrez l'émotion bien réelle des émissions de télévision : Survivor, Fear Factor et The Amazing Race ; un trois dans un!

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!**

<http://www.courir.org>