

Courir à Montréal

Numéro 52, juin 2005 <http://www.courir.org>

Nombre d'abonnés : 2680

La saison suit son court malgré un printemps froid et pluvieux. Les ardeurs de nos coureurs non pas été refroidis. Juin est à nos portes et notre équipe s'affaire ce mois-ci à rassembler l'information pertinente dans le but de mieux vous renseigner. Nous sommes également à l'écoute de vos suggestions et nos pages demeurent ouvertes à vos textes : c'est une invitation à tous. Partagez avec nos lecteurs vos aventures en course à pied ou, si vous le désirez, informez nos lecteurs d'éléments nouveaux dans le domaine; n'hésitez pas.

Également dans ce numéro, Jean-Yves Cloutier, auteur des rubriques du Coin du Coach (entraîneur du Club Vainqueurs et aussi entraîneur officiel du Marathon de Montréal) vous a préparé une autre rubrique remplie de valeureux conseils. Nous souhaitons bonne chance à Rosaire Gagné, notre collaborateur spécial, et à son épouse Claire qui l'accompagne dans son défi 2005 de courir un marathon par mois (cinq à date).

Jean Joly se déplace avec le kiosque Courir.org\Gatorade aux nombreuses courses tout au long de l'été.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer sous la tente pour cueillir votre copie du calendrier des courses et vous désaltérer à l'occasion.

Nathalie Collin Rédactrice Courir à Montréal

Le mot de White Lightning

Il y a quelque semaines l'équipe de Courir.org se retrouvait au Festival du Plein Air Aventure et Écotourisme qui avait lieu aux Îles de Boucherville. Durant une fin de semaine, les gens étaient invités à venir visiter plus d'une centaine d'exposants pour découvrir les cent et une possibilités qu'offre le plein air.

Une belle opportunité pour notre équipe de faire découvrir les joies de notre sport et nous faire connaître. Ce fut également une occasion de prendre un peu le pouls de nouveaux adeptes. Lorsqu'une personne entrait au kiosque par curiosité ou conviction, on sentait les possibilités et cela est excitant. Pour moi, il est autant gratifiant de savoir que j'ai converti une personne à mon sport que de réaliser un record personnel.

Transmettre le bienfait obtenu par un entraînement assidu et participer à des rassemblements de course à pieds dans une atmosphère de respect et d'amitié, c'est génial.

Il est drôle de constater que lorsqu'on disait aux gens qu'ils pouvaient participer à des compétitions sur route sur une base régulière, nombreux sursautaient et rétorquaient : «Ah! Non, la compétition, je ne peux pas... en souriant.» Après leur avoir expliqué qu'on y retrouve des gens de tous les niveaux, ils respiration un peu mieux et une lueur d'intérêt apparaissait soudainement dans leur regard.

Il est un peu triste de savoir aussi que plusieurs d'entre eux ignorent totalement le dynamisme du mystérieux monde de la course à pied. (Je blâme le manque d'intérêt des médias populaires pour cela mais cela, c'est une autre histoire.) C'est aussi pour cela que Courir.org existe.

Ce qui me désole, c'est de voir des personnes investir dans des abonnements coûteux, dans les gymnases, dans des sports où l'équipement est à des prix exorbitants et qui servent bien peu!

Mon « punch line » à moi est avec une bonne paire de chaussure, un vêtement performant et de bons conseils. Vous passerez ainsi à travers la belle saison de la bonne façon et à peu de frais.

Cela souvent ça convainc!

On a aussi eu droit à la visite de mordus du plein air et de tous ces adeptes de sport extrême, pour qui courir c'est bien pépère. Il était intéressant de discuter avec eux et de constater qu'il y avait malgré tout un respect mutuel. Je ne suis pas du type casse cou alors à la blague, je leur dis : « vous savez, essayer de courir dans les rues de Montréal avec ces trous et le trafic, c'est assez extrême pour moi ! Trêve de moquerie, on a beaucoup de beaux endroits où courir à Montréal. Et c'est à ce moment là, où l'on a eu droit au reste de la

clientèle (plus écolo), qui ne nous ont pas épargné la remarque : « Ouais! Mais c'est pollué ». Ah ! La partie n'est pas encore gagnée!

P.S. : le Festival sera de retour l'an prochain. Ça me laisse du temps pour préparer mes arguments. Et vous, tenterez-vous de convaincre un ami? C'est une bonne façon d'assurer la continuité du sport!

Vos réactions au mot de Whitelighting

Vous avez été nombreux à réagir au dernier Mot de Whitelighting et je souhaite vous remercier pour les mots d'encouragements. Vous pouvez en tout temps nous faire part de vos commentaires à l'adresse suivante : Wlightning24@hotmail.com

Le Coin du Coach !

Par Jean Yves Cloutier

COURIR EN "GANG"

La course à pied est un sport individuel qui se pratique souvent seul. Pour certains coureurs, courir seul est un choix dû à un horaire chargé ou encore à un entraînement irrégulier. D'autres coureurs pensent que se joindre à un groupe est tout simplement inaccessible car selon eux, cela est réservé à l'élite ou aux plus jeunes : ce qui est faux !

Dans la plupart des régions du Québec, il y a plusieurs regroupements de coureurs à pied qui se rencontrent régulièrement pour s'entraîner de façon hebdomadaire ou plus fréquemment.

Il existe plusieurs types de regroupements de coureur à pied; il y a les clubs structurés et reconnus, les groupes associés à des boutiques spécialisées ou encore à des centres sportifs. Notez que dans tous ces regroupements, il y a toujours une personne ressource pour vous accueillir.

Les avantages

Les avantages de se joindre à un groupe sont nombreux :

Elles permettent de partager la même passion, de s'entraîner avec des coureurs de son niveau. Pour certains, le groupe peut devenir une seconde famille créant de nouvelles amitiés.

Également, il y a les avantages pratiques : Le partage des frais de transport et d'hébergement aux compétitions, l'accès libre aux lieux d'entraînement (avec vestiaire et douches), la réduction dans les boutiques spécialisées. Parmi quelques groupes, il existe la possibilité d'avoir accès au service d'un entraîneur qualifié qui planifiera un programme d'entraînement en fonction de vos objectifs.

L'effet de groupe

Courir en "gang" dans une ambiance agréable demeure toujours plus plaisant que de courir seul car cela devient une excellente source de motivation pour s'entraîner. N'hésitez pas à vous joindre à un groupe! Sans doute qu'il y a un de votre niveau de forme, prêt à vous accueillir ! (Voir la rubrique club sur le site courir.org)

Bon entraînement

Jean-Yves Cloutier, Entraîneur

Le journal d'Émilie Mondor

Drogue et réalité

Plus je m'habitue au monde du sport professionnel, plus j'entre profondément dans les coulisses de ce monde corrompu et étrange, et plus je suis déçue d'y découvrir des réalités qui sont malheureusement mon quotidien lorsque j'étudie en biologie: Composés chimique, drogues, modifications génétiques et laboratoire...

Voir plus : http://www.courir.org/r_emilie_mondor_012.html

Des Nouvelles du Circuit de Course à pied du Grand Montréal Endurance

Le Grand Prix dynamique Laval en première édition marquait la cinquième course du Circuit. Maintenant à mi-chemin à travers le circuit et après avoir participé à chacune d'elle, je peux affirmer que l'on a la chance d'avoir des courses avec des organisations de qualité. Mon plus grand plaisir demeure de constater la recrudescence de participation. La venue de nouvelle édition et de la nouvelle organisation en plus du nouveau nom du circuit a fait en sorte de

rehausser le tout. Saviez- vous que près de la moitié des courses du circuit a plus de vingt années d'existence. Les preuves sont faites. Le Circuit de course à pied du Grand Montréal Endurance demeure donc un choix sûr pour vos compétitions entre ami ou en famille.

Pour plus de détails sur le circuit : <http://www.circuitendurance.org>

J'bouj : Nouvelle collection

Bonjour à tous! Nous sommes heureux de vous annoncer la venue de la nouvelle collection « J'bouj »... des vêtements d'entraînement colorés au design recherché!

Cette collection sera disponible, sur rendez-vous, dès le 10 juin au Centre « Mode, design et compagnie » 5555 Casgrain suite 202 (on parle ici d'un regroupement de designers provenant de tous les coins du Canada).

Pour se faire, je vous invite à communiquer avec Doris au

514 707-2399 ou par courriel dorisdufour@yahoo.ca.

Vous pouvez, par le fait même, jeter un oeil sur le site Internet <http://www.courir.org/jbouj>!

Passez le mot et au plaisir de vous rencontrer!

Le Boilermaker

Si vous voulez prendre le départ du plus gros 15k en Amérique du Nord avec ses 11,000 participants, il est encore temps de s'inscrire. Visitez le site www.boilermaker.com. Le 10 juillet, ce sera la 28e édition.

Un co-voiturage s'organise avec départ tôt le samedi matin 9 juillet, et retour en fin de journée dimanche. Il faut calculer 5 heures de route. Quatre chambres à 2 lits doubles ont été réservées sur place l'an passé, au Motel 6, en plein cœur d'Utica (dans l'état de New York) et à deux pas de l'arrivée. Il me reste actuellement deux chambres. En voici le coût par personne, toutes taxes incluses: Occupation double: 83\$ can. Occupation triple: 59\$ can. Occupation quadruple: 47\$ can.

Pour information supplémentaire, vous pouvez me rejoindre par Internet au:

p_bourassa@hotmail.com

ou par téléphone au (450) 260-1082.

Pierre Bourassa.

Médecus Sport

Médecus Sport est le fruit de dix années de travail et de recherche d'un groupe de professionnels de la biomécanique. Ensemble, ils ont développé une technique unique d'évaluation des différents gestes moteurs à partir de leur expertise en biomécanique, en bilan musculaire et en analyse de la mobilité articulaire.

L'objectif de ces spécialistes de différentes disciplines est clair :

Relier les besoins du sport et les risques de blessures du sportif à un appareillage à la fois adéquat et performant tout en étant supporté par le département de Recherche & Développement du Laboratoire Orthopédique Médecus.

Voir plus : http://www.courir.org/medicus_02.html

Les liens de Charlotte

L'Agenda du Sportif : Un site Internet totalement GRATUIT qui permet de suivre tous les entraînements.

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

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. Venez marcher ou faire de la course à pied dans l'ambiance d'un parc avec d'autres femmes.

Venez vous motiver pour suivre un programme.

D'autre course à ne pas oublier!

Les coups de cœur de WhiteLightning!

Le défi de la tour : Ne manquez pas de participer au défi de la tour 10e édition le 15 juin prochain. Une course comportant un défi inusité. Courez 4 km dans le parc Maisonneuve suivi de la montée de l'escalier du mat du Stade. Profitez de la superbe vue du haut du Mat! C'est un rendez-vous pour un cardio solide. Voilà une autre course organisée par le YMCA. Informations : 514.255.4651

Le Tour du lac Brome :

Une 27e édition à ne pas manquer le 26 juin 2005!
La nature vous sert ses plus beaux atouts sur ce parcours de 20 km qui enlace le merveilleux lac Brome. Il est aussi possible de faire un 10 km et pour les enfants un 1.6 km.

Du côté de Rivière du loup, ça court aussi!

Malgré la pluie... la course Fil-Oup confirme son succès.

La seconde édition de la course Fil-Oup qui a eu lieu sur la piste d'athlétisme et dans les rues du centre-ville de Rivière du Loup, dimanche 15 mai, confirme son succès de l'an passé. En tout, près de 70 coureurs et coureuses originaires en grande partie des quatre coins de la région du Bas-Saint-Laurent ont pris part aux différentes courses au programme. Le même nombre d'inscriptions que l'année passée...

un tour de force malgré les mauvaises conditions climatiques.

Au niveau performance, aucun record ne fut battu mais de belles prestations furent au rendez-vous.

Au 5 km chez les femmes, Pamela Sirois et Louise Fortin toutes deux de Saint Antonin l'ont emporté respectivement dans les catégories juniors et vétérans. Du côté des hommes, Jean-Michel Fortin de Rivière du Loup dans la catégorie junior signait un bon chrono de 19 m 43s tandis que Romain Dumont de St Arsène remportait la course chez les vétérans.

Le 10 km fut l'affaire des Rimouskois. Sylvie Proulx qui l'a emporté chez les femmes en 52 m 39 s. Du côté des hommes, Robin St Laurent

chez les vétérans et Gilles Cormier chez les seniors furent les vainqueurs en 38 m 35 s et 38 m 50 s. Au 800m, le louterivois Dany Fortin en 2 m 49 s et Joëlle Hébert en 3 m 32 s de Ste Hélène de Kamouraska furent les gagnants homme et femme. Au 400m, à noter la première place d'Élise Proulx chez les filles et d'Édouard Proulx chez les garçons tous deux de Rivière du loup dans la catégorie 8-10 ans respectivement en 1 m 41 s . et 1m 46 s. Du côté des 4-7 ans, Magali Gagnon de Rivière du loup en 2 m 11 s et Jacob Lévesque de Cacouna en 1 m 53 s ont été les meilleurs.

Pour sa deuxième édition, la course Fil-Oup innovait avec un combiné 10km - 5km. Six athlètes se sont inscrits à cette épreuve

(3 hommes et 3 femmes). Notons les bonnes performances des louterivois avec la première place chez les femmes qui est revenue à Emmanuelle Dudon avec un temps de 1 h 06 m 20 s tandis que Bruno Ouellet chez les hommes a couru les deux distances en 1h 01 m 19 s.

Marcel Gagnon pour le Club d'athlétisme et de course à pied Fil-Oup

Marathon des Deux Rives à Québec

Le 28 août se tiendra la 8e édition du Marathon des Deux Rives à Québec. Vous cherchez où loger la veille des courses?

Quoi de mieux que l'Auberge du Trésor, dans le Vieux Québec, à deux pas du Château Frontenac, de la Terrasse Dufferin et du Petit-Champlain? Stationnement souterrain tout près, à prix réduit pour les occupants de l'Auberge. Tranquillité garantie à l'intérieur des murs épais de cette habitation plus que centenaire. A quelques minutes de marche de l'arrivée des courses.

Coût par personne, toutes taxes incluses:

Chambre à un lit double pour 2 occupants: 70\$

Chambre à deux lits doubles pour 4 occupants: 55\$

Chambre à un lit double et à deux lits simples pour 4 occupants:

lit simple: 70\$

lit double: 55\$

Hâtez-vous: Les places sont limitées.

Le paiement garantit votre réservation.

Pierre Bourassa p_bourassa@hotmail.com (450) 260-1082

Citation du Mois

Les obstacles ont seulement l'importance que vous leur prêtez!

Mike Horn, explorateur professionnel

Truc de motivation

Demeurer motivé ça se planifie!

Lorsque vient le temps de planifier une saison de course et de se fixer certains buts, il est important d'avoir des objectifs à court moyen et à long terme.

Vos buts devraient également avoir des degrés de difficultés différents et réalistes. Une fois le progrès amorcé et que vos premiers buts sont réalisés, prenez le temps d'apprécier les résultats et passez au prochain objectif.

Ainsi si certains de vos buts ne se réalisent pas comme vous les avez souhaités, vous aurez un autre objectif sur lequel concentrer vos énergies.

De plus, ne pas oublier de toujours garder le journal de vos entraînements. Votre cahier d'entraînement peu vous aider à repérer les causes de certains problèmes survenus à l'entraînement ou en compétition. La motivation est toujours à son meilleur lorsque l'on réalise ses objectifs et ravive ainsi les sorties pour les semaines à venir.

WL

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.

Téléphone : 514.387.0404

Courses à venir en juin 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.

Dimanche 12 juin

Rosemère en santé :

La 19e édition de compétition aura lieu dans les rues de Rosemère. L'événement est principalement axé sur les familles et la participation. Ainsi, la course de 1 km n'offre pas de médailles aux gagnants mais bien un ruban de participation à tous les coureurs. Les circuits de 5 et 10 km sont homologués par la Fédération québécoise d'athlétisme. Sur place, il y aura différents kiosques d'information sur la santé (nutritionniste, massothérapeute, infirmière) ainsi qu'une collation pour les coureurs et plusieurs prix de présence.

Téléphone : 450.965.7727

Courriel : mjmoisan@videotron.ca

1, 5 et 10 km

dimanche 12 juin

Mont Habitant Triathlon & Duathlon Hors route :

L'événement se déroulera au Centre de Ski Mont Habitant à Saint-Sauveur. L'épreuve sera disputée de façon individuelle ou en équipe. Les athlètes bénéficieront d'un site exceptionnel.

Téléphone:450.227-3578

Duathlon et triathlon

<http://sporttriple.com/>

dimanche 12 juin

Le Marathon du Saguenay :

Cette course aura lieu à la Polyvalente Arvida 2215, boul. Mellon à Jonquière.

Boucle de 2,8 km entourant la Polyvalente Arvida.

Téléphone : 418-548-7757

21.1 et 42.2 km

<http://pages.infinit.net/coureurs/>

mardi 14 juin

La Course de la Relève : La 3e édition de cette course aura lieu au Complexe sportif de Dolbeau-Mistassini (Secteur Dolbeau).

Téléphone : 418-276-1453
Coupe Autocar Jeannois #9
:: 0.9, 1.5, 3, 5 et 10 km ::
<http://membres.lycos.fr/coursesaglac/>

mercredi 15 juin 2005

Défi de la Tour : Le YMCA Hochelaga-Maisonneuve vous invite à participer au Défi de la tour 2005 ! Les profits générés par le Défi de la tour serviront aux programmes jeunesse du YMCA. Au Parc Olympique à Montréal. Inscription au YMCA Hochelaga Maisonneuve, par Internet ou en personne dans les boutiques au Coin des coureurs. En collaboration avec la Ville de Montréal, la Régie des Installations Olympiques et la fédération des grandes tours. Informations Myriam Grenon au 514.255.4651.
:: 400m + 850 marches, 4km + 850 marches ::
<http://www.ymcamontreal.qc.ca>

Dimanche 19 juin

La Grande Virée des Sentier du Mont Saint Bruno :

À moins de 30 minutes de Montréal, La Grande Virée des Sentiers offrira au coureur des parcours aménagés de 5, 10 et 20 km dans l'environnement naturel du sous-bois, majoritairement sur sentiers de pierre concassée (gravelle).
Courriel : latchap@videotron.ca
:: 5, 10 et 20 km (La Petite virée des enfants) ::
<http://www.courir-saint-bruno.ca>

Dimanche 19 juin

Défi Course à pied du Vélirium :

Course en sentier, sur le parcours de la Coupe du Monde de cross-country au Mont Sainte Anne, Québec. Un « happening » pour tous les amateurs d'action, de santé et de plaisir.
Courriel : info@gestev.com
Téléphone : 418-827-1122
:: 1.5, 3, 5 et 10 km ::
<http://www.velirium.com>

Dimanche 19 juin

La Jakours :

La 13e édition de cette course aura lieu à l'École Secondaire Kénogami 1954, rue des Étudiants à Jonquière.
Téléphone : 418-678-2598
Coupe Autocar Jeannois #10
:: 1.5, 3, 5 et 10 km ::

<http://membres.lycos.fr/coursesaglac/>

Dimanche 19 juin

Triathlon & Duathlon du 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.

Venez revivre un des plus beaux Triathlons des années 80.

Téléphone:450 227 3578

:: Duathlon et triathlon ::

<http://sporttriple.com/>

Samedi 25 juin

Triathlon & duathlon du Lac Beauport :

Le quartier général de l'épreuve est situé au CHÂTEAU LAC BEAUPORT. 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 varié.

Téléphone : 450.227-3578

:: Duathlon et triathlon ::

<http://sporttriple.com/>

Dimanche 26 juin

Tour du Lac Brome : Le parcours offre 20 kilomètres de route scénique autour du Lac Brome. Le parcours de 10 kilomètres traverse le village pittoresque de Knowlton. La route est pavée et la circulation automobile contrôlée.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec Diane Jones au 450-292-4213. Courriel : dianejones@sympatico.ca

:: 1,6, 10 et 20 km ::

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

Dimanche 26 juin

Course de la St Jean Baptiste :

Venez fêter la fête nationale à nos boutiques d'Outremont et de Québec. Téléphone : 514-274-5888, 418-522-2345

:: 3, 5 et 10 km ::

www.coindescoueurs.com

dimanche 26 juin

La Course Débonnaire 50km : Une course informelle de 50km est une excellente étape dans votre progression au-delà de la gloire du marathon. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec Peter Collins au 514-426-1631.

Courriel : lesmurs100@hotmail.com
:: 50 km ::
www.geocities.com/pnd97/lesmurs.html

dimanche 26 juin

La Virée du Maire :

Trois Rivières

Parc Portuaire Le Happening santé de l'été. Marche, course à pieds, patins à roues alignées dans une ambiance familiale.

Téléphone : 819-377-1121 # 112

La 3e tranche du Circuit Coupe VO2 Max de la Mauricie.

:: 10 km ::

www.milpat.ca/mauricie.html

dimanche 26 juin

Scotiabank Vancouver Half-Marathon and 5K Run / Walk :

Une compétition de 5 et 21.1 km dans les rues de Vancouver.

Courriel : run@canadarunningseries.com

Course #5 du Circuit du Canada

:: 5 et 21.1km ::

www.canadarunningseries.com/

juillet 2005

vendredi 1er juillet

Les 10 km de la Nature :

La 9e édition de cette compétition aura lieu au Parc National de la Mauricie, Rivière à la Pêche. Téléphone : 819-538-1205

La 4e tranche du Circuit Coupe VO2 Max de la Mauricie.

:: 1, 5 et 10 km ::

www.milpat.ca/mauricie.html

vendredi 1er juillet

HBC Courons pour le Canada :

Course de 10km, marche familiale de 3 km et course pour enfants de 1 km. La course aura lieu simultanément à Ottawa, Toronto, Algonquin Park, Halifax, Winnipeg, Calgary et Victoria.

:: 3 et 10 km ::

www.hbcrunforcanada.com

samedi 2 juillet

Triathlon / Duathlon de Trois-Rivières :

La 5e édition de cette compétition aura lieu au Parc de l'exposition de Trois-Rivières. Téléphone : 819-373-3702 #394
:: Duathlon et triathlon ::
www.megophias.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!***