

# ***Courir à Montréal***

Numéro 53, juillet 2005      <http://www.courir.org>

Nombre d'abonnés : 2700

Un autre mois de juillet débute ainsi que la période des vacances pour plusieurs d'entre nous. Quelle sorte de vacances prendrez-vous ? Êtes-vous parmi ceux qui pratiquent leur entraînement sur le chemin des vacances ou parmi ceux qui rangent les shorts et souliers de course pour 15 jours! Je me doute un peu de la réponse de la plupart car il est difficile d'arrêter un coureur de courir. Plusieurs vont choisir des endroits à visiter où il y a des événements de course à pied et profiter de cette occasion pour visiter de nouveaux endroits.

Pierre Bourassa nous informe qu'il reste encore de la place pour le voyage à Québec à l'occasion du Marathon des Deux Rives au mois d'août. Pour les coordonnées, consultez la rubrique Voyage Organisé.

Également à Sorel, vous pourriez participer au 5km du festival de la Gibelotte qui a lieu le 13 juillet. (Info : 450-746-8490 ou [m.beaubreau@sympatico.ca](mailto:m.beaubreau@sympatico.ca) )

Ce mois-ci, ne manquez pas de lire l'article Le retour d'Isabelle Ledroit. Vous trouverez également tous les articles habituels : Coin du coach, Mot de White Lightning Trucs, Motivation et autres...

Pour plus de détails sur les courses à venir, consultez la rubrique du journal « Courses à venir » assurée par Jean Joly ou le calendrier du site [courir.org](http://www.courir.org). Le dépliant « Courir à Montréal » est également à votre disposition.

Nous serons également sur le terrain tout au long de l'été à divers événements. Venez visiter notre kiosque [Courir.org](http://www.courir.org) \ Gatorade.

N'hésitez pas à nous envoyer vos commentaires. Si vous désirez partager une histoire de course à pied ou de vacances avec nos lecteurs, écrivez-nous.

Nathalie Collin Rédactrice Courir à Montréal

## ***Le mot de White Lightning***

### **La canicule!**

La belle saison est avec nous. Lorsque surviennent des records de chaleur et que le bulletin de la météo nous propose : « journée pour rester en dedans à la fraîcheur » ce n'est pas pratique lorsqu'une longue sortie est prévue au programme d'entraînement.

Cela fait partie des défis de l'entraînement. Pour se maintenir en forme, il y a des alternatives : courir au gymnase, aller à la piscine, faire du vélo etc. Bref, il y a des solutions pour ne pas se faire cuire sur la chaussé. Lorsque l'on se prépare pour un évènement important, sur lequel on mise gros, le choix est en effet limité.

Si votre course se passe en été ou au début septembre vous pouvez très bien vous retrouver sur une ligne de départ à trente degrés. Vaut donc mieux s'y habituer dès maintenant. Mais attentions ! Il faut bien prendre quelque mesure de sécurité :

S'hydrater deux fois plus que vous le feriez habituellement, sortir tôt le matin ou plus tard le soir (en s'assurant de porter des vêtements voyants). Si vous devez faire de longues sorties faites un parcours en boucles qui vous permettra de passer devant une fontaine ou mieux encore devant le seuil de votre porte ou celui d'un ami. Courir en duo est également une bonne idée. Vous ai-je parlé de la crème solaire et des insecticides ? Une fois ces quelques conseils mis en pratique, vous serez en mesure de mieux affronter la canicule.

La canicule amène souvent des orages. Si vous vous faites surprendre par ceux-ci, de grâce, ne vous mettez pas à l'abris de gradins métalliques, d'arbres isolés ou d'espaces à découverts. Le bon endroit où se réfugier serait dans un bâtiment. Pour finir, vous pouvez utiliser la formule « écart de temps entre l'éclair et le coup de tonnerre » pour estimer la distance de l'orage. Chaque écart de 3 secondes entre l'éclair et le coup de tonnerre équivaut à une distance de un km. Si 15 secondes s'écoulent entre l'éclair et le tonnerre, cet éclair se trouve à

5 km. Vous disposez donc de plus de temps. Alors n'hésitez pas à vous mettre à l'abris.

Personnellement, j'affectionne par temps chauds les sorties où il pleut. Ça me rappelle le temps où je rentrais de l'école à la maison en barbotant dans les flaques d'eau. J'aime sentir les effluves des fleurs qui poussent dans les plates bandes et les arbres. Tout ce qui m'entoure se rafraîchit. Le sol sous mes pieds devient plus frais et instantanément un regain de vigueur vient me chercher. Tout cela, ça fait parti de l'entraînement. Temps de canicule ou pas, c'est un bonheur dont je n'arrive pas à me passer.

J'ai été privée de ce bonheur pendant un moment qui m'a semblé interminable. Quand j'ai pu me remettre à l'entraînement, je me suis promis de reprendre progressivement là où j'avais laissé mes défis : un objectif à la fois, avec tout l'enthousiasme que je pouvais y mettre. Je vais donc prendre toutes les mesures nécessaires pour faire face au temps chaud et me préparer pour mon troisième marathon dans mon patelin, Montréal.

Bonne route à tous et courage face à la canicule.

## ***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](mailto:Wlightning24@hotmail.com)

### **Le mot est un globe-trotter! (en réaction au #52 de juin 2005).**

Bonjour de la Martinique ! J'habite la Martinique et c'est avec beaucoup d'émotion que je lis vos lignes et je rejoins votre action, car le plaisir de courir est quelque chose à développer à l'intérieur de chacun car c'est très personnel une fois qu'on l'attrape, il s'agit après de l'appivoiser, de le développer et de l'entretenir avec d'autres passionnés et futurs passionnés. BRAVO et merci

*Une passionnée, Katy Joachim*

**Réponse de WhiteLightning** : Quel plaisir de savoir que quelqu'un partage notre idéologie et stimulant de voir que c'est vrai ailleurs dans

le monde ! S'il y avait plus de gens en forme, passionnés de course ou autre sport notre monde serait un meilleur endroit !

## Bonjour de Lévis! (en réaction au # 52 de juin 2005).

Merci de m'envoyer votre webzine Courir à Montréal. Je veux réagir au mot où tu écris "tous ces adeptes de sports extrêmes, pour qui courir c'est bien pépère". Je suis alpiniste amateur, grimpeur de rocher et surtout grimpeur de glace, j'ai aussi déjà volé en parapente solo, je fais aussi beaucoup de vélo sur route et en montagne; et je peux dire que la plupart des gens qui pratiquent ces "sports extrêmes" avec moi sont aussi tous des coureurs.

La course est nécessaire pour garder la forme requise pour bien profiter de ces sports de montagne et pour aussi les pratiquer en sécurité. Plusieurs autres alpinistes plus sérieux que moi pratiquent aussi très sérieusement la course à pied et c'est essentiel pour eux.

Il n'y a absolument rien de pépère dans la course à pied et ceux qui le pensent ne sont pas des gens sérieux dans leur pratique de l'escalade, de l'alpinisme ou tout autre sport "extrême". D'ailleurs ce terme "extrême" me fatigue beaucoup car il n'y a rien d'extrême à pratiquer l'escalade. Surtout, si nous comparons ça à des gens que je connais et que je côtoie dans notre club Triaction de Lévis qui font des Ironman et un Double Ironman, sans compter les ultra marathoniens qui courent des 100 km en dedans de 10 heures et qui sont encore capables de faire des blagues et de boire une bière après.

Cependant, ayant déjà été impliqué avec des enquêtes de coroner sur des accidents d'escalade, c'est certain que ça devient "extrême" quand on pratique l'escalade sans formation valable ou de façon insouciant. J'ai un peu peur que ton mot entretienne justement les préjugés qui séparent l'entraînement de fond des sports de nature, car l'alpinisme n'est rien d'autre qu'un sport de nature pour moi. Bonne fin de semaine et continuez votre bon travail

*Eddy Szczerbinski, Le Yeti Galopant de Lévis*

**Réponse de WhiteLightning** : C'est un fait connu que la course à pied est à la base de l'entraînement de gens qui pratiquent toutes sortes de sports. Qu'ils soient extrêmes ou pas ! Que vous soyez amateur de sport de plein air ou faites de la boxe, du soccer ou du

tennis, nombreux sont ces athlètes dont l'entraînement comprends de la course à pied. J'ai utilisé les qualificatifs pépères seulement pour faire comprendre l'expression que j'ai lue sur le visage de clients du kiosque quelque peu casse-cou. C'est un petit nombre qui croit cela mais il est là. Quant à moi, je crois que mon sport est pratiqué par des gens qui ont le désir de se maintenir en forme et ont le goût de se dépasser.

Encore trop de gens non-adeptes nous disent que la course n'est pas pour eux pour toutes sortes de raison : « trop dure pour les genou » est la remarque que l'on entend souvent ou encore « je suis pas assez en forme » ( Il y a un début a tout). Encore trop de gens sous-estime l'importance de se maintenir en forme. C'est pour cette raison que j'ai tenu à prendre part à ce festival du plein air. Parce que je suis convaincue que ces activités vont bel et bien de paire. J'ai bien du pain sur la planche car il reste encore bien des gens à convaincre

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

**Par Jean Yves Cloutier**

### **COURIR ET...VIEILLIR**

On remarque chez les sportifs de haut niveau, à l'approche de la quarantaine, que les performances sportives commencent à régresser; ce sont les effets du processus de vieillissement qui font leur oeuvre. Nos vedettes du merveilleux monde du sport professionnel en profitent pour prendre leur retraite de leur carrière sportive.

Dans le domaine de la course à pied, à partir quarante ans, on assiste au même phénomène chez nos coureurs; même qu'une bonne partie de nos pratiquants ont dépassé cet âge.

- Comme entraîneur, je remarque qu'à partir de quarante ans, il y a trois types de coureurs.
- Ceux qui pratiquent la course à pied depuis leur jeunesse sans avoir connu d'arrêt.
- Ceux qui ont débuté en course à pied de façon tardive.
- Ceux qui ont recommencé après un arrêt de quelques années.

Parmi c'est trois types de coureurs, il y a les coureurs compétitifs qui veulent performer selon leur groupe d'âge et il y a les d'autres qui sont

de niveau récréatif, désirant tout simplement maintenir un bon niveau de forme sans tenir compte de la performance.

## **APRÈS QUARANTE ANS**

Si vous recommencez à vous entraîner en course à pied après quelques années d'inactivité ou si vous êtes débutant dans ce nouveau sport, il est fortement recommandé d'aller consulter votre médecin pour avoir le feu vert avant d'entreprendre un programme d'entraînement; il existe plusieurs cliniques en médecine sportive dans les grands centres et certaines d'entre elles sont associées avec des universités reconnues.

### **QUELQUES RECOMMANDATIONS À PARTIR DE 40 ANS,**

- Courez à votre rythme et non à celui des autres.
- Introduisez des séances de souplesse.
- Adaptez vos objectifs en fonction de votre âge et de votre niveau de forme.
- Évitez la vitesse pure à l'entraînement.
- Laissez-vous un minimum de 48 h. afin de récupérer d'une séance d'entraînement plus rapide.
- Ajouter au besoin un sport de type cardio dans vos séances d'entraînements hebdomadaires.

## **PROGRAMME D' ENTRAÎNEMENT ADAPTÉ**

Il serait important pour vous d'avoir un programme d'entraînement adapté et flexible qui va vous amener à atteindre vos objectifs de compétition. Dès lors, la récupération devient un des éléments clés de votre programme; on remarque, parmi les coureurs qui avancent en âge, qu'une fréquence d'entraînement de quatre fois semaine, en y incluant un maximum de deux séances d'intensités modérées, est tout à fait suffisant pour garder un bon niveau de forme.

N'oubliez pas qu'une journée de repos supplémentaire à l'occasion peut être bénéfique. Soyez à l'écoute de votre corps pour éviter le surmenage car il vaut mieux en faire un peu moins qu'un peu trop.

La course à pied est un beau sport à la condition de rester vigilant !

Bon entraînement

Jean-Yves Cloutier, Entraîneur

## ***Test de 3000m du Club Vainqueurs***

Encore une fois notre club a réalisé avec brio son Test annuel sur la distance de 3,000m. Grâce à votre expérience et votre passion le Test sur 3,000m fût un succès avec une participation record de 92 finissants et dans une ambiance unique au Québec. J'aimerais vous féliciter pour votre précieuse collaboration aux les différents postes stratégiques lors des trois vagues au programme et j'aimerais remercier le support de [www.courir.org](http://www.courir.org) et de Gatorade qui ont collaboré au succès de notre événement. ( voir résultats sur [courir.org](http://courir.org) )

Jean-Yves Cloutier

## ***Isabelle Ledroit prépare son retour!***

C'est en mai 2004, qu'Isabelle Ledroit devenait maman de son premier bébé. Un petit garçon prénommé Loïc. La maternité n'aura pas ralenti l'athlète qui, même enceinte, a joggé pendant presque toute sa grossesse. En fait, quatre mois après l'accouchement, Isabelle se retrouvait sur la ligne de départ pour le 10 km du Festival de la Santé (septembre 2004) et à Vaudreuil quelques semaines plus tard au 5 km. L'athlète se disait satisfaite des résultats : « la forme revenait ».

Voir plus : [http://www.courir.org/e\\_ledroit\\_isabelle\\_2005.html](http://www.courir.org/e_ledroit_isabelle_2005.html)

## ***Le journal d'Émilie Mondor***

### **Participer à des événements compétitifs populaires - Les courses sur route au Québec**

Les raisons sont faciles à comprendre; sentiment de dépassement, plaisir de groupe, influence positive des partenaires et adversaires... De plus, cela oblige une certaine assiduité, d'une routine et d'une pratique constante d'activité physique.

Voir plus : [http://www.courir.org/r\\_emilie\\_mondor\\_013.html](http://www.courir.org/r_emilie_mondor_013.html)

## ***Course du Coin des Coureurs***

Connaissez-vous les activités de la boutique le Coin des Coureurs? Depuis l'été 2003, le Québec a vu naître quatre succursales de la renommée chaîne de magasins Running Room au Canada. La première de ces boutiques fût ouverte sur la rue Sherbrooke à Westmount (4873 Sherbrooke Ouest) et est gérée par monsieur Robert Marcoux. Ces boutiques organisent également des courses tout au long de l'année. Il est même possible d'assister à des ateliers-conseils sous différents aspects de la course à pieds. Vous pouvez vous joindre gratuitement deux fois semaine à des sorties de course en groupe soit les mercredis soir et les dimanches matin.

Que vous soyez un débutant où un adepte expérimenté, que vous cherchiez de bons conseils soit pour l'achat d'une paire de chaussures soit pour être encadré dans vos efforts, vous trouverez tout cela aux boutiques du Coin du Coureur et bien plus... Pour de plus amples informations, visitez le site : <http://www.runningroom.com>

Consultez le dépliant Courir.org « Courir à Montréal » pour les dates des événements de course à pied et les informations concernant les boutiques.

## ***Offre d'emploi chez Boutique Endurance***

Vous êtes toujours à la course? Bravo, vous êtes la personne qu'il nous faut.

BOUTIQUE ENDURANCE Assistant-gérant (temps complet)

Vous aimeriez travailler dans un environnement dynamique et unique. Celui d'une boutique spécialisée en course à pied et sports d'endurance depuis 20 ans.

Vous bénéficiez d'une expérience pertinente (minimum deux ans) dans le domaine de la vente au détail.

Vous êtes une personne dynamique ayant du leadership et une bonne dose d'initiative, bilingue et sportive.

Le service à la clientèle, le suivi du réapprovisionnement, assistance

aux achats, le placement de la marchandise en magasin, la gestion d'inventaire feront aussi partie de vos tâches. Vous avez une disponibilité de travail selon des horaires flexibles incluant soirs et fins de semaine. Envoyez votre CV à :

[info@boutiqueendurance.ca](mailto:info@boutiqueendurance.ca)

ou au 6579 St Denis, Montréal, Qc H2S 2S1 a/s Pierre Léveillé

## ***Course sur route de St-Simon***

### **Le club de course à pied Fil-Oup! Carbure**

Le 12 juin avait lieu à St-Simon la troisième tranche du circuit Fillion Sports. Lors de la course de St-Simon trois épreuves étaient à l'affiche : un 5, 10 et 20 km dans neuf catégories.

Le club Fil-Oup! était représenté par 7 athlètes qui ont tous terminé parmi les 2 premiers de leur catégorie. Au 10,4 km, ce fut une razzia pour le club avec la victoire chez les femmes de Mélanie Dumont (46m17s). Chez les hommes de 39 ans et moins, la première place est allée à Jimmy Desrosiers (40m 57s) et chez les plus de 40 ans l'entraîneur chef Marcel Gagnon (49m 02s) a remporté l'épreuve suivie de Francis Lévesque (51m16s).

Au 20 km, le club Fil-Oup! a fait excellent figure chez les femmes de 39 ans et moins avec la victoire Emmanuelle Dudon (1h37m34s) qui a abaissé sa marque de 5 minutes et la deuxième place de Nathalie Dumais (1h46m41s). Chez les hommes de 40 ans et plus Bruno Ouellet (1h28m) fut le meilleur de sa catégorie.

Également, à noter la troisième place au 5 km de Rock Hébert de Ste-Hélène de Kamouraska en 24m22s. La seconde place au 10 km 39 ans et moins de David Deschênes de Cacouna en 41m03s et la Troisième place au 10 km plus de 40 ans de Guy Ouellet de St Alexandre en 53m53s.

Marcel Gagnon

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

**Les Krinkés (club de triathlon)** : Ce site parle avant tout de triathlon. Mais..."LES KRINKÉS" sont des passionnés d'une multitude d'activités de plein-air aussi diversifiées que le trekking, le vélo de montagne, le kite, la plongée sous-marine, le canot, l'escalade, le jogging, le ski de fond etc.

Voir plus : <http://www3.sympatico.ca/jean77/leskrinkes/>

**Club de triathlon Tri-O-Lacs** : Pour jeunes et moins jeunes, le plus gros club au Québec avec plus de 100 membres, situé dans la belle région de Vaudreuil-Soulanges.

Voir plus : <http://www.triolacs.ca/>

## ***Voyage avec Pierre Bourassa***

### **VOYAGE ORGANISÉ À ROME du 23 mars au 9 avril 2006**

24 mars: arrivée à Rome - installation dans les chambres - Salon du Coureur

25 mars: visite libre - récupération du décalage horaire - préparation au marathon

26 mars: marathon

27 au 29 mars: visites guidées de Rome

30 mars: départ en autocar pour le sud de l'Italie et la Sicile - d'abord le golfe de Sorrento - visite de Naples.

31 mars: port de Sorrento - traversée à Capri - visite guidée de l'île - retour à Naples

1er avril: visite guidée de la côte - retour à Naples

2 avril: visite guidée de Pompéi - Vésuve - vestiges romains - retour à Naples - traversée de soir en Sicile vers Palerme - coucher sur le ferry boat en cabines à 2 lits

3 avril: arrivée à Palerme - visite guidée de la ville

4 avril: visite guidée de la Vallée des Temples à Agrigente

5 avril: direction Syracuse: visite guidée de la ville - direction Taormina

6 avril: visite guidée de Taormina - visite guidée du volcan de l'Etna - retour à Taormina

7 avril: départ vers Milazzo - embarquement pour visite des Iles Eoliennes - retour à Milazzo - traversée vers Lipari - visite guidée de la ville - traversée vers l'Île de Vulcano - visite guidée de l'Île - traversée

vers Lipari et retour à Milazzo - direction Reggio Calabria  
8 avril: départ vers les alentours de Rome  
9 avril: retour à l'aéroport et Montréal.

16 jours - 15 nuits pour moins de 3000\$ par personne. Détails à venir.

Pierre Bourassa p\_bourassa@hotmail.com (450) 260-1082

## ***Citation du Mois***

Rien de grand ne fût jamais accomplie sans enthousiasme.  
Ralph Waldo Emerson Tirer du livre « L'athlète intérieur »

## ***Truc de compétition!***

La meilleure façon d'aborder la ligne de départ, c'est d'y arriver avec un plan aussi simple soit-il. Que ce soit de garder un rythme précis ou de demeurer avec un collègue pour quelques kilomètres ou encore d'exécuter la première partie de la course à l'aise pour ensuite ouvrir la machine, l'important est d'avoir une idée du déroulement de votre course. Un bon entraînement se planifie, le fruit de ce travail doit l'être également. 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 juillet 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.

### **8 et 9 juillet**

**Triathlon Lévis** : Une des plus grandes compétition au Canada regroupant 7 épreuves se déroulant le 8 et 9 juillet 2005. Téléphone : 418-728-4577  
<http://www.triathlon-levis.com>

### **8 au 10 juillet**

**RED DRESS CHARITY RUN WEEKEND 2005** : Course à pied et bière. Community Center, Centre-Ville de Montréal.  
Téléphone : 514-840-8769  
<http://www.geocities.com/colosseum/1133/>

### **samedi 9 juillet**

**La Uitshai Le Défi Charley Robertson** : La 8e édition de cette course aura lieu au Carrefour d'accueil Innu Nikuishkushtakan 1516, rue Ouiatchouan à Mashteuiatsh.  
Téléphone : 418-275-5192 Coupe Autocar Jeanois #12  
:: 1, 3, 5 et 10 km ::  
<http://membres.lycos.fr/coursesaglac/>

### **mercredi 13 juillet**

**Festival de la Gibelotte** : La 28e édition de cette course aura lieu aura lieu à Sorel-Tracy. Téléphone : 450-746-8490  
Courriel : m.beaubreau@sympatico.ca  
:: 5 km ::

### **vendredi 15 juillet**

**Rock'n Roll 5k at The Docks** : Une compétition de 5 km dans les rues de Toronto.  
Courriel : run@canadarunningseries.com Course #6 du Circuit du Canada  
:: 5 km ::  
[www.canadarunningseries.com/](http://www.canadarunningseries.com/)

### **samedi 16 juillet**

**Le Demi-marathon Marcel-Jobin de Yamachiche** : Cette course en sera cette année à sa 9e édition.  
À l'École Omer jules Des laurier 450 rue Ste-Anne à Yamachiche.  
Informations : Sylvain Francoeur 819-372-7635  
:: 1, 2, 5 et 21.1 km ::  
[www.milpat.ca/mauricie.html](http://www.milpat.ca/mauricie.html)

### **Samedi 16 juillet**

**La Course du Mocassin** : La 19e édition de cette course aura lieu au

Centre communautaire Montagnais des Escoumins. Téléphone : 418-233-2509

:: 1, 5 et 10 km ::

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

### **Dimanche 17 juillet**

**Triathlon & duathlon de Valleyfield** : Le quartier général de l'épreuve est situé au Parc Sauvé dans la Baie Saint-François. L'épreuve est disputée de façon individuelle ou en équipe de deux (2) ou trois (3) personnes. Les athlètes bénéficieront d'un site exceptionnel. Téléphone?:?450.227-3578

:: Duathlon et triathlon ::

<http://sporttriple.com/>

### **Dimanche 17 juillet**

**Triathlon & Duathlon Boutique Courir à St Lambert**: Record de 548 Participants en 2004 Téléphone?:?450-674-4436

:: Duathlon & Triathlon ::

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

### **Mercredi 20 juillet**

**Le Tour du Lac Labrecque** :

La 24e édition de cette course aura lieu à l'Hôtel de ville St Léon 425. Ambroise à Labrecque.

Téléphone : 418-481-2917

:: 1.5, 3, 5 et 15 km ::

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

### **Samedi 23 juillet**

**Tour du Lac à la tortue?** : Cette course en sera cette année à sa 2e édition. Au Lac à la Tortue / Plage Idéale. Casquettes de coureurs aux 120 premiers inscrits le matin de la course. Informations : Jean-Marc Boulianne 819-533-5723

:: 1, 5 et 11.2 km ::

[www.milpat.ca/mauricie.html](http://www.milpat.ca/mauricie.html)

### **mardi 26 juillet**

**La Course de la Traversée** : La 5e édition de cette course aura lieu à l'École Notre-Dame 830, boulevard St-Joseph à Roberval. Téléphone : 418-275-6915

:: 1, 3, 5 et 10 km ::

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

### **Dimanche 31 juillet**

**Défi Boréal Sainte Anne de Bellevue** : La 27e édition de cette compétition aura lieu au Cégep John Abbott, Centre Thérèse Casgrain.  
Courriel : sheas@allstream.net Téléphone : 514-956-1956 Course #7  
du Circuit de course à pied du Grand Montréal Endurance.  
:: 1, 2, 5, 10 et 20 km ::  
[www.circuitendurance.org](http://www.circuitendurance.org)

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!***