

Courir à Montréal

Numéro 66, septembre 2006

<http://www.courir.org>

Nombre d'abonnés : 3330

97, Encore une rentrée qui se prépare et un automne qui s'amorce sous peu. Pour plusieurs, c'est le temps de récolter le fruit du labeur. Que vous soyez grand coureur ou petit trotteur, après avoir couru tout l'été sous la chaleur, l'automne nous permet à tous de bien nous entraîner sans trop nous méfier du mauvais temps.

La fraîcheur de l'automne annoncent également la saison des quelques marathons de chez nous : Québec qui vient d'avoir lieu et bientôt, Montréal et Rimouski, d'ici la fin de la saison des courses. Aussi s'amorce la saison des cross country que j'affectionne particulièrement. Bref, encore bien de bons événements qui s'offrent à nous, question de finir la saison en beauté. Pour ne rien manquer n'hésitez pas à consulter le Calendrier des courses Courir.org.

C'est également le retour de la rubrique « Un Montréalais dans le sud » par Richard Strasbourg qui reprend du service. Ne manquez pas notre entretien avec Isabelle Ledroit

Je profite de l'occasion pour souhaiter bon 100ième marathon à Pierre Bourassa et Rosaire Gagné. Nos deux collaborateurs courons le Marathon de Montréal en temps que « lapins » de 4h30 et 4h45.

Notre équipe se trouvera au salon du Marathon de Montréal les Ne manquez pas de venir nous rencontrer.

Faites parvenir vos commentaires et suggestions à l'adresse suivante : wlightning24@hotmail.com : wlightning24@hotmail.com

À tous, je souhaite une bonne lecture.

Nathalie Collin, fondatrice Courir.org, rédactrice Courir à Montréal

Le mot de White Lightning

Avec classe

Au moment d'écrire ces lignes, je viens tout juste de participer à l'un de nos plus beaux événements de course à pied. Le 27 août, j'ai eu le plaisir de participer au Marathon de Québec dans l'épreuve du 10 km. Également au programme de la journée, il y avait un 4,2 km (mini marathon), le 5 km de la Santé, un 10 km, le 21 km et le 42 km. Ce sont plus de 7000 participants qui sont venus prendre les départs, dès 8h00 le matin, pour courir dans la belle ville de Québec. Plusieurs membres de l'équipe Courir.org étaient présents au 10 km et au 42 km. Aux 42 km mes collaborateurs experts marathoniens, Rosaire Gagné et Pierre Bourassa ont franchi la ligne d'arrivée pour une 99ième fois.

Dame Nature aura été clémente jusqu'environ 12h30, ce qui a laissé les marathoniens de 4h00 et plus sous la pluie. Dès les premières heures et tout au long du week-end des activités du marathon l'équipe d'organisation fut sans faille. Le matin du marathon, Monsieur Therrien (président de l'évènement) et une armée de bénévoles accueillent les coureurs avec soin. Le président commente également la course au fil d'arrivée. On sent bien sa passion et son désir de livrer un événement de qualité, ce qu'il réussit avec brio.

Ma dernière participation à Québec remontait à 2002 et j'y avais réalisé un record personnel au demi marathon. Il va sans dire que pour un coureur, il s'agit toujours d'un bon souvenir. J'étais dû pour y revenir (même si je suis loin de mes records personnels) pour constater qu'on sait toujours bien y faire en cette neuvième édition. Bravo à toute votre équipe et longue vie à votre événement !

De retour à Montréal, je continue à « trotter » dans le but de participer à l'évènement que mon cœur de montréalaise ne peut s'empêcher d'acclamer :

Le Marathon de Montréal, de retour pour une 4ième année dans le cadre du Festival de la Santé. Pour moi, courir dans mon patelin me tient à cœur. Pour mon programme d'entraînement 2006, le demi marathon du 10 septembre vient faire une boucle sur ce que j'appelle ma période de « ré-forme ».

Après avoir connu de beaux moments en course à pied et avoir fait face à un arrêt forcé, trop long à mon goût, le retour

après ce lapsus a été comme si je n'avais rien connu en course à pied !

Certes, mon pas a grandement ralenti et ma persévérance dont je dois encore faire preuve finira pas porter fruit. Comme le Marathon de Montréal, qui s'est éclipsé pendant quelques années, est de retour, moi aussi je le suis...

Bon Festival de la Santé et bon marathon à tous !

White Lightning, fondatrice Courir.org

Le Coin du Coach !

RECONNAÎTRE NOS MEILLEURS COUREURS

Pour la première année, grâce à l'initiative du Marathon international de Montréal et à l'appui important de Sports Experts, le nouveau Circuit provincial Sports Experts « Pegasus » a pris forme afin de reconnaître nos meilleurs coureurs et coureuses des quatre coins du Québec.

Nous pratiquons un sport où les chiffres sont importants et comme adepte de course à pied, nous aimons tous franchir la ligne d'arrivée avec un chrono précis. Nous apprécions également courir sur des parcours sécuritaires et avec des distances exactes.

Nous retrouvons chez nos jeunes dans tous les sports de compétition des catégories d'âge généralement à tous les deux ans et ce, dès leur jeune âge jusqu'à l'âge de dix-neuf ans. À l'inverse, dans les compétitions de course à pied chez nos plus vieux, nous retrouvons des catégories d'âge à tous les dix ans, ce qui est d'ailleurs normal vu la logistique en place et le nombre de médailles disponibles.

Toutefois, pour un classement provincial juste et équitable, il est important pour tous les coureurs et coureuses à partir de quarante ans de reconnaître les catégories à tous les cinq ans afin de respecter le phénomène naturel de décroissance. En identifiant ainsi nos excellents coureurs et coureuses tous les cinq ans, cela permet de maintenir une motivation supplémentaire à s'entraîner, surtout dans les catégories 45 à 49 ans, 55 à 59 ans, 65 à 69 ans, 75 à 79 ans.

La table de l'IAAF est un outil important avec un système de pointage, tant chez les femmes que chez les hommes, qui

permet de bien évaluer de façon précise la valeur des performances de chacun en fonction de la distance courue en compétition.

Le Circuit provincial Sports Experts « Pegasus » a réussi un tour de force en cette première saison en regroupant neuf courses, petites et grandes, à l'intérieur de huit régions du Québec pour donner la chance à nos meilleurs coureurs et coureuses de l'extérieur des grands centres de participer à une des courses du Circuit provincial.

Je vous invite donc à consulter notre site Internet au (www.circuitprovincial.com) et à surveiller nos classements et mise à jour chez les hommes et les femmes. Le top 10 toute catégorie confondue et les différents classements par groupe d'âge.

Il vous reste seulement deux événements pour tenter votre chance de vous inscrire dans le tableau d'honneur du classement provincial. Le Marathon international de Montréal qui aura lieu le 10 septembre avec ses quatre épreuves officielles au programme: le 5km, 10km, 21.1km et 42.2km et également dans la région de Québec se déroulera samedi le 16 septembre la traditionnelle course du 10km de l'Université Laval. Bonne fin de saison.

Jean-Yves Cloutier Entraîneur et coordonnateur du circuit

Des nouvelles d'Isabelle Ledroit

Vous êtes nombreux à nous écrire au sujet d'Isabelle. Afin de répondre à quelques-unes de ces questions, voici lors d'un petit entretien les quelques questions auxquelles Isabelle a gentiment accepté de répondre.

J'ai eu le plaisir de te voir franchir le fil d'arrivée première au Marathon de Montréal 2005. Peux-tu nous parler un peu de ce grand moment?

Lorsque je repense à ce marathon, j'ai encore du mal à croire que je l'ai gagné. C'était en fait pour moi un entraînement qui devait me préparer pour le marathon de Toronto un mois et demi plus tard. C'était un moyen de faire une longue sortie intense avec d'autres coureurs autour de moi. Je devais faire 19 km à l'allure que je voulais prendre au marathon de Toronto. Alors j'ai débuté les deux premiers kilomètres en joggant rapidement. J'ai quand même rattrapé rapidement celle qui était en tête et avec qui j'ai couru jusqu'à la mi-

course. Avec les côtes dans la deuxième moitié, j'étais bien heureuse de n'avoir qu'à jogger, d'autant plus que la chaleur n'aidait pas les coureurs!!! Quelle ne fut ma surprise d'entendre vers le 36e km que je n'étais pas loin de la gabonaise, alors que, lorsque j'avais ralenti, je l'avais vite perdue de vue. Jusque là, j'étais satisfaite, d'autant plus que j'étais deuxième (j'avais encore du jus au cas où je me ferais doubler sur la fin du parcours). Durant tout le parcours, j'ai eu des encouragements à intervalles réguliers de gens qui me connaissaient et surtout, de Michel et Loïc qui me suivaient en prenant le métro pour arriver un peu avant moi.

Cela faisait du bien, surtout lorsque la fatigue commençait à se faire sentir. En plus, ma soeur, son mari et son fils étaient là également et je dois dire que lorsque je suis arrivée dans le stade, j'avais beaucoup de fierté par rapport à l'accomplissement que je venais de faire. Lorsque j'ai dépassé la congolaise, à deux kilomètres de l'arrivée, j'avais des frissons à l'idée d'être passée en tête du marathon, ici, à Montréal (c'est différent lorsqu'on est dans une ville où personne ne nous connaît). Bien sûr j'étais fatiguée car la distance est quand même là, que l'on jogge ou que l'on pousse la machine jusqu'au bout. Après avoir passé le fil d'arrivée, pendant quelques jours j'étais sur les nuages.... c'était plus que je ne l'aurais pensé.

Qu'elle est la course ou l'évènement favori pour cette année?

Jusqu'à présent je dirais le « Sporting Life 10k ». Je me sentais en forme mais la nervosité était là le jour de la compétition où de nombreux excellents coureurs étaient venus. C'est sur ce parcours légèrement modifié que j'avais fait mon record, il y a 5 ans. La course se déroula très bien et j'eus l'occasion de faire mon meilleur 10 km depuis deux ans, terminant en 35:04... un bon temps fait dans une course où cette année les quatre meilleurs temps canadiens ont été réalisés (en effet, quatre canadiennes y ont couru sous les 32 minutes). J'étais prête, la météo n'était pas si mauvaise contrairement aux autres 10 km que j'avais faits précédemment).

Quelles sont tes courses prévues pour cette saison?

Quelques demi marathons dont celui de Québec et de Toronto, quelques 10 km dont le Festival de la Santé et le Parc Lafontaine. Et peut-être un marathon en toute fin d'année.

Quels sont tes objectifs à long terme?

Essayer de retrouver des temps rapides et faire un bon marathon l'an prochain.

As-tu des trucs de motivation pour les jeunes mamans?

Je dirais qu'au début, même si l'on n'a pas beaucoup de temps pour s'entraîner, il faut essayer de glisser 15 à 45 minutes par-ci par-là pour faire des exercices (cela peut être des étirements, du yoga, de la natation). Cela fait du bien au moral et on se retrouve un peu soi-même tout en ayant un peu de recul par rapport au bébé. Mais surtout, il faut garder un objectif en tête, comme revenir à la course d'ici à un certain temps et y aller progressivement. On peut courir avec un baby jogger... Les enfants adorent. Évidemment, je dirais que d'avoir un conjoint qui s'occupe également du bébé aide énormément et permet d'avoir un peu plus le temps de s'entraîner !

Comme dernière question, j'ai demandé à Isabelle si elle partagerait ses secrets d'entraînement avec nous. En rigolant, elle me dit : « Oh! Non, cela est mon secret ».

Merci Isabelle pour nous avoir accordé de ton temps et bonne continuité!

Whitelightning pour Courir.org

Courir de Rosaire Gagné

Friendly Massey Marathon, Spanish River Demi Marathon

Le 16 juillet dernier, Pierre Bourassa et moi-même courions notre 98ième marathon à Massey (Ontario). Rares sont les marathons qui atteignent une 30ième édition (1977-2006) et cela sans interruption. Le « Voyageur marathon » créé au début à Hammer (nord de Sudbury) par le regretté Norm Patenaude et Shelda Patterson est devenu au fil des ans le « Friendly Massey Marathon » soutenu par la petite communauté de Massey (2500 âmes) avec Leslie et Élisabeth Gamble.

Sa dénomination initiale le prédestinait à « voyager » de Sudbury à Espanola, puis à Massey où les résidents sont toujours fiers de leur marathon. Le « fun run » du samedi

témoigne de cet engouement des jeunes de Massey pour cet évènement, célébré à leur aréna communautaire.

C'est à 6 heures du matin que le marathon et sa moitié se mettent en route. Les maringouins, favorisés par l'atmosphère chaude et humide, n'allaient pas rater cette occasion de festin! En l'absence de soleil, les 217 finissants (60 au marathon et 157 au demi), en ont eu pour leur argent! L'humidité du début a fait place à une pluie fine dans la deuxième partie. Puis, le vent s'élevant, une véritable bourrasque s'ensuivit, provoquant même la chute d'un arbre sur le parcours. Après avoir eu à affronter un vent de face, les coureurs ont vu leurs efforts facilités par un vent de dos et une baisse de température.

Une douche froide à l'aréna communautaire n'a pas diminué la chaleur lors de la remise des prix et des récompenses. Même si on ne recevait pas le petit banc traditionnel, n'étant pas premier de sa catégorie d'âge, on a tous eu le choix d'un prix en marchandise diverse.

Qu'est-ce qui attire les coureurs (6 québécois et québécoises) dans ce village du nord de l'Ontario? Ils aiment le parcours de la course : plat, rapide, panoramique et ombragé, à travers le village et le long de la Spanish River.

D'une année à l'autre se répand la nouvelle de l'accueil chaleureux des organisateurs et des bénévoles qui fait l'histoire à succès d'un marathon estival à 800 kilomètres de Montréal.

Rosaire Gagné, marathonien pour Courir.org

Un Montréalais dans le sud

Coureurs et coureuses de Montréal, je suis à peine de retour en Louisiane que je vous envoie déjà une autre de mes aventures dans le sud.

Mais d'abord, il faut que je remercie ceux qui ont fait de mon séjour dans la métropole une expérience mémorable. Nathalie et Manon, mes partenaires d'entraînement pendant les vacances. J'ai beaucoup apprécié votre enthousiasme et votre sens de l'humour. Jean-Yves et les autres à l'entraînement sur piste. Ironiquement, je reviens à Thibodaux pour découvrir que l'école privée au coin de chez-moi a refait sa piste

d'athlétisme. Enfin, je me démène à la très grosse chaleur en pensant à vous tous que j'ai hâte de revoir.

Merci encore et n'hésitez pas à m'écrire une petite ligne si vous avez le temps. (rstrasbourg@hotmail.com)

Il y a-t-il un diététiste dans la salle ?

Un lecteur m'a fait parvenir cette requête. Quelqu'un a-t-il de l'information à ce sujet ?

Salut, Je suis un coureur expérimenté, ayant une vingtaine de marathons. J'ai lu un article dans la presse cette fin de semaine sur la glycérine. Je n'ai jamais expérimenté la glycérine, on dit qu'elle donne d'excellents résultats par temps chaud. Je ne connais pas la quantité qu'il faudrait utiliser, de ton côté, connais-tu cette pratique? Si oui, peux-tu me faire partager ton savoir sur le sujet?

Une course d'équipe?

À relais de 250 km en courant !

En collaboration avec Des Équilibres, participez à une course hors du commun ! Chaque équipe concurrente est composée de 5 coureurs. Lorsque l'un des coureurs est en course, les autres sont répartis dans deux (2) véhicules. Ces athlètes se relaient pendant près de 24 heures entre Montréal et Québec, sur des distances d'environ 10 km par relais. La course sera l'occasion de réaliser un défi et de mener une lutte «acharnée» dans un objectif de compétition.

<http://www.desequilibres.ca>

Citation du mois

La force se manifeste dans l'honnêteté féroce avec soi-même. C'est seulement lorsque l'on a le courage de faire face aux choses telles qu'elles sont, sans illusion ou déception, qu'une lumière pourra surgir de l'évènement et nous guider sur le chemin juste.

Lei Ching

Recette du mois

Pavé de saumon à la purée d'asperge et d'haricots verts

1 tasse d'asperges coupées en morceaux
1 tasse d'haricots verts coupées en morceaux
2 c. à soupe d'aneth frais haché
2 échalotes françaises, ciselées
1 petite gousse d'ail haché finement
1/2 tasse de fromage ricotta
Un zeste de citron, râpé finement
4 pavés de saumon sans la peau, d'environ 5 onces chacun
Une noisette de beurre
2 blancs de poireaux en julienne
2 courgettes en julienne
1/2 tasse de vin de blanc
1/2 tasse de crème
concassé de tomates
sel de mer et poivre

Préparation

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire 5 minutes les asperges et les haricots. Égoutter et déposer dans le bol du robot culinaire. Pulser jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Ajouter l'aneth, l'échalote, l'ail, la ricotta, le zeste de citron et assaisonner. Pulser à nouveau.

Préchauffer le four à 400 ° F. Assaisonner les pavés de saumon. Répartir la purée sur les pavés de saumon et bien l'étendre. Déposer les pavés sur une plaque à pâtisserie légèrement huilée ou chemisée d'un papier parchemin. Cuire au four de 10 à 12 minutes ou selon le degré de cuisson désiré.

Pendant ce temps, dans une poêle, faire chauffer le beurre à feu moyen et faire revenir le poireau et la courgette de 2 à 3 minutes. Déglacer au vin blanc et réduire de moitié. Ajouter la crème et réduire à nouveau de moitié. Assaisonner et réserver à feu doux.

Servir le poisson sur la julienne de poireaux et de courgettes et si désiré garnir de concassé de tomates.

Bon Appétit !

***Courses à venir en septembre 2006
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 10 septembre

Le Marathon international de Montréal et Festival de la Santé : Le Festival de la Santé Oasis a été créé en 1991 dans le but d'offrir aux Québécoises et aux Québécois des outils et des événements les incitant à améliorer ou garder leur bonne forme physique. Suivant la tradition, presque tous les départs se font sur le superbe pont Jacques-Cartier et les participant(e)s sillonnent les beaux quartiers de Montréal. Le temps réalisé au Marathon international de Montréal est accepté comme temps de qualification pour le marathon de Boston. Téléphone : 514-879-1027. :: 5, 10 et 21.1, 42.2 km :: Course #8 du Circuit provincial Sports-Experts Pégasus.
<http://www.marathondemontreal.com>

Dimanche 10 septembre

Course Chiropratique de l'U.Q.T.R : Cette course en sera cette année à sa 22e édition. À Trois-Rivières / UQTR Pavillon des Sports Téléphone : 819-375-5245

La 9e tranche du Circuit Coupe VO2 Max de la Mauricie. :: 1, 5, 10 km ::
<http://www.milpat.ca/mauricie.html>

Dimanche 10 septembre

La Dubé Métro : La 27e édition de cette course aura lieu au Centre sportif Mario-Tremblay 50, boul. St Luc Ouest à Alma. Informations : 418-668-5192 –

Courriel : ajeand20@videotron.ca :: 1.5, 3, 5, 21.1 km ::
Coupe Autocar Jeannois #17

Samedi 16 septembre

Les 10 km de l'Université Laval : Cette course aura lieu au PEPS de l'Université Laval à Ste-Foy. Informations : 418-656-2131 # 2187

Courriel : richard.chouinard@kin.msp.ulaval.ca :: 10 km ::
Course #9 du Circuit provincial Sports-Experts Pégasus.

Samedi 16 septembre

Demi-Marathon Rosaire-Roy : La 13e édition de cette course aura lieu au Centre L'Abri. Téléphone : 418-766-8098

:: 2.5, 5, 10, 21.1 km ::

16 et 17 septembre

Adirondack Marathon : La 10e édition de ce Marathon.
www.adirondackmarathon.org

Dimanche 17 septembre

La Grande Vadrouille : La 24e édition de cette compétition aura lieu au Campus Cité des Jeunes, Vaudreuil-Dorion.
Informations : 450-455-5751 Courriel :
course_pierf@videotron.ca :: 1, 2, 5 km :: Course #9 du Circuit de course à pied du Grand Montréal Endurance.

Samedi 23 septembre

Défi de la Montagne / Mont-Royal (Montréal) :

Dans un site enchanteur, venez découvrir nos magnifiques parcours.

Aurez-vous le dessus sur la montagne? : 514-977-3538
Courriel : info@effortsplus.com :: 5, 10 km ::
<http://www.effortsplus.com>

Dimanche 23 septembre

Le Marathon des Neiges :

Martine Tremblay : 418-674-2435

Courriel : arancourt@videotron.ca :: Demi Marathon et Marathon

Dimanche 23 septembre

Raid des Caps : Cette année, le Sentier des Caps de Charlevoix reprend la barre du Raid des Caps. La sixième édition de cet événement d'envergure aura lieu sous sa formule originale le 23 septembre prochain; un parcours en forêt « Enduro » de 37,9 km à la course ou à la marche, ouvert autant aux hommes qu'aux femmes avec remise de prix. Hors compétition, il y aura une classe « Découverte » comprenant deux volets, un familial de 9 km et un sportif de 11,5 km qui se feront à la marche et accompagnés d'un guide-interprète.

Bref, du plaisir pour tous!

Pour information: 418-823-1117/1-866-823-1117
<http://www.sentierdescaps.com>

Dimanche 24 septembre

Foulée d'automne : À Baie-Comeau au Centre Henry-Leonard sur la Côte-Nord.

Organisateur :

Gaëtan Simard Téléphone 418-589-8201 :: 2, 5, 10 km ::

Dimanche 24 septembre

Scotiabank Toronto Waterfront Marathon, Half-Marathon & 5k :

Une compétition avec 10 000 participants dans les rues de Toronto. Informations : 416-944-2765 –

Courriel : run@canadarunningseries.com :: 5, 21.1, 42.2 km
:: Course #6 du Circuit du Canada

Dimanche 24 septembre

CADL Invitation Cross Country 2006 : La 9e édition de cette course aura lieu au Centre de la Nature à Laval. Course #1 du Challenge Cross Country. Sanctionnés par la Fédération québécoise d'Athlétisme. Bourses en \$\$ pour le circuit Challenge Cross Country. :: 1, 2, 5 km ::
<http://challengecross.tripod.com>

Dimanche 24 septembre

Les Courses de L'Île St-Quentin :

Cette course en sera cette année à sa 16e édition. À Trois-Rivières à la Marina de l'Île St Quentin. Téléphone : 819-372-7635 La 10e tranche du Circuit Coupe VO2 Max de la Mauricie.
:: 1, 5, 10 km ::
<http://www.milpat.ca/mauricie.html>

Samedi 30 septembre

St Laurent Select Invitation :

Samedi 30 septembre 2006 à St Laurent. Course #2 du Challenge Cross Country. Sanctionnés par la Fédération Québécoise d'Athlétisme. Bourses en \$\$ pour le circuit Challenge Cross Country. :: 1, 2, 5 km ::
<http://challengecross.tripod.com/>

Samedi 30 septembre

12 heures individuel et équipe de Drummondville : Au Parc Woodyatt. Le départ est à 7h00 sur une boucle de 1.146km. Volet équipe : équipe de 4 personnes, dont au

moins une femme. Chaque équipe devra faire un minimum de 2 heures et un maximum de 4 heures. Téléphone : 819-474-3100 Courriel : michelgouin@milpat.ca

samedi 30 septembre
Le Cross des Couleurs :

La 8e édition de cette course aura lieu au Parc Rivière du moulin 1687, rue des Roitelets à Chicoutimi. Informations : 418-549-9057 –

Courriel : jgcolombie@hotmail.com :: 1.5, 2, 3, 4, 6 km ::
Coupe Autocar Jeannois #18

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

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