

le magazine québécois de la course à pied

GRATUIT

# 1 km mag

ÉTÉ 2015

## LES SECRETS DU DEMI-MARATHON

30 astuces de nos experts

1 test spécial

## CONSEILS 2.0

La dureté du mental

## SECTION TRIATHLON

Prévoir l'imprévu



- ⊕ PERDRE 1 KILO
- ⊕ L'ACIDE LACTIQUE, PÈRE DE TOUS LES MAUX ?
- ⊕ LE COUSSINET GRAISSEUX
- ⊕ NE PAS COURIR, DE MARC CASSIVI

KMAG.CA

# COURIR À Québec 2015



**DESCENTE ROYALE**  
31 MAI



**Québec MARATHON SSQ**

28-30 AOÛT



**DEMI MARATHON OASIS**  
international Lévis

3 MAI

18 MAI



**DÉFI DES DAMES DE COEUR**  
Desjardins

12 JUILLET



**Trail du Coureur des Bois**  
de Duchesnay

**DÉFI des ESCALIERS**  
14 JUIN



[couriraquebec.com](http://couriraquebec.com)

5  
anset on court  
tousjours

LADISLAS KADYSZEWSKI

19

LES SECRETS DU  
DEMI-MARATHON

33

LA DURETÉ  
DU MENTAL

85

PRÉVOIR L'IMPRÉVU



46



58

## À VOS MARQUES

L'échec 5

## TÉMOIN

Courrier 7

## ZOOM

La Pocatière 10

## SPRINT

Brèves nouvelles 12

## ÉQUIPEMENT

Vêtements, chaussures et accessoires pratiques 46

## NUTRITION

Ce dernier kilo... 55

Laitues 58

Pâtes et poulet piquant 61

## ENTRAÎNEMENT

SCIENCE Survol de recherches 62

PERFORMANCE L'acide lactique, père de tous les maux ? 65

DÉBUTANTS Dosage de l'entraînement 69

SÉANCES EPI avec sprints finaux 73

BLESSURES Syndrome du coussinet graisseux 76

## ÉVÉNEMENTS

La Montée royale KMag 79

Xman 80

Défi beauceron 83

## TRIATHLON

101 Prévoir l'imprévu 85

ÉQUIPEMENT Trois accessoires 91

AK Médaille d'argent 92

## LE DERNIER TOUR

Ne pas courir 94

Vive l'été!  
Photo : Yan Lassalle



PHOTO NEW BALANCE

BOUTIQUE

**COURIR**

INFINIMENT SPORT

Boutique Courir **Montréal**  
4452, rue Saint-Denis

Boutique Courir **Longueuil**  
1085, chemin de Chambly

[boutiquecourir.com](http://boutiquecourir.com)

 [facebook.com/boutiquecourir](https://facebook.com/boutiquecourir)

**Chaussures • Vêtements • Accessoires  
Produits énergétiques • Livres**

***RBiC***

Nous sommes membres du Regroupement des boutiques de course à pied indépendantes du Canada.

**Éditeur**

Pierre Hamel  
phamel@orinhamedia.com

**Rédactrice en chef**

Marianne Pelchat  
mpelchat@kmaq.ca

**Concepteur graphique**

Patrice Francœur  
pub@kmaq.ca

**Révisure-correctrice**

Diane Boucher

**Collaborateurs**

Marc Cassivi, Richard Chouinard, Simon Diotte, Blaise Dubois, Paul Foisy, Patrice Francœur, Amélie Kretz, Natalie Lacombe, François Lecot, Jonathan Lelièvre, Eric Noël, Charles Perreault, Guy Thibault

**Publicité**

Pierre Hamel  
phamel@orinhamedia.com  
819 275-2177

**Impression**

Transcontinental Interweb

**KMag est publié**

par Orinha Média  
C. P. 7

La Macaza (Québec) JOT 1R0

La reproduction de KMag, en tout ou en partie, est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

**Parutions**

Printemps, été, automne et hiver

**Date de parution**

Mai 2015

**Tarif d'abonnement**

1 an / 4 numéros: 19 \$  
(taxes, manutention et frais d'envoi inclus)

**Dépôt légal**

Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada  
ISSN 1925-4717



Partager nos passions,  
c'est dans notre nature.

Nature  
sauvage

OXYGÈNE

kmag

à vos marques  
[marianne pelchat]



YAN LASSALLE

## L'ÉCHEC

### AOÛT 2006. JE SUIS SUR LA LIGNE DE DÉPART DU MARATHON DES DEUX-RIVES, MON TROISIÈME MARATHON À VIE. QUELQUES MOIS

auparavant, j'ai couru le mythique marathon de Boston et retranché 15 minutes à mon record personnel. Galvanisée par ce PB, je me suis entraînée intensément tout l'été. J'ai suivi scrupuleusement mon programme d'entraînement. Cumulé les kilomètres. Enchaîné les séances d'intervalles. Épêlé le mot *fartlek* de toutes les manières. Respecté minutieusement mon volume hebdomadaire.

Je suis prête et j'ambitionne de couper un autre quart d'heure à ma meilleure performance. J'ai réussi deux marathons en deux. Jamais deux sans trois...

Malheureusement, mon ambition a été stoppée quelque part sur le boulevard Champlain, sous le pont de Québec, qui s'est effondré sur moi, ou presque. Il restait pourtant à peine 10 km à faire. L'équivalent d'un p'tit jog matinal s'est transformé en pénible chemin de croix. J'avais beau balancer mes bras frénétiquement, la cadence de mes pas n'augmentait pas. J'ai pris plus d'une heure à parcourir le dernier tronçon du parcours.

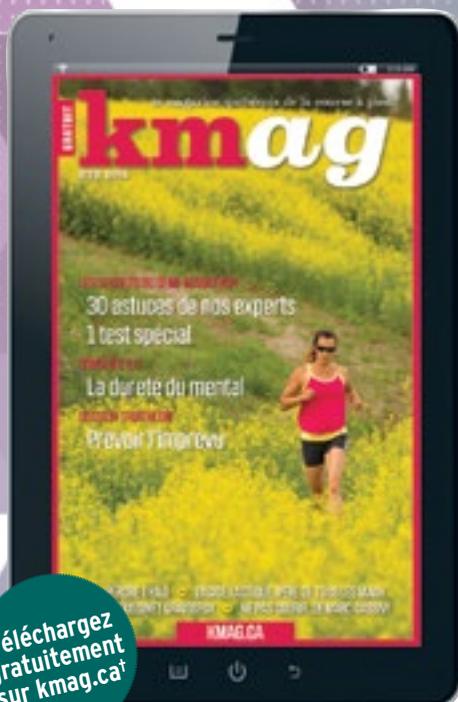
C'était mon premier rendez-vous avec l'échec. La déception ! À première vue, un revers inexplicable. Quelque chose a fait défaut. Pourtant, mon carnet d'entraînement était noirci de dizaines de séances, ma montre cardiofréquence-mètre affichait des centaines de kilomètres.

Avec le recul, j'ai compris que j'avais omis un aspect essentiel à la performance : le façonnement de mon esprit qui, lui aussi, doit être stimulé et coaché afin de réduire la perception de l'effort. Il est l'atout que tout coureur doit posséder dans son jeu. Bien conditionné, il aide à supporter la douleur et à demeurer motivé. Le dossier *La dureté du mental* signé par notre journaliste Simon Diotte explique l'apport non négligeable de l'esprit. Vous y trouverez quelques stratégies à expérimenter. Et même un petit questionnaire pour évaluer votre force mentale. Allez, faites turbiner votre cerveau lors votre prochaine compétition !

Et si votre prochaine compétition est un demi-marathon, courez vite lire le dossier spécialement concocté par nos chroniqueurs experts. Richard Chouinard, Blaise Dubois et Natalie Lacombe partagent leur *top 10* d'astuces et de conseils pratiques. Une mine d'or ! En prime, Guy Thibault suggère un test qui vous aidera à vérifier si votre objectif de vitesse sur la distance demi-marathon est réalisable.

Pas de doute, avec un cerveau bien conditionné et les conseils de nos experts, votre prochain demi-marathon sera couru sous le signe de KMag! km

**5**  
**ans**  
et on court toujours



Téléchargez  
gratuitement  
sur [kmag.ca](http://kmag.ca)\*

## MAINTENANT DISPONIBLE EN VERSION NUMÉRIQUE

- Une formule conviviale
- Des renseignements complémentaires
- Des liens
- Des vidéos



## Faites courir le facteur

Recevez votre magazine préféré à la maison  
... et profitez de vos privilèges.

**19\$** | 1 an | 4 numéros

Faites-le courir  
encore plus...



4 NUMÉROS **KMAG**  
+ 2 NUMÉROS **OXYGÈNE**

**kmag.ca**

\*Taxes, manutention et frais d'envoi inclus.



Depuis plusieurs années déjà, je prends plaisir à lire votre magazine. En plus des conseils fort utiles, j'apprécie énormément la section SPRINT de brèves nouvelles. En plus, quel bonheur d'avoir accès à une revue de course écrite en français! [...]

Sara-Maude Boyer, Montréal

Je souhaite vous féliciter pour la qualité de votre magazine, la diversité de celui-ci, mais aussi sa pertinence pour tous les coureurs du Québec. Je travaille dans une boutique Sports Experts et en peu de temps, tous les KMag s'envolent! Étant moi-même un coureur, j'apprécie toujours l'arrivée du magazine dans le kiosque de la boutique. Vos collaborateurs (Blaise Dubois, Richard Chouinard, Amélie Kretz et j'en passe) ajoutent de la crédibilité à vos articles et à vos témoignages.

Jean-Christophe Fecteau, Québec

C'est la première fois que j'ai le plaisir de lire votre magazine. Je dois avouer que j'ai beaucoup aimé. Plusieurs articles intéressants. Toutefois, un conseil de votre nutritionniste m'a fait un peu réagir: deux œufs, du fromage, du pain, de la salsa... deux heures avant l'entraînement. Je ne suis pas certain que je survivrais à mon entraînement...

Alain Bordeleau, olympien 1984

*Je vous comprends. Je fais partie de ces personnes qui n'arrivent pas à avaler quoi que ce soit de solide au cours des heures qui précèdent un entraînement. Néanmoins, les suggestions faites dans cette chronique tiennent compte des plus récentes recommandations internationales en matière de nutrition sportive. Cependant, votre commentaire me permet de rappeler un concept de base en nutrition sportive: il faut faire ses propres essais et adopter les recommandations qui nous conviennent en laissant tomber celles qui ne fonctionnent pas pour nous.*

*Cela dit, j'ajouterais que les quantités ont toute leur importance ici. Quand vous écrivez « du fromage, du pain, de la salsa... », cela laisse supposer qu'il s'agit là de grosses quantités. Si vous prenez une cuillère à mesurer et une balance, vous constaterez que 60 ml de salsa équivalent à 4 c. à soupe rases, et 20 g de fromage à un Ficello. De quoi ne pas trop ralentir un olympien!*

Natalie Lacombe



**kmag.ca**

Permettez-moi de vous dire que je trouve parfaits votre site web et le calendrier des courses en ligne. Je ne consulte rien d'autre. Votre magazine aussi est excellent.

Jean-Claude Leclerc

**DANS NOTRE  
PROCHAIN  
NUMÉRO**

→ 31 juillet 2015

- ☒ REMÈDES ET SOINS POUR COUREUR
- ☒ TROIS DESTINATIONS À DÉCOUVRIR
- ☒ ET TOUTES NOS CHRONIQUES HABITUELLES



J'ai lu avec intérêt l'article de Simon Diotte, car ça m'a rappelé de très beaux souvenirs. En effet, le premier triathlon scolaire au Québec a eu lieu en 2001 à l'école Sainte-Madeleine, à Vaudreuil-Dorion, sous l'impulsion de ma conjointe Lucie Vachon ainsi que de la direction de l'école et des enseignants qui ont immédiatement cru et adhéré à cette magnifique initiative [...] Ce triathlon est devenu depuis un incontournable dans notre région et une motivation extraordinaire pour plus de 500 jeunes qui ont le bonheur d'y participer à partir de la 3<sup>e</sup> année jusqu'à la 6<sup>e</sup> année. L'école Sainte-Madeleine a maintenant, et depuis quelques années, une classe triathlon en 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> pour laquelle les élèves sont sélectionnés en fonction de leurs résultats scolaires. De quoi les motiver à réussir ! De cette initiative, et toujours la même année, en 2001, est aussi né le club de triathlon Tri-O-Lacs [...] Bravo à toute l'équipe pour un magazine très bien concocté et qu'on lit avec grand plaisir.

Frédéric Vergès, Hudson



N'hésitez pas à nous poser des questions. Réagissez à nos articles et aux commentaires des autres lecteurs sur [kmag.ca](http://kmag.ca) ou sur Facebook.

Par courriel [courrier@kmag.ca](mailto:courrier@kmag.ca)

Par la poste  
C. P. 7  
La Macaza (Québec)  
J0T 1R0

## LU SUR FACEBOOK

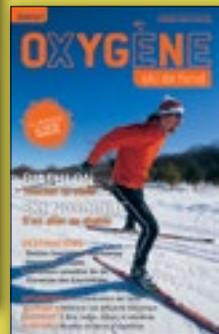
David Benoît  
26 février

Mon cadeau de Noël, livré à la maison... Yééé! #bonheur



Renaud Gauthier  
6 mars

Au début, je me disais : « Bof... » parce que j'aime bien la version papier. Toutefois, avec le contenu interactif de la version numérique, je dis : « Wow! c'est génial! »



Partager nos passions, c'est dans notre nature.



Livres



# Ensemble on relève **le défi!**

**Nous sommes fiers  
d'aider les jeunes et  
leur famille à adopter  
de saines habitudes  
et un style de vie actif.**



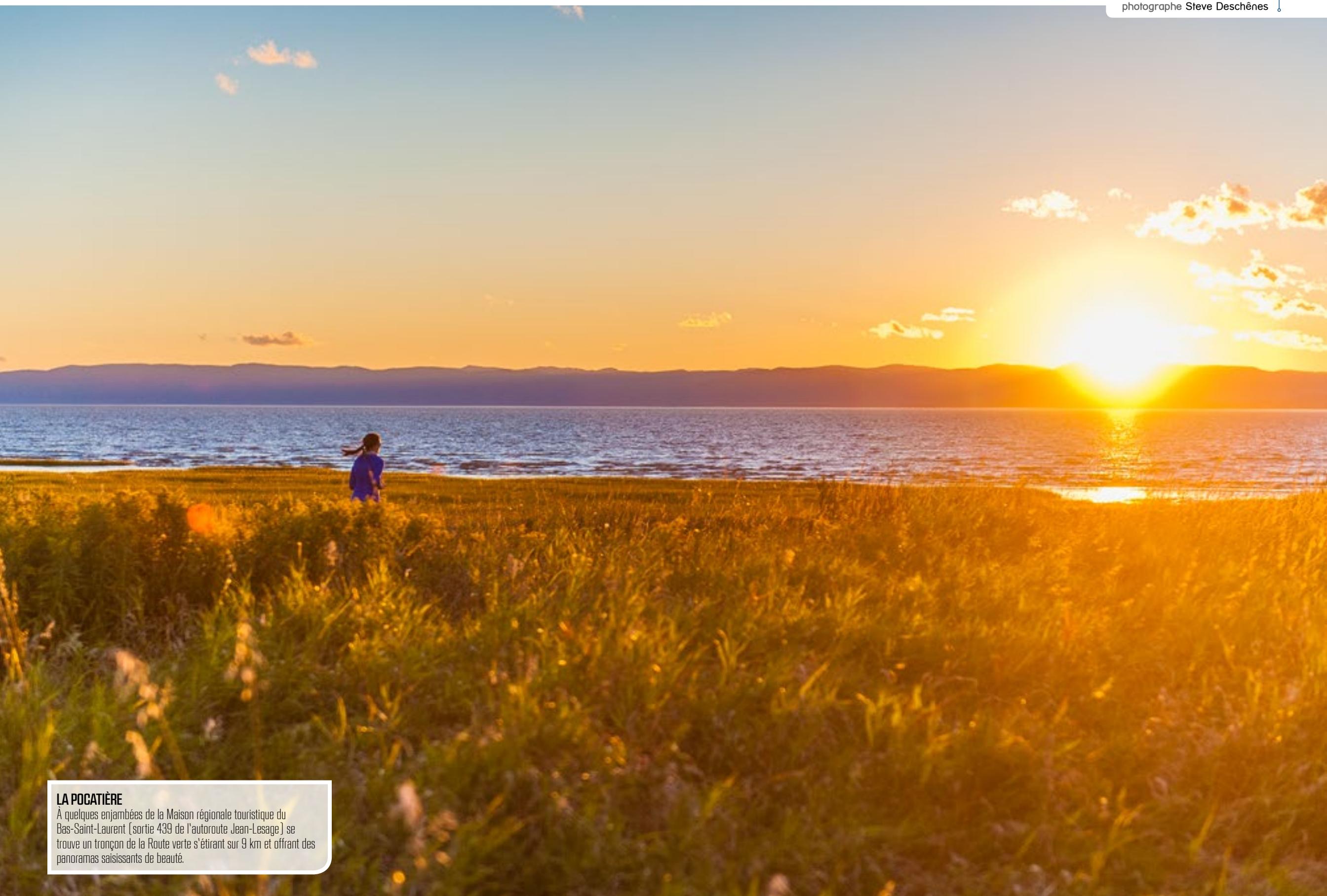
**sports  
experts®**

**MEILLEURE FORME. MEILLEURE VIE.**

le grand  
**DÉFI**  
PIERRE LAVOIE

Grand commanditaire

**LA  
COURSE**



### LA POCATIÈRE

À quelques enjambées de la Maison régionale touristique du Bas-Saint-Laurent (sortie 439 de l'autoroute Jean-Lesage) se trouve un tronçon de la Route verte s'étirant sur 9 km et offrant des panoramas saisissants de beauté.

## sprint

[pierre hamel, marianne pelchat]

### Tour du cap Tourmente Simard

Le **6 juin**, courez sur la route de la Nouvelle-France, traversez une partie de la Côte-de-Beaupré et terminez avec le tour du cap Tourmente, à Saint-Joachim. On s'inscrit, selon sa guise, aux 1, 2,5, 5, 10 ou 21,1 km.

[www.tourducaptourmente.ca](http://www.tourducaptourmente.ca)

### Trail Clinique du Coureur

Tenue le **6 juin** à Lac-Beauport, elle propose trois distances à se mettre sous la dent, selon son appétit: le 5 km découverte, le 10 km élite et le 30 km extrême. Un sympathique 1 km complète l'offre, pour le bonheur de toute la famille.

[www.laccliniqueducoureur.com/trail](http://www.laccliniqueducoureur.com/trail)

### Tour du lac Brome Merrell

Une belle tradition qui se perpétue depuis 36 ans. Réparti sur trois jours, du **12 au 14 juin**, ce rendez-vous sportif a de tout pour tous: 5 km canicross; 1,6, 2 et 9 km en sentiers; 1, 5, 10, 20 et 22,2 km sur route.

[www.tourdulacbrome.com](http://www.tourdulacbrome.com)

### La course des pionniers

Le **20 juin**, la jolie municipalité riveraine de L'Islet présente la 16<sup>e</sup> édition de la Course des pionniers. Au choix, on court 1, 1,6, 5 ou 10 km. L'organisateur bénévole David Thibault pense aux moindres détails: douches, garderie, services chiropratiques, jeux gonflables et bien plus.

[www.gmfmontmagny.com/courses](http://www.gmfmontmagny.com/courses)

“ Charles, les gars qui t'ont donné une volée lors de la 2<sup>e</sup> Coupe continentale de l'IAAF à Marrakech, comme Souleiman [champion du monde en salle] et Kiprof [médaillé d'or aux JO de Pékin], tu vas être avec eux dans quelques années. ”

BERNARD LAGAT,  
2<sup>e</sup> MEILLEUR PERFORMEUR DE L'HISTOIRE SUR 1500 M

“ Recevoir un tel speech de motivation, c'était surréel. ”

CHARLES PHILIBERT-THIBOUTOT,  
MÉDAILLÉ D'OR AUX 1000 M AUX  
CHAMPIONNATS CANADIENS UNIVERSITAIRES EN SALLE

Source: La Presse



## CLIC!

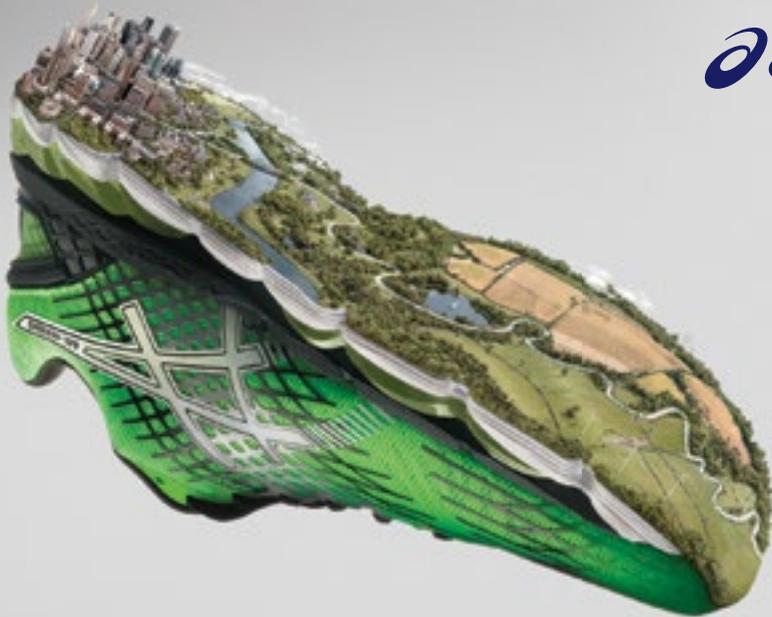
Un autoportrait de **Hugo Hébert** dans le Sentier des crêtes, au mont Orford. La photo a été prise lors d'un entraînement en vue du Spartan Race Ultra Beast à Killington, au Vermont, là où a été présentée pour la première fois au monde une course à obstacles de distance marathon.

Si vous voulez soumettre une photo dans le cadre de cette chronique, faites-la-nous parvenir à [courrier@kmag.ca](mailto:courrier@kmag.ca).

**à découvrir** Las des traditionnelles courses sur route? Voici un défi épique! Le 14 juin, courez, grimpez et descendez les 13 et 19 km du Défi des escaliers. En prime, le concours du meilleur grimpeur et de la meilleure grimpeuse des 398 marches du Cap-Blanc, et celui du meilleur sprinteur et de la meilleure sprinteuse d'une distance de 1,5 km sur le sentier de la nature, qui longe la falaise des Plaines d'Abraham. [www.couriraquebec.com](http://www.couriraquebec.com)

**à essayer** Le club de triathlon de Sherbrooke organise la première édition du Challenge d'endurance S-Triman d'Ayer's Cliff. Le 8 août, on prend part à l'une des épreuves de 1, 5, 10 ou 21,1 km, et le 9 août, on essaie le triathlon sprint ou olympique. [www.striman.com](http://www.striman.com)

**à écouter** L'étiquette de disques Ministry of Sound a concocté une triple compilation parfaite pour accompagner vos entraînements, *Running Trax 2015*. On augmente le tempo ou on récupère activement aux sons de Calvin Harris, Avicii, Martin Garrix et bien d'autres DJ. En boutique et en ligne.



## COUREZ LONGTEMPS AVEC LA GEL-NIMBUS 17

UNE MEILLEURE PROTECTION POUR LES LONGUES DISTANCES

LE MONDE EST GRAND. **COUREZ!**



6579, rue Saint-Denis, Montréal, QC  
H2S 2S1 • 514-272-9267  
www.boutiqueendurance.ca



CHOIX



+ DE  
**300**  
MODÈLES

boutique



endurance

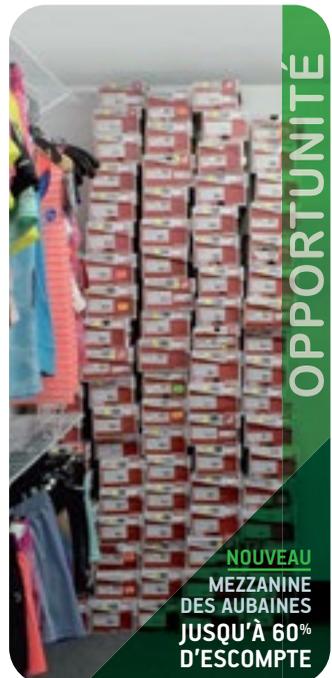


EXPERTISE



**Kinendurance**  
SERVICES DE KINÉSIOLOGIE

OPPORTUNITÉ



**NOUVEAU**  
MEZZANINE  
DES AUBAINES  
JUSQU'À 60%  
D'ESCOMPTE

**SPÉCIALISTE DE LA COURSE À PIED À MONTRÉAL DEPUIS 1985**

6579, RUE SAINT-DENIS, MONTRÉAL, 514-272-9267  
**BOUTIQUEENDURANCE.CA**



## Demi-marathon du Baluchon

Le circuit des Courses gourmandes mise sur l'agrotourisme sportif. Ce concept original se déploie le **21 juin** au Baluchon Éco-villégiature, à Saint-Paulin, en Mauricie. À ne pas manquer: le 5 et 10 km du P'tit Train du Nord le **3 juillet** à Piedmont et le demi-marathon des Vergers le **16 août** à Rougemont.

[www.lescoursesgourmandes.ca](http://www.lescoursesgourmandes.ca)

## Demi-marathon ABC de Sherbrooke

Récipiendaire en 2012 du prix d'excellence Organisation de course sur route de la Fédération québécoise d'athlétisme, cette compétition propose 5, 10 et 21,1 km, dont les départs et arrivées se font sur le pont Jacques-Cartier. Un clin d'œil au marathon de New York et au pont Verrazano-Narrows. À l'agenda le **27 juin**.

[www.courissherbrooke.com](http://www.courissherbrooke.com)

## Le Triathlon de Victoriaville

Il ne s'agit que de la troisième édition de cette compétition, mais l'incroyable savoir-faire de l'équipe organisatrice rend l'expérience impeccable. Plus de 400 participants ont trimé dur en 2014 aux triathlons super sprint, sprint et olympique. Des épreuves de duathlon sont aussi au programme. Soyez-y les **27 et 28 juin**.

[www.granddefi.qc.ca](http://www.granddefi.qc.ca)



### Popsugar Active

Cette application pour iPhone et iPad permet de télécharger des séances d'entraînement (course à pied, tapis roulant, musculation, yoga, etc.) en format vidéo. On obtient des listes variées et divertissantes de routines déjà éprouvées ou on en crée tout simplement des nouvelles. L'appli envoie même un message de rappel lorsqu'il est temps de s'entraîner!

## LE COIN DES APPLIS

### RespiRelax

Cette application est un guide pour la respiration et la gestion du stress. Il suffit de respirer de façon régulière, profonde, à raison de six cycles d'inspiration et d'expiration par minute. On ajuste la durée de la séance et on suit la bulle d'air sur l'écran; on inspire lorsqu'elle monte et on expire lorsqu'elle descend. Cinq minutes suffisent pour réguler le système nerveux. À tester la veille d'une course importante!



## MILPAT Mauricie

## Un club célèbre...

Le 23 septembre 1979, 108 coureurs ont trotté pendant une heure sans interruption en Mauricie. Leur objectif? Obtenir leur adhésion au club Milpat, qui en est alors à ses balbutiements. Trente-cinq ans plus tard, le club compte 310 membres âgés de 7 ans et plus. Il offre des séances d'entraînement sur piste pendant l'été et aide les jeunes athlètes d'élite de la région. Il organise aussi les courses à l'île Saint-Quentin, au parc Lavolette – une série au crépuscule les mardis soir – et à Saint-Boniface (le demi-marathon Marcel-Jobin). Cette année, pour la première fois, se tient le 6 juin un camp d'entraînement au parc de l'île Saint-Quentin. Qui dit mieux? ([www.milpat.ca](http://www.milpat.ca))

### Demi-marathon Coaticook

Plus de 700 coureurs ont pris part à la première édition l'an dernier. Le **2 août** prochain, on réitère en parcourant, selon ses envies, les trajets de 1, 5, 10 ou 21,1 km sur les chemins de campagne de Coaticook. Quelques montées pimentent la distance demi-marathon, mais tous les trajets longent la magnifique rivière Coaticook.

[www.demimaronthoncoaticook.com](http://www.demimaronthoncoaticook.com)

### Demi-marathon de Mont-Tremblant

Coup de cœur de villégiature dans les Laurentides, la ville de Mont-Tremblant accueille une myriade de manifestations sportives estivales, dont le demi-marathon le **9 août**. Les parcours de 1, 5 et 10 km s'ajoutent à la distance-titre. Amateurs et élite y trouvent leur compte.

[www.demimaronthonmonttremblant.com](http://www.demimaronthonmonttremblant.com)

# MERCI BONSOIR



Photo: Salomon

Laval Montréal St-Hubert / [lacordee.com](http://lacordee.com)

  
**LA CORDÉE**  
Généreux de nature

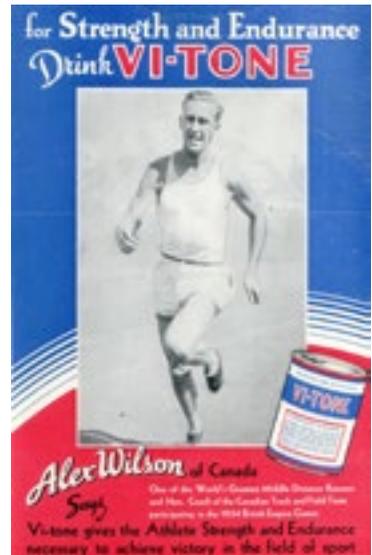
## ALEXANDER S. WILSON (1907-1994)

Cet athlète né à Montréal en 1907 fera sa marque au sein de l'athlétisme canadien entre 1928 et 1932. Lors des Jeux olympiques d'Amsterdam, en 1928, il obtient une médaille de bronze aux 4 x 400 m. Après les Jeux, il quitte Montréal et poursuit ses études à la University of Notre-Dame, en Indiana, où il deviendra une grande vedette de l'athlétisme.

En 1930, il remporte trois médailles lors des premiers Jeux de l'Empire britannique (premiers de ce qui s'appellera à partir de 1978 les Jeux du Commonwealth). Deux ans plus tard, lors des essais olympiques, il inscrit un record canadien sur 400 m. Lors des Jeux de Los Angeles, il fera sentir sa présence avec une récolte de trois médailles. En effet, il battra le record du monde aux 400 m – cependant il ne sera pas le seul, et il devra se contenter de la troisième place; il poursuivra sur sa lancée avec l'argent aux 800 m et le bronze aux 4 x 400 m.

Après les Jeux olympiques de Los Angeles, il accroche ses crampons mais demeure toutefois dans le monde de l'athlétisme en tant qu'entraîneur. Il passera plusieurs années à Loyola University, à Chicago et, en 1950, il retournera à Notre-Dame, où ses équipes obtiendront beaucoup de succès sur la scène nationale états-unienne.

*Paul Foisy est l'auteur de la biographie Gérard Côté, 192 000 kilomètres au pas de course, publiée par KMag (2013).*



Au milieu des années 1930, il endosse une publicité de la boisson énergisante Vi-Tone. Bien que cette publicité témoigne de sa popularité à l'époque, Alexander Wilson demeure aujourd'hui un grand oublié de l'athlétisme québécois.

## DES CHIFFRES QUI PARLENT

# 15 000

Le nombre de bisous gratuits (!) que les étudiantes du Wellesley College offrent aux coureurs du marathon de Boston lors de leur passage dans le Scream Tunnel.

## 1 h 06 min 09 s

Le temps de la Kényane Florence Kiplagat, qui a battu son propre record du demi-marathon à Barcelone en février dernier.

## 61

En pourcentage, l'augmentation du nombre de participants aux grands rendez-vous sportifs états-unien depuis 2009.

## 24

En tonnes, le nombre de bananes distribuées lors du marathon de Paris.

## 42,198

En kilomètres, la distance parcourue par le robot états-unien Opportunity sur la planète Mars.

C'est la première fois qu'on couvre une distance qui dépasse celle du marathon (42,195 km) à la surface d'un autre monde.

Par contre, cela a pris 134 mois...

## 13

En millions de dollars, les retombées touristiques et économiques du marathon Oasis Rock'n'Roll de Montréal, selon un rapport produit par la San Diego State University.

## 54 000

Le nombre d'inscrits au marathon de Paris.

## 50

En millions de dollars, les revenus annuels de la WTC et de sa franchise Ironman. C'est 180 rencontres sportives présentées dans 20 pays.

## 104

L'âge du Japonais Hidekichi Miyazaki. Il est détenteur du record du monde du 100 m (29,83 s) pour les plus de 100 ans. On le surnomme *Golden Bolt!*



# ES-TU DÛ?



DES COUREURS À VOTRE SERVICE!

BOUTIQUE - GROUPES D'ENTRAINEMENTS - SERVICES PERSONNALISÉS  
LECOUREURNORDIQUE.CA (418) 353-2386 141 CH. STE-FOY, QUÉBEC

The ALTRA logo is positioned in the top left corner, featuring a white stylized wing above the brand name in a bold, white, sans-serif font, all set against a red rectangular background.

// Le Provision 2.0<sup>MC</sup>

# STABILITÉ ET SOUPLÉSSE

*La technologie StabiliPod<sup>MC</sup>, qui assure trois points de stabilité à la semelle extérieure, s'active dès que le pied se met en mouvement. Un support en biseau est intégré à l'intérieur de la chaussure pour corriger le varus et aider les joggeurs souffrant d'un affaissement de la voûte plantaire. Quant aux rainures dans la semelle intercalaire, elles mettent à profit la technologie InnerFlex<sup>MC</sup> pour procurer flexibilité et légèreté.*



ZERO Z DROP

INNERFLEX

Abound

METPODS

StabiliPod

WWW.ALTRARUNNING.CA



# LES SECRETS DU **DEMI-MARATHON**

**LE DEMI-MARATHON  
CONNAÎT UN ESSOR SANS  
PRÉCÉDENT. C'EST LA COURSE  
LA PLUS POPULAIRE. VOUS EN ÊTES  
À VOTRE PREMIÈRE EXPÉRIENCE ?  
VOUS DÉSIREZ AMÉLIORER VOTRE  
PERFORMANCE ? *KMag* A DEMANDÉ À  
SES CHRONIQUEURS EXPERTS DE VOUS  
PRÉSENTER DES TRUCS PRATIQUES, DE BONS  
TUYAUX ET QUELQUES MISES EN GARDE.  
VOUS ÊTES PRÊT ?**



# 10 astuces entraînement

richard chouinard



JACEK CHABRASZEWSKI / FOTOLIA

**1. D'ABORD UN DEMI** Plutôt que de compléter en plus de 4 h 30 un marathon pendant lequel vous marcherez probablement à quelques occasions, il vous sera moins pénible de courir un demi-marathon sans marcher.

**2. UN DÉLAI SUFFISANT** Il est avantageux de planifier un demi-marathon en préparation immédiate à un marathon, à condition de le courir sept ou huit semaines avant.

**3. EN QUELLE SAISON ?** Il est très approprié de préparer un demi-marathon au printemps pour ensuite programmer un marathon à l'automne.

**4. COMBIEN DE DEMIS DANS LA SAISON ?** Courir en une année deux ou trois demi-marathons combinés à quelques 10 km constitue une saison bien remplie.

**5. COMBIEN DE SEMAINES DE PRÉPARATION ?** Pour une préparation optimale, si vous courez déjà au préalable un minimum de 35 à 40 km de course par semaine, accordez-vous un délai de 10 à 12 semaines.

**6. COMBIEN DE KILOMÈTRES PAR SEMAINE ?** En préparation à un demi-marathon, le volume moyen de course hebdomadaire devrait se situer à au moins 45 km avec quelques semaines à plus grand volume de l'au moins 55 à 60 km.

**7. LA RECETTE** Les séances importantes en vue d'un demi-marathon, sans toutefois négliger les séances d'intervalles ayant pour but de développer la puissance aérobie dans les premières semaines du programme, sont d'abord les longues sorties (de 90 à 110 min à répéter au moins trois

fois aux deux semaines dans le cycle de préparation de 10 à 12 semaines), et ensuite les séances à vitesse demi-marathon à raison d'une séance par semaine dans les cinq ou six semaines précédant le rendez-vous sportif, afin d'atteindre un volume de 8 à 10 km en le fractionnant en segment de 2 à 4 km.

**8. L'AFFÛTAGE** Par rapport au volume le plus élevé des semaines précédentes (ex : 60 km), il vous faut, pendant l'avant-dernière semaine, diminuer le volume de 25 % (ex : soustrayez 15 km) et de 50 à 60 % la dernière semaine (ex : soustrayez de 30 à 36 km), en excluant la journée de compétition.

**9. TOUT JUSTE AVANT LA COMPÉTITION** En matière d'échauffement avant un demi-marathon, 10 min de course lente peuvent suffire. Complétez par quelques exercices éducatifs (genoux hauts, talons aux fesses, fente avant...), et pour vous stimuler correctement, terminez par trois ou quatre accélérations de 15 à 20 s comportant 2 min de récupération entre elles. Vous cesserez votre échauffement de 5 à 10 min avant votre départ. S'il fait chaud (plus de 21 °C) ou froid (moins de 15 °C), diminuez ou augmentez la course lente au besoin, tout en conservant les exercices et les accélérations.

**10. LA RÉCUPÉRATION** Pour bien récupérer d'un demi-marathon, de 10 à 12 jours sans entraînement difficile sont nécessaires avant de reprendre l'entraînement régulier.

Consultez *le Guide d'entraînement et de nutrition* publié par KMag pour obtenir un programme d'entraînement complet.



# DES COURSES EN GANG, C'EST FOU!

Pour rester motivé, rien de tel que courir en groupe.  
Tous les mercredis (18 h 45) et les dimanches (8 h 30),  
les sorties de groupe sont à l'agenda. YÉ!  
Soyez de la partie, les départs se font de la boutique.

**Venez courir avec nous, c'est gratuit!**

  
**FOUS** DE LA **COURSE**

*follement inspirant*

[fousdelacourse.com](http://fousdelacourse.com)  
#follementinspirant



1990, rue Léonard-De Vinci, local 101, **Sainte-Julie**  
**450 685 FOUS**

**1. ALLEZ-Y CRESCENDO** Du point de vue de la progression, il est préférable de s'enrôler dans une épreuve de 10 km la première année, dans un demi la deuxième année et, pourquoi pas ?, si le cœur vous en dit, dans un marathon la troisième année, évidemment adéquatement préparé.

**2. PRENEZ VOTRE TEMPS** Le secret pour ne pas vous blesser réside d'abord et avant tout dans le bon dosage de la progression. Plus votre objectif est éloigné, plus votre progression sera douce et votre préparation, un gage de succès. Un programme de 16 semaines est la durée minimale de temps requis pour le coureur récréatif qui possède un minimum d'expérience ou celui qui reprend la course après une période de repos (de 10 à 12 semaines si vous avez déjà une préparation suffisante).

**3. COMBIEN DE SORTIES PAR SEMAINE ?** Courir trop peu souvent est aussi un facteur de risque de blessure. Courez au minimum quatre fois par semaine, idéalement six. Même les toutes petites sorties de 5 à 10 min comptent !

**4. COMBIEN DE KILOMÈTRES PAR SEMAINE ?** Si vous en êtes à votre premier demi ou que vous n'avez pas couru depuis un bon moment, les premières semaines devraient inclure des entraînements très graduels et fractionnés. Débutez avec aussi peu que cinq répétitions de 1 min de course entrecoupées de marche. Progressez durant les quatre premières semaines, jusqu'à une longue sortie continue de 5 km et un volume hebdomadaire de 15 km. Continuez d'être graduel même après ces quatre premières semaines et augmentez votre kilométrage hebdomadaire jusqu'à un minimum de 45 km.

**5. AVEC QUELLE CHAUSSURE ?** Si vous commencez la course à pied, une chaussure aux caractéristiques minimalistes, simple, basse, flexible et près des sensations du sol, est souhaitable. Souvenez-vous aussi qu'une chaussure légère peut vous faire économiser plusieurs minutes sur votre demi (jusqu'à 10 min pour le coureur de 2 h qui court avec des chaussures de compétition de 110 g plutôt que des traditionnelles de 285 g). Par contre, sans blessure ni désir de performance, ne changez pas vos habitudes, surtout à moins de deux mois de votre 21,1 km, puisque tout changement est à risque de blessure !

**6. SELON UNE TECHNIQUE PARTICULIÈRE ?** Comme pour les chaussures, les changements doivent être réfléchis et intégrés très progressivement. Si tout va bien, ne modifiez pas votre technique à quelques semaines de votre rendez-vous sportif. Si, par contre, vous amorcéz votre programme de zéro, intégrez dès le début une cadence de pas se maintenant entre 170 et 190 par minute, en plus de minimiser le bruit de vos pas au sol.

**7. PAS D'ANTI-INFLAMMATOIRE POUR COURIR !** C'est simple : si vous courez en ayant recours à des anti-inflammatoires, vous risquez des complications potentiellement graves, même avec les médicaments en vente libre (Aleve, Advil, etc.), en plus de nuire à la guérison de vos tissus.

**8. MAIS SI VOUS AVEZ MAL ?** La douleur est un signe qu'il faut respecter. Les options pour contrôler une douleur sont multiples. Le *taping* est un bon exemple de modalité sécuritaire qui vous permettra parfois de courir le jour J.

**9. MIEUX RÉCUPÉRER** Le sommeil et la bonne nutrition sont les deux facteurs les plus importants, bien loin devant les autres modalités souvent promues comme le massage, les bains de glace et les vêtements compressifs. Ces modalités-ci peuvent par contre trouver leur utilité à certains moments d'une planification d'entraînement bien menée.

**10. QUOI D'AUTRE ?** Du plaisir, du plaisir et encore du plaisir ! Ça prévient les blessures et ça fait courir plus vite... science à l'appui !



# 10 astuces prévention

blaise dubois



LIFE/STOCK / FOTOLIA



# 51 HRS DE COURS DE GROUPE, C'EST FOU!

Spinning, Zumba, yoga et musculation ciblée, tout ce qu'il vous faut pour améliorer vos performances de course. 51 heures de séances d'entraînements complémentaires par semaine, c'est le petit extra dont on est pas mal fiers.

**Venez vous entraîner avec nous!**



**FOUS** DE LA **COURSE**

*follement inspirant*

[fousdelacourse.com](http://fousdelacourse.com)  
#follementinspirant



1990, rue Léonard-De Vinci, local 101, **Sainte-Julie**  
**450 685 FOUS**



# 10 astuces nutrition

natalie lacombe



**1. LA VEILLE : MOLLO SUR LA GÂCHETTE** La veille, remplissez vos réserves, mais pas au point de vous faire éclater la panse ! L'objectif : aller au lit sans avoir l'estomac chargé, ce qui assure un meilleur sommeil et un bon appétit au réveil. Un souper riche en glucides et modéré en lipides et protéines comprendrait, par exemple, pâtes, riz ou couscous garnis de sauce tomate ou de légumes, fruits frais, secs ou en compote, jus, yogourt ou pouding, biscuits secs et lait.

**2. DEUX HEURES AVANT, LEVEZ-VOUS POUR MANGER** Le jour de la course, levez-vous suffisamment tôt afin d'avoir le temps de déjeuner dans le calme et de digérer avant de prendre le départ. Riche en glucides, familier, faible en fibres et facile à digérer, ce déjeuner pourrait être du gruau, des céréales avec du lait ou de la boisson de soja, un bagel ou du pain grillé et confitures, des fruits, des compotes, du jus. Café ou thé seront sélectionnés ou omis, selon votre tolérance.

**3. PRENEZ LE DÉPART BIEN HYDRATÉ** Le matin même, assurez-vous d'avoir deux mictions claires dans les heures qui précèdent le départ. Comment ? En buvant pendant la nuit et entre le lever et le début de la course. L'objectif : arriver sur la ligne de départ bien hydraté.

**4. PAS DE TEMPÊTE DANS UN VERRE D'EAU** Pendant la course, la soif est un bon guide mais devrait être doublée d'un plan d'hydratation testé à l'entraînement.

Vous éviterez ainsi la déshydratation ou la surhydratation – toutes deux reliées à des performances réduites et à des problèmes de santé pouvant mener à la mort. N'attendez pas d'avoir couru une heure avant de commencer à boire, puisque le tube digestif a ses limites. En revanche, évitez de boire jusqu'à vous sentir ballonné, ce qui est trop.

**5. SURCHARGE EN GLYCOGÈNE ?** Consommer plus de glucides dans les deux ou trois jours qui précèdent un demi est une bonne chose, mais moins cruciale que si on court un marathon. Le mot d'ordre : faire la part belle aux glucides, sans manger plus ni faire de savants calculs.

**6. DES GLUCIDES TOUT DU LONG** Quitter la maison avec des réserves bien remplies n'est pas une raison pour négliger de vous renflouer pendant le demi. Si, comme la majorité des coureurs, vous mettez plus de 90 min pour compléter le demi – le temps qu'il faut pour vider ses réserves de glycogène –, il vous faut prévoir des glucides sur le parcours. En vue d'éviter les inconforts, commencez tôt dans la course, et pour maintenir une glycémie stable, prenez les glucides à intervalles réguliers (de 30 à 60 g de glucides par heure). Peu importe le type de carburant choisi – gels, jujubes, bonbons, barres ou autres –, les diluer favorisera une meilleure absorption et évitera les sensations de nausée.

**7. RIEN DE NEUF AU DEMI** Quel que soit le conseil choisi, ne faites JAMAIS un essai en compétition. Les tentatives, on les fait à l'entraînement, plus d'une fois et dans différentes conditions afin de vérifier ce qui fonctionne le mieux. La meilleure idée du voisin ne s'applique pas à tous.



# UN BAR À ÉNERGIE, C'EST FOU!

Après un entraînement efficace, rien de tel qu'un bon frappé pour refaire le plein d'énergie. MonChouchou, Hawaï 42.2, Pinotte bionique : saurez-vous résister à la délicieuse tentation? Louis-François, notre nutritionniste sur place, saura vous conseiller.

**Venez vous énergiser avec nous!**

  
**FOUS<sup>DE</sup><sub>LA</sub> COURSE**

*follement inspirant*

[fousdelacourse.com](http://fousdelacourse.com)

#follementinspirant



1990, rue Léonard-De Vinci, local 101, **Sainte-Julie**  
**450 685 FOUS**



# 10 astuces nutrition

**8. DE L'AUDACE!** L'industrie se démène pour proposer de nouveaux produits, gadgets et bidules afin de rendre la vie des coureurs plus agréable : nouvelles saveurs, nouvelles textures, nouveaux emballages qui s'ouvrent d'une main, etc. Pourquoi ne pas les essayer ? Mais... TOUJOURS à l'entraînement.

**9. RENSEIGNEZ-VOUS** Quelle marque et quel type (gels ? barres ? jujubes ? boissons ?) de produits les organisateurs offriront-ils pendant le demi ? Où, dans la course, vont-ils les distribuer ? Développez votre propre plan d'approvisionnement à partir de ces renseignements et mettez-le à l'épreuve à l'entraînement.

**10. LES GRAS : PAS QUESTION** Alors là, c'est non négociable : pas question de manger gras ni la veille ni le matin même de la course. Le gras va s'installer dans le tube digestif et y camper pendant des heures. Rien qui aide à bien se sentir et encore moins à performer. Un peu de beurre d'arachide sur les rôties, passe encore, même si la confiture ou le miel sont préférables. Et sur les pâtes la veille au soir : de la sauce tomate plutôt qu'un fettucine Alfredo !

**POLAR.**

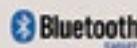
V650



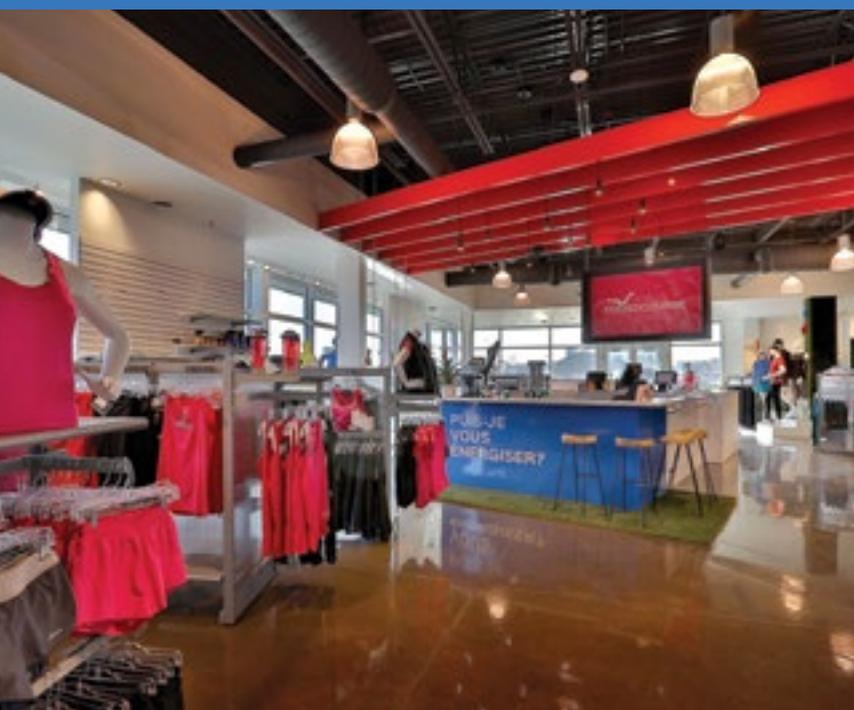
- Écran couleur tactile 2.8"
- Altitude par baromètre
- Feedback instantané
- Compatible avec accessoires Bluetooth Smart
- Compatible avec l'app et service web PolarFlow

**GPS**  
intégré

  
FC en option



# UNE DESTINATION INSPIRANTE, C'EST FOU!



Bien plus qu'une nouvelle boutique de course à pied.  
Une destination où la santé et le bien-être sont à l'honneur.  
Course à pied, entraînements complémentaires, beaux vêtements,  
nutrition et joie de vivre!

**Venez faire un tour!**

  
**FOUS** DE LA **COURSE**

*follement inspirant*

1990, rue Léonard-De Vinci, local 101, **Sainte-Julie**  
**450 685 FOUS**

[fousdelacourse.com](http://fousdelacourse.com)  
#follementinspirant





## QUE VOUS PRÉPARIEZ VOTRE PREMIER OU VOTRE ÉNIÈME DEMI-MARATHON, UNE QUESTION VOUS TARAUDE : « QUELLES SONT MES CHANCES DE RÉALISER L'OBJECTIF DE PERFORMANCE QUE JE ME SUIS FIXÉ ? »

C'est une question importante, que vous visiez une performance de niveau mondial ou plutôt modeste, car cela déterminera notamment le rythme que vous adopterez au départ et que vous tenterez de tenir le plus fidèlement possible jusqu'au bout – en cherchant à ne pas être complètement épuisé ni avant ni après la ligne d'arrivée, mais pile-poil sur cette ligne !

**test**  
votre objectif est-il réaliste ?

guy thibault

L'une des façons de procéder à cette vérification est d'effectuer un test spécial à la fin de la période d'entraînement intensif, soit juste avant la période d'affûtage d'environ 7 à 10 jours avant la compétition.

Rappelons que l'affûtage s'accompagne généralement d'une amélioration importante de la performance, surtout s'il est précédé d'une phase intensive d'entraînement (de 10 à 15 jours) qui n'aura pas mené au surentraînement. L'affûtage consiste à réduire le volume global de course de 40 à 60 % tout en maintenant le volume d'entraînement intermittent à intensité élevée, et en réduisant le niveau général de difficulté des séances.

Le test spécial consiste à essayer de tenir sur une distance (qu'on appelle la « distance-test ») la vitesse précise de course que vous devrez garder en compétition pour réaliser la performance souhaitée. Vous l'aurez deviné, cette distance-test est inférieure à 21,1 km. En compétition, profitant de l'affûtage et de la motivation renforcée par le peloton et la foule, vous conservez plus longtemps qu'à l'entraînement une intensité de course élevée. Les coureurs chevronnés le savent très bien !

Votre distance-test dépend essentiellement du niveau de la performance visée, comme l'indique le tableau en page 30, qui a été constitué à partir de l'avis d'entraîneurs experts et d'observations de coureurs de divers niveaux de performance. Bien que très empirique, la distance-test indiquée par ce tableau fournit une assez bonne estimation de la probabilité qu'on réalise la performance visée. À noter que ce test constitue une excellente séance longue d'entraînement continu : une belle façon de terminer la phase intensive d'entraînement précédant l'affûtage.

Vous devez effectuer le test seul, car la présence de partenaires vous aiderait et mènerait à une surévaluation de vos chances de réussite, réduisant ainsi la validité du test. Aussi, ne prenez pas plus d'une journée de repos avant le test, car celui-ci doit être accompli dans le cours normal d'une semaine d'entraînement, alors que vous êtes dans un certain état de fatigue – sans toutefois être épuisé, cela va sans dire. De plus, idéalement, le test se déroule sur une piste étalonnée aux 100 m pour que votre vitesse de course soit la bonne tout au long de l'effort ; ajustez le carillon de votre montre ou de votre téléphone intelligent de sorte qu'un signal sonore soit émis à intervalles réguliers, au moment où vous passez à côté d'une des marques de 100 m.



ANDREJA DONKO / FOTOLIA

**DERRIÈRE  
CHACUN  
DE VOS PAS.**

**PEU IMPORTE  
VOTRE CHEMIN.**



**COUREZ NOUS RENDRE VISITE**

**MASCOUCHE**

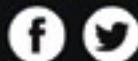
438 MONTÉE MASSON 450.966.4442

**LAVAL**

120 RUE DU CENTROPOLIS 450.682.1223

**42.2**  
course • marche

42-2COURSEMARCHE.COM





Il va sans dire que la valeur prédictive du test peut être affectée par de mauvaises conditions météo le jour de la compétition.

Objectif de performance sur 21,1 km (h:min:s)	Distance-test (km)	Rythme de course (s/100 m)	Durée du test (h:min:s)
1:00:00	6,0	17,1	0:17:00
1:02:30	6,6	17,8	0:19:00
1:05:00	7,1	18,5	0:21:00
1:07:30	7,7	19,2	0:24:00
1:10:00	8,1	19,9	0:26:00
1:12:30	8,6	20,6	0:29:00
1:15:00	9,0	21,3	0:31:00
1:20:00	9,8	22,7	0:37:00
1:25:00	10,4	24,2	0:41:00
1:30:00	11,0	25,6	0:46:00
1:45:00	12,5	29,9	1:02:00
2:00:00	13,5	34,1	1:16:00
2:15:00	14,4	38,4	1:32:00
2:30:00	15,0	42,7	1:46:00
2:45:00	15,6	46,9	2:01:00

# QUEL EST VOTRE PLAN D'HYDRATATION ?



## SAVIEZ-VOUS ?

Vous devez vous hydrater avant, pendant et après chaque course pour faire le plein, performer et récupérer.



**COUREZ PLUS FORT.  
COUREZ PLUS LONGTEMPS.**

nathansports.com

Trois situations peuvent se présenter. **La première** est la moins drôle : vous ne réussissez pas à soutenir la vitesse souhaitée jusqu'au bout de la distance-test. Ce n'est pas bon signe. Cela indique que réaliser la performance que vous souhaitez risque d'être difficile. Le test n'étant pas parfaitement valide, on peut se tromper – je vous le souhaite ! Mais les pronostics ne sont pas favorables. Alors il serait sage de viser une performance moins ambitieuse.

**Deuxième situation** : vous terminez le test très fatigué. Vous avez eu beaucoup de mal à vous rendre au bout, et il vous semble que vous ne seriez même pas capable de faire quelques mètres de plus. Cette sensation est exactement celle que vous pouvez vous attendre à ressentir à la fin de votre demi-marathon ! Dans les limites de la validité du test, si vous suivez bien la phase d'affûtage, vous devriez être en mesure de réaliser la performance que vous espérez. Ce sera difficile, tout comme l'a été le test que vous avez effectué, mais vous devriez y parvenir.

**Troisième situation** : vous passez le test haut la main. Vous sentez, à l'arrivée, que vous auriez été capable de poursuivre au même rythme. Ceci indique que vous avez d'excellentes chances de réaliser la performance que vous souhaitez. Vous pourrez sans doute viser un meilleur chrono. À vous de juger si vous courez la chance d'essayer ! 



**test**

votre objectif est-il  
réaliste ?



**2344 CLINIQUES DE COURSE DEPUIS 2012!**  
**NOTRE EXPÉRIENCE. VOS OBJECTIFS.**  
**NOUS SOMMES COURSE!**

**Mont-Saint-Hilaire**  
524 Boulevard Sir-Wilfrid-Laurier  
Mont-Saint-Hilaire, QC, J3H 4X6  
450 467-0004

[maisondelacourse.com](http://maisondelacourse.com)

**Sainte-Thérèse**  
234 rue St-Charles, local 102  
Sainte-Thérèse, QC, J7E 2B4  
450 951-6352

**MAISON**  
DE LA  
**COURSE**

THE  
NORTH  
FACE

# INFATIGABLE, COMME VOUS

  
GAMME  
ULTRA

*NOS CHAUSSURES ALPINES LES PLUS  
ROBUSTES ET LÉGÈRES, POUR EXPLORER  
AU-DELÀ DE TOUTE LIMITE.*



SI VOUS DÉSIREZ AMÉLIORER VOS PERFORMANCES, L'ENTRAÎNEMENT SUR LE TERRAIN ET EN GYM NE SUFFIT PAS. IL FAUT AUSSI MUSCLER VOTRE CERVEAU. LE *MENTAL TOUGHNESS*, COMME DISENT LES AMÉRICAINS, CE N'EST PAS QUE POUR LES ATHLÈTES OLYMPIQUES. VOICI QUELQUES STRATÉGIES VISANT À CONDITIONNER VOTRE CERVEAU À PERFORMER.

# LA DURETÉ DU MENTAL





«Ah, le mental. Les commentateurs sportifs en parlent constamment. Pourtant, la majorité des coureurs récréatifs que j'ai interviewés en vue de ce reportage n'avaient jamais songé à "muscler" leur cerveau. Tout le monde croit, à tort, que le mental toughness est inné.»

Simon Diotte est rédacteur en chef d'Oxygène.

Depuis le coup de départ, vous survolez le macadam. Vous êtes rapide comme un guépard. Vous vous sentez parfaitement dans votre élément. À ce rythme, vous allez battre votre meilleur chrono à vie. Mais soudain, vers les trois quarts de la course, vous frappez le mur. La douleur s'intensifie dans vos jambes, la confiance prend une débarque. Un état de panique s'installe. Tout s'écroule. Allez-vous fléchir ou poursuivre la route ?

Si on veut passer à travers ce passage à vide durant un marathon, on doit être fort entre les deux oreilles. Qu'est-ce qui fait que Monsieur Champion et Madame Grande Sportive persévèrent alors que Monsieur Coureur du dimanche et Madame Dilettante ralentissent le rythme et ne réalisent pas leur objectif ? Une partie de la réponse se trouve dans la tête.

### Dans la tête

Comme le prouve l'échec de grands athlètes lors de compétitions importantes, il arrive que des lacunes en préparation psychologique réduisent à néant des années d'effort en entraînement. « La plupart des athlètes récréatifs négligent la préparation mentale avant de participer à des compétitions. Pourtant, on ne part pas à la guerre sans préparation », constate François Lecot, kinésologue et entraîneur.

La capacité de persévérer dans un contexte difficile est désignée par plusieurs psychologues sportifs comme le *mental toughness*, qu'on pourrait traduire, à la façon des *Boys*, par la dureté du mental. Il ne s'agit pas d'une lubie d'entraîneurs sportifs qui carburent au positif comme l'ex-entraîneur des Canadiens Jacques Demers. Au contraire, des recherches scientifiques démontrent depuis des décennies que dans les sports d'endurance, la capacité psychologique peut avoir une incidence aussi importante que les capacités physiques. À preuve, une étude publiée en 2014 dans la revue scientifique *Medicine & Science in Sports & Exercise* conclut qu'en utilisant des stratégies psychologiques comme un monologue intérieur motivant, on arrive à réduire la perception de l'effort et, du coup, à améliorer la performance. Comme quoi le sport est tout autant mental que physique.

### En amont

Si vous désirez battre votre chrono, ne pensez pas seulement à ajouter des séances d'entraînement au compteur, mais aussi à entraîner la masse de près d'un kilo et demi qui pèse sur vos épaules : votre cerveau. Cependant, prévient Alain Vigneault, psychopédagogue et préparateur mental qui conseille de nombreux athlètes de haut niveau, on ne maximise pas le potentiel de la matière cérébrale d'un coup de baguette magique : « Les coureurs doivent travailler à trouver leurs propres stratégies, celles qui sont efficaces pour eux. »

# LA FINESSE À TOUTE VITESSE



FAITES  
VOTRE  
MARQUE



*Fresh Foam*<sup>ZANTE</sup>

Faites l'expérience de l'évolution de la technologie de la mousse non durcie Fresh Foam avec le modèle léger et rapide Fresh Foam Zante.

**VOICI #FRESHFOAM**

**newbalance.ca**



new balance canada



La psychologie sportive n'est pas une matière nouvelle. À preuve, Pierre de Coubertin a publié, en 1913, un ouvrage intitulé *Essais de psychologie sportive*.

Il en effet est trop tard, au km 35 de la course de votre vie, pour trouver une solution psychologique. Le renforcement du *mental toughness* se fait en amont, en l'intégrant à votre routine d'entraînement. « Vous devez être prêt à l'avance à surmonter les obstacles au jour J. Sinon, à la moindre difficulté, vous risquez de perdre le contrôle », explique François Lecot.

### La façon de faire

Il existe plusieurs façons de muscler votre mental, comme le contrôle de votre monologue intérieur, ce que les Américains désignent comme le *self-talk*. Chaque seconde de votre existence, le cerveau turbine. Des pensées positives et négatives s'entremêlent et s'entrechoquent. Une partie de vous vous dit que vous êtes capable de surmonter les épreuves, une autre vous signifie exactement le contraire, doutant de vos capacités et vous encourageant à abandonner votre projet. « N'oubliez pas que vous êtes l'unique décideur du "message" qui circule dans votre tête. Vous avez tout intérêt à choisir le message qui vous aidera », explique Jonathan Lelièvre, consultant en psychologie de la performance.

Le maintien d'un monologue interne positif s'exerce en portant attention à la manière dont vous vous parlez. Par exemple, au départ d'une épreuve, vous pouvez ressentir un état de découragement en constatant la forme physique des autres compétiteurs. Vous vous dites : je ne suis pas de taille à rivaliser. « C'est ce que j'appelle un monologue *win-loose*. On voit la force des autres et on focalise sur ses propres faiblesses. Or, le compétiteur doit adopter un monologue *win-win*. Oui, il constate

sports experts

PEPS - UNIVERSITÉ LAVAL



COURSE  
CARDIO  
CHAUSSURE  
CONSEILS

## OPPORTUNITÉ D'AFFAIRES

Le Groupe Boucher Sports, propriétaire du **Sports Experts C4**, est actuellement à la recherche d'un passionné de la course à pied pour devenir **gérant-associé** de ce magasin.

Depuis plus de 25 ans, le **Sports Experts C4** situé au Super Peps de l'**Université Laval** a su se démarquer par sa spécialité dans la marche et la course à pied. Notre approche et nos conseils personnalisés pour tous les types de coureurs, du débutant à l'élite, nous ont permis de devenir au fil des ans la référence dans l'Est du Québec. Nous offrons des produits spécialisés dans toutes les grandes marques de chaussures, vêtements et accessoires d'entraînement et de course ainsi que pour plusieurs disciplines sportives pratiquées au Super Peps.



### Profil recherché :

- Passionné de la course à pied et impliqué dans ce domaine
- Reconnu pour son sens des affaires et son leadership
- Disponible et prêt à s'investir
- Excellente connaissance des produits de la course à pied
- Diplôme universitaire sera considéré comme un atout

Vous possédez ce profil, désirez faire de votre passion votre métier et vous lancer en affaires, nous vous invitons à faire parvenir votre curriculum vitae accompagné d'une lettre d'intérêt à ;

Josée Beaudoin, adjointe exécutive à la direction générale  
[jbeaudoin@groupebouchersports.com](mailto:jbeaudoin@groupebouchersports.com) avant le 15 juin 2015

Pour toutes questions, appelez au **418 658-1820 poste 265**



# ***D'UNE DOUCEUR INÉGALÉE***

PROJECT E:MOTION /ROAD N2



**PEARL izumi.**

[pearlizumi.com/projectemotion](http://pearlizumi.com/projectemotion)

« Pour devenir un athlète de plus en plus complet et constant, il faut nécessairement travailler et développer quatre différents aspects: physique, technique, tactique et psychologique. C'est simplement une question d'équilibre. Si on néglige l'un de ces aspects, quel qu'il soit, l'athlète se retrouvera, tôt ou tard, en déséquilibre. »

JONATHAN LELIÈVRE

l'excellente forme des autres participants, mais il se dit également: moi aussi, je me suis bien entraîné, j'ai fait attention à mon alimentation, je suis prêt. Il se concentre sur ses forces », précise Alain Vigneault.

Afin de ne pas compliquer inutilement le « travail » des sportifs, ce spécialiste suggère d'intégrer la préparation mentale pendant l'entraînement en utilisant des techniques de visualisation: « On détermine des stratégies mentales à l'avance et on les met en application chaque jour afin d'être prêt à faire face à différentes situations. »

### Motivés, il faut rester motivés

Être positif, c'est bien beau, mais il faut néanmoins avoir le courage de vous lever chaque matin pour user vos souliers, d'où l'importance de travailler sur la motivation. Plusieurs trucs existent pour requinquer le moral. « Pendant une baisse de régime, rappelez-vous les plus beaux moments, ceux pendant lesquels vous avez adoré courir. Ressentez l'odeur du blé, le bruit des pas, le chant des oiseaux. Vous sécréterez de la dopamine, ce qui va entraîner un effet de plaisir, dopant ainsi votre motivation », propose Alain Vigneault.

L'établissement d'objectifs favorise également la motivation. « Vous devez savoir pourquoi vous vous levez à 5 h du matin pour courir. Questionnez-vous: quelle est votre motivation profonde? Si votre objectif est de demeurer en vie le plus longtemps possible parce que vous souhaitez voir grandir vos petits-enfants, ornez votre miroir de photos de ces derniers, ce qui vous rappellera constamment le but à atteindre », dit Lysanne Goyer, chef du service de psychologie du CHUM et première Québécoise à avoir participé au marathon de l'Everest.



**POUR LE PLAISIR,  
LA MISE EN FORME  
ET LA PERFORMANCE**

BOUTIQUE  
GROUPES DE COURSE  
CONFÉRENCES

**LE COUREUR  
URBAIN**

558, boulevard du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu | 450 376-2599 | [www.lecoureururbain.com](http://www.lecoureururbain.com) 

POUR TROUVER  
VOTRE PUISSANCE,  
VOUS DEVEZ  
L'EXPLORER.

SOYEZ UN EXPLORATEUR > FIND YOUR STRONG

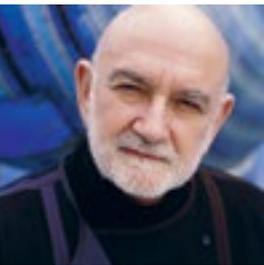
*Mark Logan*



ancien joueur de football  
professionnel qui souhaite  
explorer le monde par la course

**saucony**<sup>®</sup>  


Voir le video sur le lien suivant [saucony.com/findyourstrong](https://saucony.com/findyourstrong)



« Le cerveau est un serviteur, pas un maître. Si tu lui laisses le gouvernail, il ne te conduira pas où tu veux aller, mais où son poids l'entraîne sans cesse. »

HENRI GOUGAUD

## Conditionner le cerveau

On peut même conditionner le cerveau humain de façon à ce qu'il supporte davantage la douleur. « Ce qui différencie les champions des prétendants, c'est leur capacité à faire abstraction de la douleur en vue d'obtenir la meilleure performance », affirme Lysanne Goyer. Ce qui est bon pour les champions, c'est sûrement bon pour vous. Frédéric Dion, l'aventurier qui l'hiver dernier a parcouru l'Antarctique en solitaire et qui a déjà couru 33 marathons en 46 jours, a développé divers moyens de gérer la douleur, comme la technique de la migration. « Quand la douleur devient trop vive, je dévie mon attention vers des membres de mon corps qui ne souffrent pas, comme mes mains », cite-t-il en guise d'exemple.

Ignorer les signaux que notre corps envoie à notre cerveau comporte cependant des risques. Si la douleur devient très intense, c'est peut-être parce que le corps atteint justement ses limites et qu'il faut ralentir. « Vous devez trouver un équilibre, en usant intelligemment des capacités de votre cerveau », ajoute Lysanne Goyer. Elle-même avoue qu'elle a parfois poussé la machine trop loin, terminant sa course... à l'infirmerie.

## Les interférences

La préparation mentale englobe également tous les facteurs qui sont susceptibles d'interférer avec la performance, comme votre situation personnelle. « Si vous courez en ressasant des problèmes reliés au travail ou à votre vie de couple, vous n'arrivez pas

# PLAT RAPIDE FESTIF TORONTO



**Scotiabank®**  
**TORONTO WATERFRONT MARATHON®**

Marathon • Demi-marathon • 5km



## 18 OCTOBRE 2015



STWM.ca   @RunCRS








**Championnat canadien  
du marathon 2015.**

RÉANIMER  
REDESSINER  
RÉINVENTER



## EN VENTE À:

42.2 Inc  
120 Promenade Du Centropolis  
Laval, QC H7T 2Z6  
<http://42-2coursemarche.com/>

42.2 Inc  
438 Montée Masson,  
Mascouche, QC J7K 2L5  
<http://42-2coursemarche.com/>

Boutique Courir Montréal  
4452 St-Denis  
Montréal, QC H2J 2L1  
[www.boutiquecourir.com](http://www.boutiquecourir.com)

Boutique Vo2  
764 Rue d'Alma  
Chicoutimi, QC G7H 4E6

Le Coureur  
1682 Rue King Ouest  
Sherbrooke, QC J1J 2C9  
<http://lecoureur.com>

Le Coureur Nordique  
141 Chemin Ste-Foy  
Quebec, QC G1R 1T1  
[www.lecoureurnordique.ca](http://www.lecoureurnordique.ca)

Le Yeti  
1400 Boul. Des Recollets  
Trois-Rivières, QC G8Z 4L5  
[www.leyeti.ca](http://www.leyeti.ca)

Maison De La Course  
524 Sir Wilfrid Laurier  
Mont-Saint-Hilaire, QC J3H 4X6  
[www.maisondelacourse.com](http://www.maisondelacourse.com)

 **BROOKS®**



Consultez le chapitre «La préparation psychologique et mentale» du *Guide d'entraînement et de nutrition*.

à vous concentrer entièrement sur la tâche. Vous devez éliminer vos pensées parasites », soutient Richard Chouinard, professeur responsable de la formation pratique au Département de kinésiologie de l'Université Laval et coauteur du *Guide d'entraînement et de nutrition* de KMag.

### Diversifier ses objectifs

Autre aspect important : ne vous fixez pas uniquement des objectifs de temps. « Ça vous brise le moral si vous ne les atteignez pas. Ça ne veut pas dire que vous avez mal fait. Peut-être que la météo était défavorable », explique Richard Chouinard. D'où l'importance de se fixer d'autres buts. Par exemple, la triathlétienne Amélie Kretz travaille mentalement sur l'exécution de ses courses plutôt que sur le résultat. « Chaque détail que je pratique en entraînement, j'essaie de le reproduire en course. Je me concentre sur le moment présent et le processus », souligne l'athlète originaire de Blainville, qui note chaque semaine ses progressions dans un carnet.

### Le jour J

En ce qui concerne le Jour J, François Lecot suggère une rigoureuse planification logistique ayant pour but de parer aux éventuels imprévus. Où sont les points de ravitaillement sur le parcours ? Où se trouvent les côtes difficiles ? « Vous devez prendre tous les moyens pour réaliser vos objectifs, ce qui renforcera votre *mental toughness* », conseille le kinésiologue.

Même son de cloche de la part de la docteure en psychologie Lysanne Goyer, qui visualise chaque étape du parcours : « Je pense déjà aux stratégies que je vais adopter

**salomon**

**QUÉBEC MEGA TRAIL**

**10 ET 11 JUILLET 2015**

**100% PUR TRAIL**

**30KM VERTICAL (3.2KM 600D+)**

**6KM | CHÂTEAU MONT-SAINTE-ANNE**  
**10KM | MICROBRASSERIE DES BEAUX PRÉS**  
**25KM | LA VIE SPORTIVE**  
**1KM (12 ANS ET MOINS)**

LA SÉRIE DE COURSES **VERT LE RAID** PRÉSENTÉE PAR **SUBWAY**

Mont-Sainte-Anne SUUNTO Chateau Mont-Sainte-Anne CHATEAUMSA.COM L'UNIQUE COUREUR

la vie sportive MICROBRASSERIE DES BEAUX PRÉS ENDORPHINE x:act NUTRITION

Photo : Etienne Bomeau-Marcil



**ÉNERGIE**

**#ULTRABOOST**

**COUREZ  
COMME JAMAIS  
AUPARAVANT**

à chaque moment décisif. Par exemple, au lieu d'anticiper négativement l'arrivée du mur, je remplace mes pensées par des choses plus positives, plus productives. »

Selon Amélie Kretz, le *mental toughness* peut faire une grosse différence en compétition : « À mon niveau, toutes les filles sont bonnes et talentueuses. Ce sont les petits détails qui font la différence. » Et n'oubliez pas, « chaque personne recèle en elle des ressources insoupçonnées », conclut Alain Vigneault. À réfléchir lors de votre prochain entraînement... mental. **km**

## QUESTIONNAIRE

« VOTRE FORCE MENTALE »

→ par Jonathan Lelièvre, spécialiste en psychologie de la performance (jonathanlelievre.com)

Répondez le plus honnêtement possible à chacune des affirmations de la page suivante (par un OUI ou un NON) afin de mettre en lumière votre niveau actuel de force mentale. Faites ensuite le décompte du nombre de OUI obtenu et consultez la légende ci-dessous afin d'analyser votre résultat.

**Nombre total d'affirmations où vous répondez clairement OUI :**

- 6 ou 7** Vous avez une force mentale digne d'un champion ; continuez dans cette même voie !
- 4 ou 5** Vous disposez de plusieurs atouts, mais gardez en tête que vous pouvez vous améliorer.
- 0 à 3** L'entraînement mental est un aspect auquel vous devriez consacrer plus de temps puisqu'il fera de vous un coureur plus solide et complet.



TOUR DU LAC BROME

MERRELL M

## 10 RAISONS DE COURIR LE TOUR DU LAC BROME MERRELL

12-13-14 juin 2015



- 1** L'ambiance familiale et amicale
- 2** Le Lac Brome
- 3** Le pittoresque village de Knowlton
- 4** Le chandail technique Merrell
- 5** La médaille en forme de canard
- 6** La qualité du repas d'après course
- 7** La bière Farnham Ale & Lager
- 8** L'offre d'hébergement pour tous
- 9** C'est le coup d'envoi de l'été
- 10** La beauté des 9 parcours

Inscrivez-vous maintenant : [tourdulacbrome.com](http://tourdulacbrome.com)

# QUESTIONNAIRE



**PRÉPARATION** Je comprends que la préparation psychologique d'avant course est très importante et j'y porte une attention particulière. J'ai une routine bien à moi.

Oui

Non

**CONFIANCE** Peu importe les embûches qui surviennent, je demeure toujours convaincu de ma capacité à atteindre les objectifs que je me suis fixés au préalable.

Oui

Non

**GESTION DU STRESS** Lors des journées de compétition, je suis en mesure de demeurer calme et en contrôle de moi-même. J'évite ainsi les moments de panique ou les épisodes de doute.

Oui

Non

**CONTRÔLE DE SOI** Je suis capable de reprendre rapidement le contrôle de mes émotions à la suite d'un moins bon coup et de me concentrer à nouveau sur ma tâche.

Oui

Non

**CONCENTRATION** Même avec d'autres gens qui courent près de moi, je demeure concentré sur mon rythme et ma stratégie de course. J'évite de me laisser distraire ou influencer par quoi que ce soit.

Oui

Non

**DISCIPLINE PERSONNELLE** Je suis engagé dans mon entraînement de course et je suis habile à compléter ce qui doit être fait même lorsque ça ne me tente pas.

Oui

Non

**DÉPASSEMENT DE SOI** À l'entraînement et en compétition, il m'est facile de repousser mes limites sans l'aide de qui que ce soit et de fournir un effort supplémentaire.

Oui

Non

TOTAUX

--	--



la vie  
sportive

mon choix de vie!

35 ANS



## équipement

[patrice francoeur, marianne pelchat]



### MAILLOT À MANCHES COURTES GHOST [2XU]

La marque australienne 2XU (vous saviez qu'on prononce « 2 times U » ?) annonce le Ghost comme étant le maillot le plus léger sur le marché, rien de moins. À 86 g, on n'a pas de difficulté à le croire. Outre sa légèreté, la liberté de mouvement qu'il procure de même que son confort et l'absence de friction sont des qualités non négligeables. Mis à l'essai lors d'un demi-marathon, le Ghost est le compagnon idéal à porter par temps chaud et humide. En prime, la nouvelle technologie X Lite Pro intégrée dans la fibre a le pouvoir de réfléchir les rayons UV et de garder le coureur au frais en abaissant la température de la peau de quelques degrés. Logos réfléchissants à l'avant et à l'arrière. Choix de cinq couleurs.

75\$ :: [www.2xu.ca](http://www.2xu.ca)



### CHAUSSURES ULTRA BOOST [ADIDAS]

En janvier dernier, à New York, Adidas lançait en grande pompe les chaussures de course « les plus abouties de tous les temps », dit l'équipementier allemand. Nous les avons testées dans le but de valider cette affirmation. Chaussures de type maximaliste, les Ultra Boost sont structurées entre autres par le système Torsion®, un contrefort au talon et un correcteur anti-supinateur. Elles s'enfilent comme un chausson – en tirant bien sur la languette – et moulent le pied grâce à une tige en mailles tricotées en une seule et unique pièce. Ce faisant, le système de laçage devient presque superflu. La semelle intercalaire intègre le fameux amorti Boost<sup>MD</sup> alors que la semelle extérieure est surmontée de la Stretch Web, une fine matière en caoutchouc perforée; cette combinaison assure une absorption adéquate et des appuis sur toutes les surfaces. Sans être ultralégères (302 g pour les hommes et 268 g pour les femmes), elles sont adéquates pour les séances à tempo modéré. Évidemment, elles sont destinées à la course à pied... mais elles ont un je-ne-sais-quoi de *fashion*!

210\$ :: [www.adidas.ca](http://www.adidas.ca)

### BAUME À LÈVRES FPS 15 [ECOLIPS]

Ce baume de protection solaire est fabriqué à 70 % d'ingrédients biologiques tels l'aloès, la cire d'abeille et la calendula. Aromatisé ou pas, il fournit une protection FPS 15 ou 30, sa texture est agréable, et une application dure longtemps. À glisser dans la pochette de son short avant toute sortie. En vente en ligne et chez MEC.

3,75\$ :: [www.ecolips.com](http://www.ecolips.com)



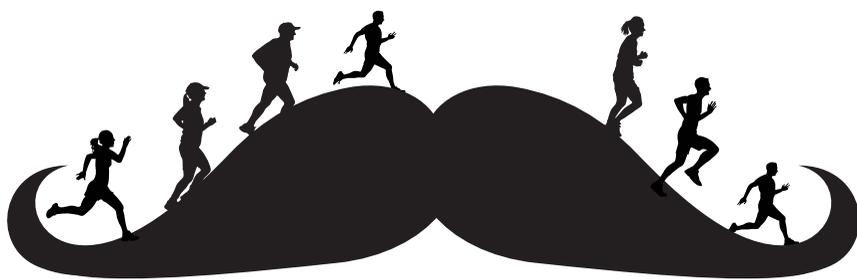
30 août 2015

# Défi des collines



L'ultime préparation au Marathon de Montréal  
1 km, 5,5 km, 11 km, 15 km, 30 km

25 octobre 2015



# MARATHON

D E M A G O G

À vaincre sans péril, on triomphe sans gloire  
1 km, 5 km, 10 km, 21,1 km, 42,2 km



### CHAUSSURES PROVISION 2.0 [ALTRA]

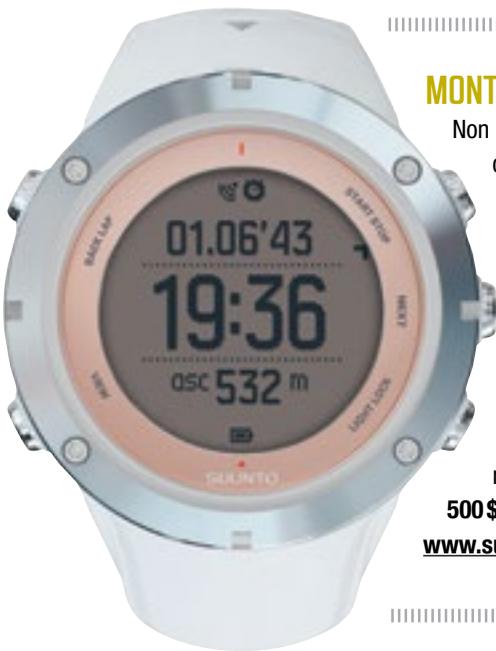
À première vue, elles paraissent volumineuses et robustes, en partie en raison de leur semelle Innerflex<sup>MC</sup> de 25 mm et du large boîtier des orteils. Celui-ci est une des marques de commerce de Altra. Il laisse aux orteils et au pied une liberté de mouvement naturel, ce qui plaira à plusieurs. Présentant un dénivelé nul entre la pointe du pied et le talon – comme toutes les chaussures Altra –, ce modèle procure une bonne sensation de déroulé. La principale innovation de la mouture 2.0 est l'ajout de la technologie StabiliPod<sup>MC</sup> conférant davantage de stabilité. À moins de 300 g, les Provision 2.0 sont de poids similaires aux autres chaussures de marques concurrentes dans la même catégorie. En contrepartie, elles demeurent flexibles, stables et dynamiques. À l'essai, notre talon glissait légèrement hors de la talonnette à chaque foulée, petit problème auquel nous avons remédié en enlevant la semelle intérieure. À vérifier selon l'anatomie de votre pied.

**160\$ :: [www.altrazerodrop.ca](http://www.altrazerodrop.ca)**

### MONTRE AMBIT3 SPORT SAPHIR [SUUNTO]

Non seulement cette montre vous accompagnera en entraînement et en compétition, mais vous voudrez la porter au quotidien. Son design chic et élégant combine le blanc, l'inox et l'or rose 18 carats pour créer un look d'enfer. Cette magnifique montre GPS est particulièrement adaptée à un mode de vie actif. Outre les fonctions usuelles spécifiques à la course à pied (vitesse, cadence, distance, fréquence cardiaque, etc.), elle dispose de celles dédiées au plein air (boussole, navigation, altimètre, etc.) en plus de permettre une connexion mobile intelligente. Il suffit d'être connecté à l'application Movescount de Suunto pour multiplier les possibilités de cette montre. Un bijou !

**500\$ sans le moniteur cardiaque ; 550\$ avec le moniteur cardiaque :: [www.suunto.com](http://www.suunto.com)**



### SHORT POUR HOMMES RIDER 5.5 [MIZUNO]

Le nouveau venu chez Mizuno a tout pour plaire : léger, respirant, culotte intégrée, poche arrière à fermeture éclair, pochette interne, coutures plates anti-abrasives, visibilité sur toutes ses faces. Un détail nous a particulièrement plu : le cordon de serrage à la taille est fait d'une seule pièce circulaire. Fini les cordons qui s'échappent au lavage ! Entrejambe de 14 cm. Choix de gris, de noir et de bleu.

**50\$ :: [www.mizunocda.com](http://www.mizunocda.com)**



# SPORTCHRONO.COM

SYSTÈME DE CHRONOMÉTRAGE  
COURSE, VÉLO, TRIATHLON, NATATION



Simple

Efficace

Abordable

**TOUT AU MÊME ENDROIT  
INSCRIPTION, CHRONOMÉTRAGE ET RÉSULTATS**

- Service de chronométrage (puces au dossard ou à la cheville)
- Inscriptions et résultats sur le même site
- Dossards personnalisés aux couleurs de votre événement
- Pas de contrats à long terme

## SPORTCHRONO.COM

CHRONOMÉTRAGE SPORTIF  
ORGANISATION D'ÉVÉNEMENTS

patrick@sportchrono.com  
819 640-2687

**generosa**  
notre objectif: dépasser le vôtre  
fluidapps.ca

  
CourirEnEstrie.com

ABONNEMENT DE  
SAISON DISPONIBLE

ÉCONOMISEZ  
JUSQU'À **150\$**  
sur votre saison de course

## MANCHONS DE CONTENTION POUR MOLLETS PROGRESSIVE+ 2.0

[CEP]

Les manchons de contention Progressive+ 2.0 de CEP ont été conçus en pensant aux coureurs et aux triathlonsiens de moyenne distance.

Tissés de polyamide (85%), matière plastique indéformable et extensible qui absorbe l'humidité et sèche rapidement, ils sont une solution de rechange

idéale aux chaussettes à l'intention de qui veut profiter des avantages du maintien au niveau du mollet sans pour autant comprimer le pied. À l'instar de tout vêtement de contention, il est primordial de choisir la taille qui convient le mieux (choix de trois tailles par genre). À l'essai, on a apprécié la large bande du haut qui, en plus d'être confortable, assure le maintien du manchon. Antibactériens, respirants, les Progressive+ sont proposés en plusieurs coloris.

52\$ :: [www.cepcompression.com](http://www.cepcompression.com)



## BRASSARD SONICMOUNT POUR TÉLÉPHONE CELLULAIRE [NATHAN]

Si vous êtes de ceux qui ne peuvent se séparer de leur cellulaire même lors d'entraînements de course – ne serait-ce que parce que vous écoutez de la musique –, Nathan propose une option : le brassard ergonomique SonicMount. Polyvalent, il peut accommoder tous les téléphones mesurant de 58 à 76 mm de large et entre 7 et 13 mm d'épaisseur, ce qui inclut les iPhone (6, 5, 4 et 4S) ainsi que les Samsung Galaxy (S3, S4, S5) et Droid (avec ou sans l'étui selon le modèle choisi). Choix de trois couleurs.

45\$ :: [www.nathansports.com](http://www.nathansports.com)

## MAILLOT SPEED OF LITE SS [SAUCONY]

On a beau l'examiner sous toutes ses coutures (plates), on ne trouve rien à redire du maillot Speed of Lite que fabrique Saucony. Fait de tissu extensible quadridirectionnel (*four-way stretch fabric*), il est léger et confortable. Les panneaux latéraux et arrière en filet (*mesh*) facilitent l'évacuation de l'humidité. Il est fabriqué à 83% de polyester, dont 11% dans la nouvelle fibre brevetée X-Static XT2<sup>®</sup> dont on nous loue les propriétés anti-odeurs et antibactériennes *permanentes*, chose rendue possible par l'ajout d'argent dans la fibre – contrairement au traitement habituel qui consiste à imprégner le tissu d'une solution antiseptique. À l'essai, force est de constater que c'est plutôt efficace. Petits logos réfléchissants à l'avant et à l'arrière ainsi que sur les bras. Protection UV élevée. Offert en trois coloris.

60\$ :: [www.saucony.ca](http://www.saucony.ca)





## Regroupement des boutiques de course à pied indépendantes du Canada

Créé en 2007, le Regroupement des boutiques de course à pied indépendantes du Canada (RBIC) est un regroupement national d'une quarantaine de détaillants indépendants spécialisés en course à pied. Ces boutiques sont détenues et exploitées localement et elles sont fortement impliquées dans la communauté des coureurs.

Grâce au partage de connaissances, d'expériences et de pratiques d'affaires éthiques, les détaillants membres offrent le plus haut niveau d'expertise et de service aux consommateurs et à la communauté.

Au Québec, le RBIC regroupe six boutiques qui offrent :

- 145 ans d'existence cumulée
- Du personnel dynamique et compétent, impliqué dans la course à pied et au fait des dernières recherches et des différents courants dans le domaine
- Un service personnalisé permettant de trouver le produit idéal pour chaque coureur
- Une importante sélection de chaussures, de vêtements, d'accessoires et de documentation pour la course à pied
- Des conseils pratiques sur la course à pied, des groupes de coureurs, des services connexes et du référencement vers des ressources spécialisées
- Une histoire riche, une expérience authentique et un niveau de connaissances étendu du milieu de l'athlétisme et de la course à pied
- Un appui à la fédération québécoise d'athlétisme et à plusieurs organisateurs d'événements
- De l'inspiration et beaucoup de motivation !

**Et des prix concurrentiels!**

Visitez votre boutique spécialisée.  
C'est le meilleur endroit qui soit  
pour la course à pied.

**RBIC**  
iRBIC.ca

# Les boutiques spécialisées

BOUTIQUE

**COURIR**  
INFINIMENT SPORT

## LONGUEUIL

1085, chemin de Chambly  
450 674-4436  
longueuil@boutiquecourir.com

Fondée par Gilles Labre, alors membre du club d'athlétisme de Longueuil et diplômé de l'Université d'Ottawa en sciences de l'activité physique, la boutique a vu passer trois générations de coureurs et a acquis sa notoriété à travers une solide implication dans le milieu de l'athlétisme et de la course sur route.

Aujourd'hui encore, l'engagement et la passion des gens actifs qui y travaillent depuis fort longtemps, font de Boutique Courir Longueuil la destination privilégiée des coureurs sur la Rive-Sud de Montréal et en Montérégie. L'importance du référencement de bouche-à-oreille en témoigne fortement.

**Fondation** : 1981  
**Spécialités** : Course à pied, marche, triathlon, ski de fond  
**Superficie** : 4 400 pi<sup>2</sup>

**Heures d'ouverture** :  
Lundi au mercredi :  
9 h 30 à 18 h  
Jeudi au vendredi :  
9 h 30 à 20 h  
Samedi : 9 h 30 à 17 h  
Dimanche : 12 h à 17 h



[boutiquecourir.com](http://boutiquecourir.com)

**LE COUREUR**  
LA VIE • LE SPORT

## SHERBROOKE

1682, Rue King Ouest  
819 566-5363  
info@lecoureur.com

Implanté à Sherbrooke depuis plus de 35 ans, la boutique Le Coureur a toujours été administrée par des coureurs passionnés. Ceux-ci intègrent la pratique de l'activité sportive à leur vie, d'où la naissance du slogan « Le coureur, la vie, le sport ».

Notre service personnalisé est au cœur de notre relation avec notre clientèle. Nos conseillers compétents et passionnés vous accompagneront dans votre recherche d'équipement afin de vous permettre de profiter au maximum de votre passion. Nous sommes persuadés que notre meilleure publicité restera toujours la satisfaction de notre clientèle.

**Fondation** : 1980  
**Spécialités** : Course à pied, soccer, plein air, ski de fond, raquette, rugby, badminton et tennis  
**Superficie** : 4 200 pi<sup>2</sup>

**Heures d'ouverture** :  
Lundi au mercredi :  
9 h 30 à 17 h 30  
Jeudi au vendredi :  
9 h 30 à 21 h  
Samedi : 9 h 30 à 17 h  
Dimanche : 10 h à 17 h



[lecoureur.com](http://lecoureur.com)

La **foulée sportive**

## GATINEAU

139, Promenade du Portage  
819 770-7447  
lafoulesportive@videotron.ca

Depuis maintenant 15 ans, La Foulée Sportive s'est imposée et démarquée comme boutique de course spécialisée en Outaouais par son approche professionnelle, son service à la clientèle, mais surtout par son expertise.

Choisir une chaussure est avant tout un processus qui permet à notre personnel expert et expérimenté de répondre à tous les besoins spécifiques de notre clientèle.

De plus, nous nous faisons un devoir de fournir à notre clientèle des conseils relatifs au choix de vêtements et d'accessoires appropriés à la pratique de la course.

**Fondation** : 2000  
**Spécialités** : Course à pied, marche, entraînement multidisciplinaire  
**Superficie** : 1 800 pi<sup>2</sup>

**Heures d'ouverture** :  
Lundi au vendredi :  
9 h 30 à 17 h 30  
Samedi : 10 h à 17 h  
Dimanche : Fermé



[lafoulesportive.com](http://lafoulesportive.com)

# membres du RBIC au Québec



## QUÉBEC

141, Chemin Ste-Foy  
418 353-2386  
info@lecoureurnordique.ca

Au coureur nordique, on ne se contente pas de vendre des souliers de course. L'équipe de coureurs passionnés qui y travaillent vous offre des conseils de toutes sortes et une expérience enrichissante. On y court, on y rit, on s'y renseigne, on s'y rencontre... Bref, l'expertise du personnel combinée à cette ambiance festive et unique est fort recherchée. Les propriétaires, Jimmy Gobeil, un coureur ayant performé sur la scène nationale, et Jolyane Bérubé, une coureuse et kinésiologue, pratiquent la course au quotidien par passion, mais aussi afin de donner l'exemple à leurs 4 enfants, leurs 35 employés et leurs milliards de clients! Bienvenue chez nous!

**Fondation** : 2009  
**Spécialités** : Course à pied, marche, entraînement multidisciplinaire, ski de fond, raquette  
**Superficie** : 4 000 pi<sup>2</sup>

**Heures d'ouverture** :  
Lundi au mercredi :  
9 h 30 à 18 h  
Jeudi au vendredi :  
9 h 30 à 21 h  
Samedi et dimanche :  
9 h 30 à 17 h



lecoureurnordique.ca

## boutique



## MONTREAL

6579, rue Saint-Denis  
514 272-9267  
info@boutiqueendurance.ca

Fondée par Philippe Laheurte avec la vision d'une boutique de course tenue par des passionnés pour servir une clientèle qui irait du marcheur au coureur de tout calibre. Vous partez toujours du bon pied avec le service de nos conseillers de la Boutique Endurance. Notre but est de vous aider à atteindre vos objectifs en vous offrant le meilleur : service, sélection, qualité et valeur. Pour la course, la marche, l'entraînement multidisciplinaire, et surtout la meilleure sélection de chaussures de course à Montréal. Nous offrons aussi un « Espace Concept ASICS » unique au Canada.

**Fondation** : 1985  
**Spécialités** : Course à pied, marche, entraînement multidisciplinaire  
**Superficie** : 6 000 pi<sup>2</sup>

**Heures d'ouverture** :  
Lundi au mercredi :  
9 h 30 à 18 h  
Jeudi au vendredi :  
9 h 30 à 21 h  
Samedi: 9 h 30 à 17 h 00  
Dimanche : 12 h à 17 h

Marcher, Courir, Vivre.



boutiqueendurance.ca

## BOUTIQUE

**COURIR**  
INFINIMENT SPORT

## MONTREAL

4452, rue Saint-Denis  
514 499-9600  
montreal@boutiquecourir.com

Fondée par Gilles Labre et Daniel Beaupré, alors membre du club d'athlétisme Citius, la boutique est devenue au fil du temps, l'une des plus importantes boutiques de course à pied au Canada. Souvent citée en exemple chez nos voisins américains par plusieurs fournisseurs pour l'importance de la sélection de produits, l'expertise du personnel, l'aménagement en boutique et surtout, le support financier apporté à une foule de projets et de programmes en course à pied, Boutique Courir Montréal ne cesse de se démarquer. Et que dire de notre fabuleuse section de vêtements pour femme!

**Fondation** : 1989  
**Spécialités** : Course à pied, marche, cyclisme et triathlon, ski de fond, entraînement multidisciplinaire  
**Superficie** : 15 000 pi<sup>2</sup>

**Heures d'ouverture** :  
Lundi au mercredi :  
9 h 30 à 18 h  
Jeudi au vendredi :  
9 h 30 à 21 h  
Samedi : 9 h 30 à 17 h  
Dimanche : 12 h à 17 h



boutiquecourir.com



## Des boutiques impliquées dans leur milieu

Les boutiques québécoises membres du RBIC sont bien implantées et impliquées dans leur communauté sportive. Année après année, elles s'y investissent en supportant diverses organisations vouées au développement du sport et des athlètes de tous les niveaux et en commanditant divers événements. Ainsi chaque fois que vous achetez un produit chez eux, vous contribuez à assurer le renouvellement de leur engagement envers le milieu du sport local et québécois.

Voici quelques exemples des organisations soutenues par les boutiques québécoises du RBIC :

### Boutique Courir Longueuil et Montréal

Fondation Philippe-Laheurte

Fonds d'investissement et de développement athlétique (Bourses FIDA)

Bourse jeunes athlètes Journal de Montréal / Journal de Québec / Banque Royale

Étudiants dans la course (EDLC)

La Grande Virée des sentiers du Mont-Saint-Bruno

Le Circuit des courses de la Rive-Sud

Triathlon / Duathlon de Saint-Lambert

### Le Coureur

Fondation Christian Vachon

Bourse au Mérite Sportif de l'Estrie

Partenaire du Vert et Or de l'Université de Sherbrooke

Partenaire officiel de Soccer Sherbrooke et Soccer Estrie

Demi-marathon de Sherbrooke

X-Trail de Orford et de Sutton.

### La Foulée Sportive

La Fondation des maladies du cœur

Cardio Plein Air Gatineau

Hoplavie

KinO2

Club d'athlétisme de Gatineau

### Le coureur nordique

Cours ta réussite

Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ)

Club d'athlétisme de Québec

Grand défi Pierre Lavoie

Défi Tour du Lac Beauport

### Boutique Endurance

Circuit de course à pied Endurance

Fondation Philippe-Laheurte

Canada Running Series / Circuit du Canada

Dons de chaussures au Programme d'appui international au sport africain et des Caraïbes (PAISAC)

Club d'athlétisme Corsaire-Chaparral

## Les autres boutiques canadiennes

### COLOMBIE-BRITANNIQUE

Crazy Soles

Fresh Air Experience

Forerunners North Vancouver

Forerunners Vancouver

Fronrunners Footwear Langford

Fronrunners Footwear Victoria

Fronrunners Nanaimo

Ladysport

Peach City Runners & Adventures

Sports

Rackets & Runners

Runner's Sole

Stride & Glide Sports

The Right Shoe

The Run Inn

The Runners Den

### ALBERTA

Fast Trax Run & Ski Shop

Gord's Running Store

Runner's Soul

Strides Running Store

Walk, Run & More

### SASKATCHEWAN

Brainsport

### MANITOBA

A&L

City Park Runners

Stride Head Sports

### ONTARIO

Runner's Choice Kingston

Runner's Choice London

Running Factory

Sports 4

The Running Works

### NOUVELLE-ÉCOSSE

Aerobics First

Elles appuient également  
athletisme-quebec.ca



Fédération québécoise  
d'athlétisme



## CE DERNIER KILO...

**L'AFFÛTAGE DE LA PROCHAINE COURSE PASSE PARFOIS PAR LA FONTE D'UN PEU DE GRAISSE. COMMENT PERDRE CE DERNIER KILO SANS Y LAISSER SA SANTÉ NI SACRIFIER LE PLAISIR DE MANGER ?**

Parler de perte de poids, c'est risqué : il est trop facile de tomber dans les interdits qui deviennent, pour certains, autant d'occasions de flancher, de se culpabiliser et d'entrer dans un cercle vicieux dénigrant. En revanche, un kilo de moins sur les pattes pendant 15, 40, voire 100 km hebdomadaires, ça fait toute une différence sur la charge biomécanique de l'effort ! Moins d'impact à chaque foulée égale moins d'usure et de risque de blessures... pour autant que tous les nutriments soient au rendez-vous et que le plaisir à bien manger soit préservé. C'est pourquoi cette chronique s'adresse aux coureurs et coureuses qui ont une saine relation à la nourriture, qui souhaitent se délester d'un petit kilo (ou deux !) avant la prochaine course et qui ne risquent pas d'en faire une maladie ni d'entrer en « religion alimentaire ».

### Glucides et charge glycémique

C'est connu, les glucides sont essentiels à une bonne performance en endurance. Cependant, ce sont aussi les glucides qui, par le truchement d'un ballet hormonal fort complexe, favorisent la mise en réserve des surplus alimentaires. Pour essayer de réduire cette mise en réserve, planifiez vos prises de glucides en deux temps : 1- beaucoup de glucides autour de l'effort ; 2- peu de glucides en dehors de l'effort. Concrètement, cela signifie de suivre les recommandations des apports glucidiques pour le repas et la collation pris avant l'effort\*, pour la consommation de carburant pendant la course\* et pour la récupération après l'entraînement\*. Ces moments-clefs doivent absolument permettre de satisfaire vos besoins en glucides. Le reste du temps, optez



### LE BON CÔTÉ DU MACARONI

Au chapitre de la surcharge en glycogène, les pâtes alimentaires (spaghetti, macaroni, fettuccini et autres) sont tout simplement imbattables. Cuites, elles contiennent 29% de glucides assimilables (autrement dit, 29 g de glucides dans 100 g de pâtes cuites) alors que les autres en fournissent moins : orge perlé 26%, riz étuvé 25%, nouilles de riz 24%, couscous 22%, millet 21%, quinoa 18% et boulgour 15%. Le riz blanc apporte lui aussi beaucoup de glucides (28%), mais contrairement aux pâtes enrichies, il ne contient presque pas de fer.

# Q&R

→ nutrition

**Q** Je n'ai pas la dent sucrée et je n'en peux plus des boissons pour

sportifs pendant mes longs entraînements. Avez-vous des trucs à me donner ?

Sylvie Lachance,  
Vaudreuil-Dorion

**R** Difficile d'atteindre les recommandations sans consommer de boissons ou d'aliments sucrés. Un truc, c'est d'avaler rapidement un ou des gels puis de les diluer avec de l'eau. Ainsi, vous n'avez pas le goût sucré à chaque gorgée. Vous pouvez aussi, dans les efforts moins intenses, choisir des craquelins salés ou des bretzels que vous ferez descendre avec une eau citronnée, voire un jus de tomate dilué. Finalement, des recettes à base de riz collant circulent sur le Net. Vous pouvez les assaisonner de sauce soja (dans la préparation), d'un peu de parmesan ou de tout autre ingrédient salé qui vous inspire. Vous en faites de toutes petites boules qui se prennent en une seule bouchée.

**Q** Quelle est la différence entre les diverses formes de protéines de lactosérum ?

**R** Il en existe quatre formes sur le marché. Le concentré de lactosérum a un pourcentage de protéines variant de 30% à 90% et contient encore un peu de gras, de lactose et de cholestérol. Les isolats (environ 90% de protéines) subissent un processus de transformation plus poussé qui réduit leur teneur en lactose et en gras mais leur fait perdre beaucoup de nutriments. Les hydrolysats sont des protéines prédigérées de sorte que les acides aminés sont rapidement absorbés et disponibles dans la circulation sanguine. Finalement, les protéines natives (*native whey proteins*) sont celles qui ont subi le plus de transformations et sont les plus pures ; elles ne contiennent pratiquement pas de nutriments autres que les protéines et sont extraites du lait écrémé.

Vous avez une question pour notre chroniqueuse? Écrivez-nous à [courrier@kmag.ca](mailto:courrier@kmag.ca).



plus souvent pour des repas et collations contenant principalement des protéines et des lipides de haute qualité (par exemple : viande, volaille ou poisson avec légumes). Cette cadence alimentaire permet de combler vos besoins en glucides tout en limitant la charge glycémique de plusieurs repas, favorisant ainsi la fonte des graisses.

## Des classiques éprouvés

Parmi les trucs connus pour perdre du poids, en voici quelques-uns qui ont fait leurs preuves.

**ÉVITEZ DE VOUS TRANSFORMER EN OGRE** Plutôt que d'attendre de mourir de faim, planifiez des collations saines et nutritives : 20 amandes, 2 c. à soupe de fèves de soja rôties ou un petit yogourt grec nature, consommés seuls, fourniront des protéines qui calmeront la faim.

**UNE SOIF DÉGUISÉE EN FAIM ?** Quand vous doutez de votre faim, prenez un grand verre d'eau. Un petit creux peu convaincant est souvent une soif qui s'habille des symptômes de la faim.

**PRENEZ VOTRE TEMPS** Manger lentement (au moins 20 min pour un repas) permet de vous sentir rassasié avant de dépasser vos besoins. De plus, préparer le repas, dresser la table, planifier les lunchs, tout ça prend du temps mais donne un ratio qualité nutritionnelle/apport énergétique avantageux.

**TENEZ UN CARNET ALIMENTAIRE** Rien de mieux pour identifier les choix et comportements alimentaires qui détonnent.

**FAITES LE MÉNAGE** Sortez les aliments camelote de la maison. S'il n'y en a pas à portée de main, vous opterez pour des choix plus sains.

**SOBRE, C'EST MIEUX** Pendant cette période d'affûtage, évitez l'alcool aussi souvent que possible : un, ça ajoute des calories et deux, ça diminue le jugement, ce qui vous fait perdre de vue vos objectifs.

\*Voir Le guide d'entraînement et de nutrition et les KMag suivants : Automne 2014, Automne 2013, Automne 2011 et Printemps 2011.



Dans la jungle du Net, il est parfois difficile de distinguer une source d'information crédible et fiable d'une autre... hum, disons moins pertinente. Voici un site que je recommande : [mysportscience.com](http://mysportscience.com). Tenu par un scientifique de renom, chef de file de la nutrition sportive – Asker Jeukendrup –, ce site présente des informations scientifiques basées sur des données probantes. De quoi satisfaire votre côté sceptique. Son seul défaut : il est rédigé en anglais. Si vous êtes à l'aise dans la langue de Shakespeare, il vaut le détour! 





PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

**69<sup>99</sup> \$** Taxe en sus

Marcher | Apprendre à courir | Femmes seulement | 5 km | 10 km | Demi-marathon | Marathon



# courez ensemble

**Faites partie d'un groupe de gens motivants  
aux vues similaires, dès aujourd'hui!**

## EMPLACEMENT DES BOUTIQUES

**Boucherville**  
Tél: 450-641-8223

**Du Parc**  
Tél: 514-274-5888

**Marché Central**  
Tél: 514-387-0412

**Place Ville Marie**  
Tél: 514-871-8199

**Pointe-Claire**  
Tél: 514-695-8744

**Vaudreuil**  
Tél: 450-424-7839

**Boisbriand**  
Tél: 450-420-3770

**Sherbrooke**  
Tél: 819-346-9978

**Ville de Québec**  
Tél: 418-522-2345

**Laval**  
Tél: 450-680-1115

**Westmount**  
Tél: 514-483-4495

**Brossard**  
Tél: 450-678-7070

*Pour de plus amples renseignements, rendez-vous au [www.coindescoureurs.com](http://www.coindescoureurs.com)*

# LAITUES

## TOUTES LES LAITUES, QUELLES QU'ELLES SOIENT, PRÉSENTENT UN RATIO NUTRIMENTS/ÉNERGIE EXTRÊMEMENT AVANTAGEUX.

Elles fournissent approximativement 10 calories par portion de 250 ml, et chacune apporte des micronutriments différents. Fidèle à sa réputation, la laitue iceberg se situe bonne dernière sur le plan nutritionnel, mais elle fournit néanmoins de petites quantités de vitamines et de minéraux. Peu importe votre choix, vous avez tout avantage à accompagner votre salade d'un filet d'huile, car les lipides haussent l'absorption des caroténoïdes contenus dans les laitues. Si vous les achetez en sac, prélavées et précoupées, consommez-les rapidement, car elles perdent leurs qualités nutritives dans ces emballages à atmosphère contrôlée.



### ROMAINE

Championne du point de vue de l'apport en acide folique (20% des besoins quotidiens) et en vitamine C (plus de 15%), la laitue romaine se démarque également par son contenu en minéraux, notamment en cuivre, en zinc et en potassium. Elle tient le haut du pavé pour son apport en bêta-carotène (3092 µg) de même qu'en lutéines et zéaxanthines (1368 µg), des caroténoïdes reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé de la macula de l'œil.

### BOSTON

Tendre et douce, la texture de la laitue Boston ne plaît pas à tous. Vendue avec la racine à longueur d'année, produite localement, elle devance ses concurrents par sa fraîcheur durant les longs mois d'hiver. C'est celle qui contient le plus de fer, quoiqu'elle suffise à peine à combler 4 % des besoins quotidiens des femmes et environ 9 % de ceux des hommes. 



### FRISÉE

La frisée apporte environ 4 % de la plupart des vitamines du complexe B – thiamine, riboflavine, vitamine B6 et folacine. Dans sa version timide – la frisée rouge –, elle fournit encore plus d'antioxydants que sa cousine verte ; en effet, la laitue frisée rouge renferme plus de composés phénoliques (notamment la quercétine) et de bêta-carotène, des substances antioxydantes qui protègent les cellules des dommages liés au vieillissement. La frisée domine le palmarès au chapitre de la vitamine K : une portion de 250 ml permet aux femmes de pourvoir à leurs besoins quotidiens alors que les hommes, qui ont des besoins supérieurs, doivent en consommer un petit peu plus, soit 300 ml.





**MEC**

MC

# CRÉÉZ VOTRE DÉFI

Passer la porte, filer sous le viaduc, faites un détour par le parc, gravissez l'escalier, puis refaites le trajet jusqu'à la maison. Bitume, terre, gravier et gazon : créez votre défi en le commençant par une visite chez MEC.

[MEC.CA/COURSE](http://MEC.CA/COURSE)

Téléchargez l'app MEC  
[mec.ca/iphone](http://mec.ca/iphone)



Suivez-nous :  
[@mec\\_pleinair](https://twitter.com/mec_pleinair) [fb.com/mecpleinair](https://facebook.com/mecpleinair)

Magasins MEC  
Longueuil · Québec · Montréal - Marché Central, rue St-Denis

MALLETTE PRÉSENTE  
DU 25 AU 27 SEPTEMBRE 2015

# DÉFIS DU PARC

PARC NATIONAL DE LA MAURICIE  
SHAWINIGAN

ÊTES-VOUS PRÊTS POUR LE  
DEMI-MARATHON?

REPOUSSEZ VOS LIMITES DANS LES SENTIERS DU PARC.

21,1 KM | 10 KM | 5 KM | 1 KM

2 JOURS, 3 ÉTAPES.

105 KILOMÈTRES DE VÉLO DE ROUTE,  
40 KM DE VÉLO DE MONTAGNE  
ET 10 KILOMÈTRES DE COURSE.  
FAITES COMME STÉPHANIE ET DÉFIEZ LE PARC!

JUSQU'AU BOUT, À TA FAÇON!

WWW.LESDEFIS.GA •  /LESDEFISDUPARC



YANN LASSALLE

# PÂTES ET POULET PIQUANT

DES PÂTES ET DU POULET : QUOI DE MIEUX POUR SUSCITER L'UNANIMITÉ AUTOUR DE LA TABLE FAMILIALE, À L'HEURE DU SOUPER ? CE PLAT EST ENCORE PLUS SAVOUREUX LORSQU'IL EST RÉCHAUFFÉ ET FERA UN LUNCH VITE FAIT !

## DONNE 4 PORTIONS

30 ml	huile de canola
6	hauts de cuisse de poulet, sans la peau
1	oignon, haché
2	gousses d'ail, hachées
80 ml	vin rouge
1 boîte (540 ml)	tomates en dés
1 boîte (398 ml)	sauce tomate
30 ml	vinaigre balsamique
2 ml	cannelle
1 à 4	clous de girofle, au goût
5 ml	paprika
30 ml	harissa (ou plus, au goût)
1	sel et poivre, au goût
1	poivron jaune, coupé en gros morceaux
1	courgette, coupée en rondelles épaisses
300 ml	eau (ou plus)
300 g	spiraales sèches

Chauffer la moitié de l'huile dans une grande casserole et y dorer le poulet de tous les côtés. Retirer et réserver au chaud.

Chauffer le reste de l'huile dans la casserole et y cuire l'oignon et l'ail pendant 5 minutes à feu moyen. Ajouter le vin et laisser bouillir quelques secondes. Incorporer les tomates, la sauce tomate, le vinaigre balsamique et les assaisonnements. Remettre le poulet dans la casserole et laisser mijoter à découvert pendant 30 minutes. Incorporer les légumes et poursuivre la cuisson 15 minutes.

Quand le poulet est cuit, le retirer de la sauce et le garder au chaud. Ajouter l'eau et les pâtes à la sauce aux tomates et cuire jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*, environ 15 minutes. Ajouter de l'eau au besoin, si la préparation menace de coller.

Servir le poulet sur un nid de pâtes. Garnir de parmesan et d'olives noires si désiré.

**Valeur nutritive** (pour 1 portion)  
Calories 582 Glucides 79 g Lipides 14 g Protéines 33 g Fibres 7 g



## BERNER

L'érythropoïétine (EPO) améliore la performance aérobie. Un placebo aussi ! Durant sept jours, 15 coureurs (records de 39 min 18 s au 10 km, en moyenne) ont effectué des tests sur 3 km, avec ou sans une injection quotidienne préalable d'une solution placebo (électrolytes dilués dans de l'eau) que les expérimentateurs avaient fait passer pour de l'EPO. L'amélioration de la performance au 3 km n'était que de 1,8 s sans placebo, et de 9,7 s avec placebo. Les sujets attribuaient aux injections une plus grande motivation, une récupération plus rapide et un effort perçu moins prononcé pendant le test. À noter toutefois que l'amélioration de 1,2 % avec placebo observée dans cette étude est inférieure à celle qu'on peut généralement obtenir à l'aide d'EPO, selon diverses recherches. On peut conclure que l'effet ergogène de cette substance interdite est, en partie, liée à l'autosuggestion.

Ross, R., et coll. *Medicine & Science in Sports & Exercise* (sous presse)

## SURCHARGER

Au cours des deux semaines précédant une course importante, les coureurs conservent la même intensité d'entraînement, mais réduisent le volume d'environ 50 %. Cette formule d'affûtage donne d'excellents résultats (améliorations de 0,5 à 6 %). Faut-il augmenter la charge d'entraînement pendant les semaines précédant la période d'affûtage ? Il semble que oui. Des 40 (excellents) triathlons qui ont participé à cette étude de 11 semaines, 28 ont été assignés au groupe expérimental (surcharge d'entraînement de 30 % pendant les trois semaines précédant l'affûtage) et 12 au groupe témoin (entraînement habituel avant l'affûtage). **Résultats :** 1) une surcharge d'entraînement de trois semaines qui n'induit pas de surentraînement s'accompagne d'une augmentation supérieure de la performance après une période d'affûtage ; 2) une surcharge d'entraînement de trois semaines augmente le risque de surentraînement (ce qui fut le cas de 10 participants) ; 3) le surentraînement réduit l'effet de l'affûtage et augmente les risques de contracter une infection. En somme, augmenter la charge d'entraînement avant une période d'affûtage peut en maximiser les effets à condition que cette charge accrue n'engendre pas de surentraînement.

Aubry, A., et coll. *Medicine & Science in Sports & Exercise* (2014)



## STABILISER

Neuf personnes actives ont pris part, à deux reprises, à un test sur tapis roulant où elles devaient tenir le plus longtemps possible une intensité de 85 % de leur  $VO_2$ max. Avant l'un des deux tests, les sujets ont participé à une séance d'exercices où étaient fortement sollicités les muscles posturaux : abdominaux transverses et obliques, érecteurs du rachis, muscles des hanches et du bassin. À la suite de cette séance, la performance en course à pied était réduite de 39 %. Par ailleurs, à la suite de chacun des tests de course à pied, on a observé une diminution de 31 % de la force des muscles posturaux. Ainsi, les coureurs auraient intérêt à intégrer à leur programme d'entraînement le renforcement des muscles posturaux.

Tong, T. K., et coll. *Journal of Sports Science and Medicine* (2014)

**cep**

the intelligent sportswear

CHAUSSETTE DE COURSE  
EN LAINE MÉRINOS

## QUELS SONT LES AVANTAGES POUR VOUS?

Ce que la nature et la technologie  
ont de mieux à offrir

**medi**

Le résultat de décennies d'expertise dans la technologie de compression efficace combiné au savoir d'athlètes professionnels et de professionnels de la médecine sportive du monde entier. Mode d'action innovant et design haut de gamme s'unissent. CEP est un tout nouveau concept en matière de vêtements de sport mis au point par le fabricant haute technologie allemand Medi. FAIT EN ALLEMAGNE.

**NOUVEAU**  
HAUTE TECHNOLOGIE  
ET LAINE MÉRINOS  
S'UNISSENT



[cepsports.ca](http://cepsports.ca)

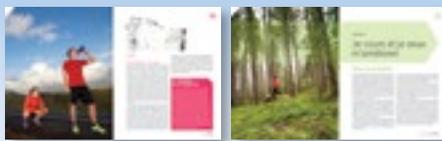
**carb boom!**

**GEL ÉNERGÉTIQUE**

Gel énergétique exclusif pour le



[www.BoomNutrition.ca](http://www.BoomNutrition.ca)



« Rien n'a été laissé au hasard, et les deux auteurs se sont assurés d'aborder les nombreuses facettes de la course à pied. La solide équipe de KMag est derrière cet ouvrage. Un incontournable. »

Frédéric Plante, RDS

# Un livre unique

- ⊙ PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT pour tous les niveaux
- ⊙ PLANS NUTRITIONNELS quotidiens et protocole de surcharge en glycogène
- ⊙ TRUCS pour optimiser votre récupération
- ⊙ NUTRITION avant, pendant et après l'effort
- ⊙ SOLUTIONS à des problèmes courants : surentraînement, blessures, anémie, crampes musculaires, perte de poids, etc.
- ⊙ RECOMMANDATIONS pour les femmes enceintes, les enfants, les adolescents, les coureurs aînés et les végétariens
- ⊙ 35 RECETTES simples et rapides à cuisiner

COMMANDEZ SUR [KMAG.CA](http://KMAG.CA) **34<sup>95</sup>\$** (\*taxe incluse, manutention en sus.)

En vente dans toutes les bonnes librairies

## Pourquoi pas vous ?

10 mai

Au rythme de nos foulées  
Châteauguay

30 mai

Défi Tri-0-Lacs

2 août

Défi Boréal  
Sainte-Anne-de-Bellevue

12 août

5 km Endurance

23 août

LA VALSe des coureurs

[www.circuitendurance.ca](http://www.circuitendurance.ca)

Merci à nos  
partenaires 2015





LI ZHONGFEI / FOTOLIA

## PÈRE DE TOUS LES MAUX ?

**ON A LONGTEMPS PENSÉ QUE L'ACIDE LACTIQUE ÉTAIT UN DÉCHET ENTRAÎNANT FATIGUE, CRAMPES ET COURBATURES MUSCULAIRES. QU'EN EST-IL VRAIMENT ?**

### Quelques notions de physiologie élémentaires

Au cours d'efforts de haute intensité inférieurs à 2 min, une grande quantité d'acide lactique est produite, en majeure partie par les fibres à contraction rapide (fibres du sprinteur) ; les muscles du coureur de longue distance, surtout pourvus de fibres à contraction lente, en produiront peu. Cet acide lactique se transforme en lactate lorsque libéré dans le muscle puis dans la circulation sanguine. À l'opposé de certaines croyances, ce lactate n'est pas un déchet toxique. Bien au contraire, il est recyclé par les muscles, le foie et le cœur afin de devenir un substrat qui participera à reconstituer les réserves d'énergie. Ainsi, la production de lactate est tout simplement le reflet d'un effort de haute intensité.

### Le lactate est responsable de la fatigue musculaire et des crampes : faux

Certains coureurs justifient leur niveau de fatigue musculaire par l'accumulation de lactate. Plusieurs facteurs peuvent expliquer le phénomène très complexe de la fatigue musculaire, et le lactate, selon plusieurs sources, n'en est pas responsable. En effet, dans les derniers kilomètres d'un marathon,



Le lactate participe également à notre bonheur post-exercice ! Le lactate sanguin se diffuse jusqu'au cerveau et stimule la production de dopamine, neurohormone du plaisir. En conséquence, cette contribution à notre bien-être serait aussi responsable de notre dépendance aux séances à intensité élevée.



alors que la fatigue musculaire est très grande, la concentration de lactate dans le sang est à peine plus élevée qu'au repos.

On attribue parfois aussi au lactate la responsabilité des crampes à l'effort. Non seulement les crampes musculaires ne sont pas dues à l'accumulation de lactate, mais elles ne sont pas non plus générées exclusivement par la déshydratation ou la déplétion de sels minéraux, comme le pensent souvent les coureurs. Il s'agit plutôt d'une fatigue neuromusculaire résultant d'une perturbation du système de contrôle de la contraction musculaire : le muscle reçoit les signaux de se contracter mais pas ceux de se relâcher. Il en résulte une contraction musculaire localisée, persistante et surtout très douloureuse.

### **Le lactate est coupable des courbatures musculaires ressenties le lendemain d'un entraînement difficile ou d'une compétition : faux**

Aussi élevée que puisse être sa concentration après l'effort, le lactate sera recyclé et reviendra à des valeurs de repos en moins de 90 min. Il est donc évidemment disculpé en ce qui concerne les douleurs du lendemain. Les courbatures sont en fait des microlésions musculaires provoquées par des contractions pendant lesquelles s'éloignent les points d'attache des muscles sur les os. Les muscles se contractent alors en s'allongeant – c'est ce qu'on appelle des contractions de type excentrique. En course à pied, chaque fois qu'à l'impact vous amortissez votre poids, ce type de contraction se produit. En descendant une côte, ce phénomène s'intensifie et peut occasionner davantage de traumatismes musculaires. Dans le but de les éviter ou du moins d'en minimiser les répercussions, incluez dans votre entraînement des séances où l'objectif est de descendre des côtes afin que vos muscles (en particulier les quadriceps, muscles de la partie antérieure de la cuisse) s'adaptent convenablement à cette exigence.

Douleur et fatigue le lendemain d'une journée éprouvante ne sont donc pas du tout engendrées par vos muscles encore gorgés de lactate. La douleur est plutôt causée par des microlésions, et la fatigue s'explique entre autres par des tensions musculaires non résorbées, des réserves de glycogène en déplétion et un système nerveux encore affecté. 

## Q&R

→ performance

**Q** Lorsque je cours un marathon, j'ai souvent des crampes en fin de parcours. Comment puis-je les éviter ?

**R** Outre une bonne hydratation et une ingestion d'électrolytes avant et pendant l'épreuve, le moyen de prévenir ces crampes est de s'entraîner d'abord progressivement et spécifiquement pour ce type d'épreuve. Le programme d'entraînement comportera donc un volume de course hebdomadaire suffisamment élevé avec, si possible, quelques semaines à 75-80 km ou plus, quelques séances prolongées dont la durée sera d'au moins 2 h et des séances d'intervalles longs ou de continu rapide à la vitesse envisagée au marathon. Il sera également essentiel d'inclure des séances de musculation, car l'amélioration de la force repoussera la fatigue neuromusculaire au cours de l'épreuve. Si vous êtes victime de ce malaise pendant la course, arrêtez-vous et étirez-vous ; l'étirement aidera à inhiber le réflexe de contraction involontaire provoquant ces crampes.

**Q** Pour éliminer le lactate accumulé après une séance exigeante, est-il avantageux d'effectuer une récupération active ?

**R** Compte tenu du fait que le lactate se recycle naturellement pour revenir à des valeurs de repos en deçà de 90 min et que vous prendrez probablement plusieurs heures de récupération après ces efforts exigeants, il n'est pas nécessaire de procéder à une récupération active visant à l'éliminer plus rapidement. Considérez plutôt ces 5 à 10 min de course lente ou de marche comme une phase de transition avant le repos passif, pendant laquelle vous vous détendrez et que se calmera votre système nerveux.

Vous avez une question pour notre chroniqueur ? Écrivez-nous à [courrier@kmag.ca](mailto:courrier@kmag.ca).

## Douleur à l'avant du genou à la course ?

Plus de 25 % des coureurs présenteront un jour des symptômes liés au **syndrome fémoro-rotulien (SFR)**. Les causes de ces douleurs à la face antérieure du genou peuvent être multiples, d'où l'importance d'obtenir des conseils adaptés à sa situation.

Le syndrome fémoro-rotulien (SFR) englobe un ensemble complexe de symptômes issus d'une problématique entre l'os de la cuisse, le fémur et la rotule (os mobile à l'avant du genou). Cette pathologie est très fréquente, représentant de 25 à 40 % des diagnostics posés par les médecins lors des consultations pour douleurs au genou. Toutefois, le même traitement est-il adéquat pour tous ?!

On a longtemps pensé que le SFR était relié à une faiblesse du muscle interne de la cuisse (vaste interne du quadriceps). Cependant, les plus récentes études cliniques démontrent que les causes du SFR sont beaucoup plus complexes et qu'une évaluation dynamique en mouvement est nécessaire afin de personnaliser le plan de traitement.



### Principaux facteurs reliés au SFR

On peut d'abord associer l'apparition des symptômes à un volume d'entraînement trop élevé ou encore au non-respect d'une progression adéquate (10 % de +/semaine). De plus, effectuer des parcours comprenant plusieurs côtes contribue à accentuer le problème, car ceci place plus de stress sur l'articulation fémoro-rotulienne. Outre ces facteurs liés à l'entraînement, une mécanique articulaire du genou déficiente est sans doute la cause la plus importante pour développer un SFR.

### Biomécanique du genou

Les mouvements 3D du genou sont influencés à la fois par les muscles entourant l'articulation, mais aussi par la mécanique du pied et de la hanche. Des tensions ou faiblesses musculaires à ces articulations affecteront le bon alignement de la rotule, augmentant ainsi les stress sous celle-ci.

Les principaux problèmes biomécaniques identifiés dans la démarche ou course des patients atteints d'un

SFR sont : l'affaissement/déplacement du genou vers l'intérieur lors de l'appui, une inclinaison/obliquité du bassin et une rotation interne importante de la cuisse. Étant difficile d'identifier par soi-même ces déficits, il est recommandé de consulter un spécialiste afin d'être bien évalué, et ce, de façon globale (musculairement, contrôle des mouvements, mécanique articulaire). Une technologie d'évaluation du genou comme le KneeKG<sup>mc</sup> permet l'analyse 3D, en temps réel, de la fonction articulaire du genou de façon dynamique et en charge afin de cibler les causes des symptômes.

### Biomécanique de la course

Utiliser un biofeedback, courir à côté d'un miroir ou utiliser la vidéo sont des exemples d'actions afin de corriger la biomécanique de la course et ainsi éviter d'adopter les facteurs de risque biomécaniques décrits ci-haut. D'autres études suggèrent d'augmenter la cadence (viser autour de 180 pas minute) ce qui aidera à éviter les trop grandes foulées, car ceci complique la tâche des muscles fessiers à bien contrôler l'alignement du membre inférieur lors de l'absorption du choc et de l'appui.

Les dernières recherches scientifiques ont démontré l'importance d'un renforcement musculaire des fessiers et des quadriceps, et ce, autant au niveau de la force que de l'endurance. Ceci dans l'optique de limiter l'affaissement du genou vers l'intérieur et l'inclinaison du bassin, favorisant ainsi l'alignement adéquat de la rotule durant la course. Il est toutefois important d'être bien conseillé avant d'entreprendre un programme de réadaptation, car d'autres exercices tels que l'étirement des ischio-jambiers et de la bandelette ilio-tibiale, le renforcement de la ceinture abdominale ou encore un taping de la rotule ou des orthèses plantaires peuvent aussi être bénéfiques selon votre cas.

Au plaisir de vous conseiller,  
L'équipe du Centre du genou Emovi

Pour en savoir plus : [www.centredugenou.com/kmag](http://www.centredugenou.com/kmag)

## Mal au genou ?

Le Centre du genou, un centre d'expertise permettant :

- D'identifier les **causes** de votre douleur au genou ;
- De vous fournir une **évaluation spécialisée** de votre condition ;
- D'établir un plan de traitement **personnalisé**.

Contactez-nous dès maintenant pour prendre rendez-vous à la clinique la plus près de chez vous au **514-907-6296** ou visitez le [centredugenou.com](http://centredugenou.com) !

Regardez le reportage de l'émission Découverte sur le KneeKG.

Tapez «Reportage KneeKG» sur



**5**  
**ans**

et on court toujours

## ENVOYEZ-NOUS VOTRE PHOTO ET DITES-NOUS POURQUOI VOUS AIMEZ COURIR.

Vous avez jusqu'au 8 juin 2015 pour soumettre votre candidature ou celle d'un de vos proches. Une première sélection de cinq candidats sera effectuée par l'équipe de KMag. Les lecteurs de KMag seront ensuite invités à voter sur la page Facebook pour le candidat de leur choix. **Le candidat obtenant le plus de votes se verra offrir une séance photo professionnelle en plus d'un ensemble complet (vêtements et chaussures) pour faire la une du KMag d'hiver 2015!**



Tous les détails sur [kmag.ca](http://kmag.ca)

# Courez vite sur **kmag.ca**

S'il vous  
**manque un  
numéro**



**5\$**

(Taxes, manutention  
et frais d'envoi inclus)

Si vous  
voulez en  
**savoir plus**

COURTS REPORTAGES  
⊕  
DISTRIBUTION  
⊕  
CALENDRIER  
⊕  
SONDAGES ÉCLAIR  
⊕  
ABONNEMENT

Suivez-nous sur



Si vous  
voulez  
**découvrir**



Le p'tit frère  
de **KMag**

Disponible  
le 29 mai



GAUDILAB / FOTOLIA

## DOSAGE DE L'ENTRAÎNEMENT

### VOUS COUREZ 30 MIN EN CONTINU APRÈS DEUX MOIS D'ENTRAÎNEMENT DE TYPE MARCHÉ/COURSE ? C'EST BIEN ! VOUS VOULEZ EN FAIRE PLUS ?

Le plaisir et l'absence de blessures contribuent à maintenir la motivation. Savoir doser votre entraînement est la clé d'une progression adéquate. En effet, précipiter le rythme risque de freiner momentanément ou complètement votre développement ; que vous fassiez preuve de patience permet à votre organisme de s'adapter.

#### L'interrelation entre le volume et l'intensité

Souvent, dans le but de continuer leur progression, les coureurs débutants se contentent d'accroître leur volume d'entraînement (en temps ou en kilométrage). Cette façon de faire n'est pas la plus efficace : le volume ne représente en fait qu'une des trois variables à prendre en compte dans le dosage de l'entraînement, la fréquence d'entraînement et l'intensité faisant aussi partie de l'équation.

Pour augmenter significativement la condition physique via l'ajout de volume, il faut que l'intensité soit basse, similaire à votre vitesse d'entraînement continu lent, et la fréquence d'entraînement très élevée ; ce type de dynamique exige beaucoup de temps et risque de causer des blessures de surutilisation. L'ajout, à l'intérieur d'un programme d'entraînement, de séances d'intensité plus élevée comme celles contenues dans les entraînements par intervalles (EPI) procure des adaptations ayant un impact positif sur la condition physique tout en nécessitant des efforts de moins longue durée et une fréquence moins élevée (deux ou trois fois par semaine).

#### La charge d'un entraînement

Pendant et après chaque séance d'entraînement, votre organisme s'active afin de répondre à l'effort. C'est la répétition de séances d'un programme d'entraînement



L'été, au lieu de courir avec une ceinture à la taille, un sac à dos ou une bouteille à la main dans le but de vous hydrater, optez pour un trajet d'entraînement comportant des parcs où effectuer des escales et utiliser les fontaines (et les toilettes). Ou, encore, créez des parcours en boucles de 2 à 5 km au départ desquelles vous laisserez une bouteille ; de cette manière, vous boirez à chaque tour.

qui produit des adaptations physiologiques qui influencent votre performance. Un autre effet s'ajoute alors: la fatigue.

Afin de mieux gérer l'entraînement et la récupération, on évalue le poids d'un entraînement en calculant sa charge (c'est-à-dire la relation entre le volume et l'intensité). Bien qu'il existe plusieurs façons de quantifier la charge, une façon simple consiste à multiplier le volume (en distance ou en temps) par l'indice de la perception de l'effort.

Séance d'entraînement	Volume (min)	Perception de l'effort (/10)**	Charge	Effet sur le VO <sub>2</sub> max	Récupération optimale
Par intervalles*	35	7	245	Grand	48 h
Continu lent	60	4	240	Faible	24 h

\* Par exemple: échauffement de 10 min suivi de 8x1 min, chacune suivie de 1 min30s de récupération, puis retour au calme de 5 min.

\*\* Consulter la chronique Performance du KMag du printemps 2014.

Ce n'est pas parce qu'un entraînement est court qu'il est facile, tout comme ce n'est pas parce qu'il est long qu'il est difficile. De plus, le genre de fatigue découlant d'une séance peut différer; le temps de récupération en sera alors influencé.

## S'entraîner, se fatiguer, récupérer et répéter

L'amélioration de la forme physique passe inévitablement par une fatigue temporaire à la suite d'une séance d'entraînement. Une récupération suffisante permettra à la fatigue de se dissiper, et l'organisme sera ensuite prêt à reprendre l'entraînement. Si la fatigue s'accumule, c'est signe que la charge d'entraînement imposée est trop importante ou que l'organisme manque de temps pour récupérer – ne pouvant plus assimiler le stimulus d'entraînement, il ne s'adapte plus et régresse.

On retient donc qu'une fois qu'un coureur arrive à faire 30 min de course d'affilée à raison de deux ou trois fois par semaine, un dosage adéquat considérera l'intensité comme la variable la plus importante à intégrer.

### ★ Fréquence d'entraînement hebdomadaire :

Trois ou quatre séances afin d'assurer une régularité, de permettre des gains significatifs et une récupération optimale.

### ★ Nombre de séances hebdomadaires comportant des portions plus intenses :

Une ou deux, à l'intérieur desquelles les EPI sont privilégiés.

### ★ Agencement des séances :

Alternance avec des jours de repos.

### ★ En vue d'une augmentation de volume :

Ajout de 5 min/semaine à une des séances pour compléter 60 min après 6 semaines.

Il existe un équilibre optimal entre le volume et l'intensité propre à chacun. Un coureur consciencieux respectera sa limite personnelle d'adaptation et restera continuellement à l'écoute de son corps. Oui, votre corps vous parle... km

## Q&R

→ débutants

### Q Doit-on s'entraîner différemment pour la course en trail et celle sur route?

Pascale Caron, Contrecœur

**R** Dans les deux cas, il faut préparer votre système musculo-squelettique, ainsi que votre système cardiorespiratoire sur les plans de l'aptitude aérobie, de l'endurance aérobie et de l'endurance de base. Mais vous devrez adapter vos méthodes d'entraînement à la spécificité des épreuves parce que les caractéristiques des parcours et la gestion de l'effort associé à ces parcours diffèrent parfois grandement. Si, traditionnellement, un coureur sur route se prépare en faisant des intervalles sur piste et des sorties sur route, le coureur en sentiers fera les intervalles et les sorties en sentiers afin de s'habituer aux aspects techniques qui sollicitent davantage la coordination et la proprioception (virages, changements de profil du terrain et types de surface). Vous développerez votre puissance en incluant des entraînements en côte (consulter le KMag d'été 2013) de même que des séances de musculation en salle ou d'entraînement en circuit (*circuit training*).

### Q Quelle est la différence entre le jogging et la course à pied?

**R** Le mot *jogging* vient évidemment de l'anglais. Il s'agit d'une vitesse de course lente, voire très lente. Dans le jargon francophone, il s'agit d'une vitesse de déplacement se situant entre la marche rapide et la course, soit entre 6,5 km/h et 8 km/h, selon la morphologie et l'efficacité mécanique de la personne. Donc, on trotte, puisque la vitesse est plus lente que le rythme normal de course.

Vous avez une question pour notre chroniqueur? Écrivez-nous à [courrier@kmag.ca](mailto:courrier@kmag.ca).

## RIEN NE SERT DE COURIR SANS L'AIDE DU COUREUR BIONICK !

Le meilleur des cuisiniers ne pourra jamais atteindre ses objectifs sans une bonne recette et les bons outils. Aussi, même si l'entraînement à la course est facilement accessible, ses bienfaits ne seront jamais entiers sans un bon équipement. C'est là qu'intervient « Le Coureur Bionick », la nouvelle référence spécialisée pour les amateurs de course à pied et de triathlon sur la Rive-Sud de Québec.

C'est en constatant une importante lacune quant à la possibilité de se procurer de l'équipement spécialisé et de profiter des conseils nécessaires à la bonne pratique de ces sports, que les trois fondateurs du « Coureur Bionick », eux-mêmes grands amateurs de forme physique et d'entraînement, ont décidé de se lancer dans ce projet.

Sébastien Carrier, entrepreneur, dévore quotidiennement les kilomètres au pas de course, Nicolas Matte est coureur, triathloneur et propriétaire de la clinique « Orthèses Bionick » adjacente au « Coureur Bionick », de même que Steve Horth, bachelier en microbiologie, est propriétaire de deux centres d'entraînement sur la Rive-Sud et fondateur du club « Bionick Triathlon ».

Le trio de choc du « Coureur Bionick » répondra aux besoins d'une communauté de coureurs et athlètes, professionnels ou amateurs, qui compte de plus en plus d'adeptes. « Je suis fondateur du club « Bionick Triathlon » et ces derniers mois, le nombre de membres a explosé », dit Steve Horth.

La population est de plus en plus sensibilisée à l'importance de conserver une bonne forme physique pour demeurer en santé.

Pour éviter les blessures et atteindre ses objectifs, « Le Coureur Bionick » offre non seulement un impressionnant choix de chaussures, vêtements et accessoires spécialisés, mais aussi un complément essentiel: des conseils spécialisés.

Meilleur parmi les meilleurs, « Coureur Bionick » s'inspire aussi des meilleurs. C'est ainsi que l'entreprise Garneau, une référence dans l'équipement sportif de haute qualité, conseillera l'entreprise afin de la diriger vers les meilleurs choix. Les triathloneurs pourront aussi choisir leurs vêtements et accessoires haute performance pour le vélo et la natation parmi une vaste gamme de produits.

N'attendez pas : courez vers le boulevard Guillaume-Couture à Lévis et devenez vous aussi un « Coureur Bionick » !



Nicolas Matte, Sébastien Carrier et Steve Horth

**25%** DE RABAIS  
sur l'analyse de  
votre technique  
de course



**coureur  
bionick**  
natation.vélo.course

5500, boulevard Guillaume-Couture, Lévis

418 830-0888 | [coureurbionick.com](http://coureurbionick.com)



Chance de recevoir  
une inscription  
gratuite au  
Marathon Oasis  
Rock'n'Roll de  
Montréal

# Viens courir!



Fédération  
québécoise  
d'athlétisme

## inscription

[www.trackie.me/ViensCourir](http://www.trackie.me/ViensCourir)

**Rejoins** les milliers de membres  
de la Fédération et participe au  
développement de l'athlétisme,  
de la course sur route et de la  
course en sentier au Québec.

# 30\$<sup>+tx</sup>

Affiliation d'une durée de  
12 mois.

## Profite de nombreux rabais et avantages!

**Rabais de 10% en tout temps** dans  
plusieurs boutiques spécialisées:

Boutique Courir, Montréal et Longueuil  
Boutique Endurance, Montréal  
Le Coureur Nordique, Québec  
Le Coureur, Sherbrooke  
La Foulée Sportive, Gatineau  
Chronocité, St-Georges  
Boutique du Lac, Lac Beauport

[athletisme-quebec.ca](http://athletisme-quebec.ca)

**Rabais sur les frais**  
d'inscription aux courses du  
**Circuit Endurance**

**Assurance-accident**  
et plus encore

\*Offres sujettes à  
changement sans préavis.

suivez-nous...



# HORIZON 5

Horizon 5 vous offre des services de support aux  
organisateur: inscription, chronométrage (Sportstats),  
gestion du site de course, gestion des bénévoles et plus....  
Consultation gratuite!! [info@horizon5.ca](mailto:info@horizon5.ca)  
1-877-406-0705



MICHELE ROY

## AVEC FINAUX

**VOICI UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES (EPI) AVEC CHANGEMENT DE RYTHME DANS CHACUNE DES PÉRIODES D'EFFORT, À EFFECTUER SUR PISTE OU SUR UN PARCOURS PLAT AVEC MARQUES AUX 100 M. ELLE VOUS CONVIENT SI VOUS ÊTES CAPABLE DE FAIRE DES SÉANCES INTERMITTENTES SANS VOUS BLESSER, ET SI VOUS VOUS PRÉPAREZ POUR DES COMPÉTITIONS ALLANT DU 3 KM JUSQU'AU MARATHON.**

**🕒 EPI** – Les séances d'entraînement par intervalles améliorent davantage les qualités physiques et la performance que celles où l'intensité varie peu. En effet, elles permettent d'accumuler plus de temps de course à intensité élevée. Une formule intéressante (bien que peu connue) d'EPI consiste à varier l'intensité à l'intérieur de chaque fraction d'effort. En voici un exemple.

**🕒 CALCULS PRÉALABLES** – Déterminez votre objectif sur 10 km, c'est-à-dire le temps que vous pourriez réaliser dans une compétition de 10 km qui se tiendrait dans quelques semaines. Calculez, en secondes par 100 m, le rythme de course auquel cet objectif correspond, et arrondissez à la seconde près. Par exemple, si vous visez 49 min 00 s au 10 km, cela fait 4 min 54 s au kilomètre, soit 294 s, et très précisément 29,4 s aux 100 m, que vous arrondissez à 29 s aux 100 m. Ajustez le carillon de votre montre-bracelet (ou de votre application pour téléphone intelligent) à ce rythme prescrit, de sorte qu'elle émettra un signal sonore à intervalles constants.

**📞 FORMULE** – Après un échauffement de quelques minutes, faites de 5 à 8 fois 1000 m, avec 2 min de repos passif entre les répétitions. Effectuez chaque fraction d'effort de la façon suivante :

- ➔ courez les 800 premiers mètres au rythme de l'objectif sur 10 km préalablement établi (ajustez votre vitesse de sorte que vous passerez sur une marque de 100 m chaque fois que le signal sonore se fera entendre) ;
- ➔ pendant l'avant-dernier 100 m (soit de la marque des 800 m à celle des 900 m), réduisez l'allure (courez lentement ou marchez d'un bon pas) ;
- ➔ pendant les 100 derniers mètres, sprintez en tentant de combler le retard avant de franchir la ligne des 1000 m.

Amorcez chaque fraction d'effort avec un départ « lancé » : placez-vous 2 ou 3 m derrière la marque de départ ; quand il ne reste que quelques secondes avant le signal sonore, accélérez doucement en essayant de passer la marque de 0 m à la vitesse cible, précisément au moment où le signal se fait entendre.

Si vous éprouvez des difficultés à faire au moins cinq répétitions suivant ce schéma, réduisez votre vitesse cible en ajoutant 1 s à l'intervalle de temps aux 100 m.

🎯 **AVANTAGES** – Cette séance d'EPI avec sprints finaux est très efficace, car elle permet d'accumuler un volume appréciable de course dans une fourchette d'intensités élevées. En plus d'être propice au développement de la consommation maximale d'oxygène ( $VO_{2max}$ ), de l'endurance et de l'efficacité de la foulée, elle peut améliorer votre vitesse de pointe et votre aptitude à terminer vos compétitions en puissance, sans nuire à votre foulée. (Excellent pour épater les spectateurs massés le long des derniers mètres !)

🚶 **PRÉVENTION** – Faites cette séance avec les chaussures que vous porterez en compétition. Assurez-vous d'avoir une technique de course adéquate, c'est-à-dire naturelle, à une cadence variant entre 175 et 185 pas par minute pendant les fractions d'effort. Afin de prévenir les blessures, suivez une progression lente au fil des semaines en effectuant les répétitions de vos premières séances à une intensité modérée (à peine plus élevée que

**PRATIQUEZ VOTRE SPORT EN TOUT CONFORT**



**SPORTS AKILEINE**  
Anti-chafing Cream  
ANTI-FROTTEMENTS  
Ampoules et Irritations

**CRÈME ANTI-FROTTEMENTS NOK**

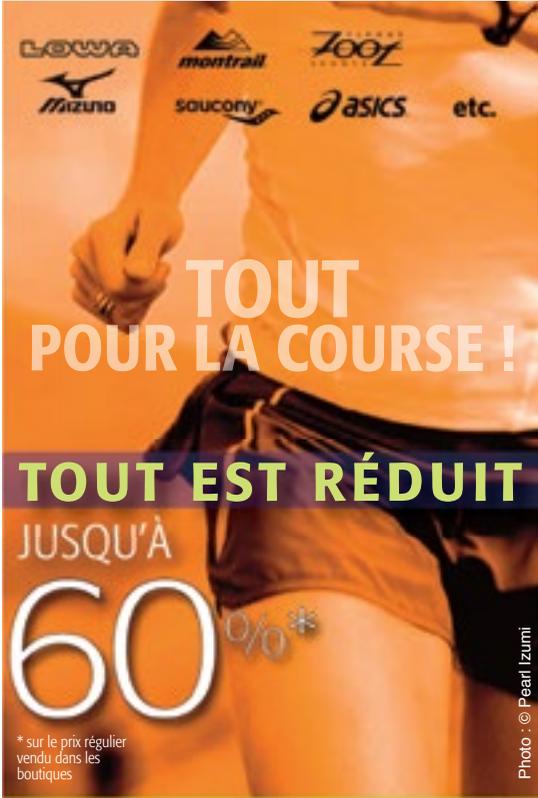
Grâce à sa haute teneur en beurre de karité naturel (30%), la Crème Anti-Frottements NOK de SPORTS AKILEINE aide à protéger la peau des irritations et des ampoules dues aux frottements (peau contre peau, équipement sportif contre peau, vêtements, chaussures, etc.).

Utilisée de façon régulière, la Crème NOK renforce la résistance de la peau et favorise sa réparation. Idéale pour la course et les randonnées et comme crème chamois de vélo.

Efficacité démontrée sous contrôle dermatologique. Résiste à l'eau et à la transpiration. Sans paraben.

CHEZ LES DÉTAILLANTS DE SPORTS ET PLEIN AIR PARTICIPANTS  
1 (800) 387-1990 www.larima.ca

**f** AKILEINE CANADA



**TOUT POUR LA COURSE !**

**TOUT EST RÉDUIT**

JUSQU'À **60%**\*

\* sur le prix régulier vendu dans les boutiques

**Pleinair** ENTREPÔT

MONTRÉAL : 1451, av. du MONT-ROYAL Est  
514-525-5309

Photo : © Pearl Izumi

celle de vos séances prolongées d'entraînement continu). Puis, de séance en séance, augmentez progressivement l'intensité des fractions d'effort, sans rien brusquer. Après quelques semaines, vous pourrez ainsi atteindre le rythme voulu. Il n'est pas toujours nécessaire de vous « pousser à fond », car vos séances d'EPI donnent de bons résultats même si leur degré de difficulté n'est pas maximal.

**④ FRÉQUENCE D'EXÉCUTION** – En général, les coureurs font au maximum trois séances intensives d'EPI par semaine, ou deux s'ils font aussi une longue sortie hebdomadaire, les autres jours étant réservés à la récupération active (jogging léger, pas trop long), à l'entraînement complémentaire (par exemple de la musculation) ou à la récupération passive (jour sans entraînement). Ainsi, vous pourriez faire chaque semaine une séance d'EPI avec sprints finaux et une ou deux autres séances d'EPI de votre choix établis selon une autre formule. **km**

*Guy Thibault est docteur en physiologie de l'exercice et a conçu cette séance avec la participation de Myriam Paquette, kinésologue.*



PUR | NATURE | AUTHENTIQUE | MAGNIFIQUE



**DÉFI DES COULEURS** 3 OCTOBRE 2015  
Simard

21<sup>1</sup>KM | 10KM | 10KM  
-TRAIL- | 5KM | 1KM

DEFIDESCOULEURS.CA | f



# SYNDROME DU COUSSINET GRAISSEUX

En préparant votre saison de *trail*, vous décidez d'intégrer plus de dénivelé de course. Vos descentes prolongées sur les pentes des centres de ski se font à haute vitesse. Vos genoux sont peut-être solides, mais vos talons, eux, en ressortent meurtris. Résultat : vous ne pouvez plus déposer votre talon gauche au sol. Trop douloureux.

S'il y a une place où vous rêvez d'avoir plus de gras, c'est bien sous le talon. Le coussinet graisseux est un assemblage de cellules graisseuses circonscrites dans des petites alvéoles fibreuses. Cette structure anatomique a comme rôle de protéger l'os de votre talon, le calcaneum, de l'impact au sol. Ce coussinet « absorbant » peut s'irriter, se fragiliser et même s'amincir si un stress plus important qu'à l'habitude lui est imposé.

Votre attaque par le talon lors de vos longues descentes a traumatisé votre coussinet. La palpation et la pression de votre talon provoquent de la douleur. Le plan de traitement est assez simple, il consiste à protéger la structure en ajoutant plus d'absorption sous le talon. Le *taping* et les orthèses plantaires sont aussi indiqués pour décharger les zones sensibles et réduire la douleur.

Une fois la douleur atténuée, on se permettra d'augmenter graduellement la pression ponctuelle appliquée au talon : arrêt du *taping*, un peu plus de pieds nus et moins d'absorption dans les chaussures... question d'augmenter la tolérance au stress compressif de ce tissu.

## Traitement à court terme

1. Porter des chaussures de type Crocs dans la vie de tous les jours.
2. Faire un bandage de soutien protecteur (*taping*)\* ou une orthèse.
3. Remplacer les entraînements de course par du vélo et de la natation.
4. Réduire les descentes de côtes.
5. Réduire l'attaque par le talon et faire de petits pas.
6. Courir avec des chaussures absorbantes mais à talons bas.



\* Consulter la section Suppléments de [www.kmag.ca](http://www.kmag.ca) pour la vidéo explicative.



Une manière sécuritaire d'augmenter votre volume de course est d'intégrer de la course en sentiers. Incorporer graduellement à votre volume hebdomadaire ces surfaces irrégulières vous fera varier votre gestuelle. Ce ne seront pas toujours les mêmes tissus qui seront stressés, et vous diminuerez ainsi les risques de blessures de surutilisation. km

## Q&R

→ blessures

**Q** J'ai entendu dire que juste 5 min de course par jour sont suffisantes pour ma santé. Est-ce vrai?

**R** Une étude a récemment démontré qu'aussi peu que 5 à 10 min d'activité cardiovasculaire quotidienne diminuait autant le risque de décès que de s'entraîner davantage. Par contre, si le but est d'augmenter la qualité de vie et réduire les maladies de façon optimale, 30 min par jour sont nécessaires.

**Q** Radiographies à l'appui, mon médecin m'a dit que j'ai de l'arthrose aux genoux et que la course à pied n'est plus indiquée pour moi. Qu'en pensez-vous?

**R** La course à pied n'est fort probablement pas la cause de votre arthrose. De plus, continuer de courir vous aidera à en limiter la progression et à mieux vivre avec cette affection chronique. Allez-y graduellement et écoutez vos symptômes. La douleur et le gonflement, s'il y a lieu, ne devraient ni augmenter ni persister après vos entraînements.

Vous avez une question pour notre chroniqueur? Écrivez-nous à [courrier@kmag.ca](mailto:courrier@kmag.ca).



La Clinique Du Coureur soutient un réseau de boutiques spécialisées composées de détaillants experts: les boutiques à données probantes. Ces boutiques sont spécialisées en course à pied et basent leur pratique sur les connaissances scientifiques et une approche client personnalisée. Ces conseillers qualifiés peuvent ainsi vous orienter vers une chaussure adaptée à vos besoins, mais aussi partager des recommandations quant à la technique de course et à une transition réussie entre différents modèles.



# BOUTIQUES SPÉCIALISÉES

## Région de l'Abitibi-Témiscamingue

### Radioactif

850 3e Avenue Val-d'Or  
T : 819-825-9292



### L'Oiseau Tonnerre

501, avenue Duluth, Montréal  
T : 514-527-0881



## Région du Bas Saint-Laurent

### Boutique La course à pied

407, boul. Saint-Germain O., Rimouski  
T : 418 725-7040, poste 236



### Maison de la Course

524 Sir-Wilfrid-Laurier, Mont-Saint-Hilaire  
T : 450-467-0004



## Région de Beauce et Chaudière-Appalaches et Centre du Québec

### Chronocité

12485, 1ere Avenue, Saint-Georges  
T : 418-228-1049



### Maison de la Course

234, rue St-Charles, Sainte-Thérèse  
T : 450-951-6352



### Cycles Vallières

203, Notre-Dame O., Thetford Mines  
T : 418-338-5058



### MEC Longueuil

4869, boul. Taschereau, Longueuil  
T : 450-766-1359



### Reno Sport

236, Notre Dame Est, Victoriaville  
T : 819-752-6331



### MEC Montréal

8989, boul. de l'Acadie, Montréal  
T : 514-788-5878



### Vélo Savard

1083, boul. Vachon N., Sainte-Marie  
T : 418-386-5050



## Région de Québec

### Boutique du Lac

985 Boul. Du Lac, Lac-Beauport  
T : 418-554-6425



### Fradette Sport

2600 boul. Laurier, Québec  
T : 418-658-6181



## Région de Montréal, Laurentides et Montérégie

### Fous de la course

1990, rue Léonard-de-Vinci, Ste-Julie  
T : 450-685-3687



### La Vie Sportive

600 Rue Bouvier, Québec  
T : 418-623-8368



### JogX

51 boul. Cité des Jeunes, Vaudreuil Dorion  
T : 450-424-4944



### MEC Québec

405 St-Joseph, Québec  
T : 418-522-8884





ORGANISATION PAR  
EXCELLENCE CROSS/  
MONTAGNE 2014



Fédération québécoise  
d'athlétisme



6 JUIN 2015



Événement familial

Parcours accessible  
à tous types de coureurs

Village d'exposants

Prix de présence  
(plus de 10 000\$ l'an dernier)



[LACLINIQUEUCOUREUR.COM/TRAIL](http://LACLINIQUEUCOUREUR.COM/TRAIL)





## LA MONTÉE ROYALE K MAG

L'ascension du mont Royal à vélo, on connaît. Des courses mythiques ont tenu en haleine des milliers d'aficionados. La voie Camillien-Houde sert d'ailleurs de terrain d'entraînement à de nombreux cyclistes montréalais. Mais les adeptes de la course à pied sont également en mesure d'estimer les vertus de ce lieu symbolique. Il en est ainsi pour Patrice Francœur. L'organisateur de la Montée royale KMag propose un 5 km chronométré

sur le chemin Olmsted, en gang et un soir de semaine, une chouette grimpe qui se termine par une petite descente de 350 m. Ce beau défi sportif, le concepteur graphique de KMag le veut aussi Sans trace. « Le mont Royal est un joyau, explique-t-il. Tout sera mis en œuvre pour minimiser l'impact de cette manifestation sportive sur la montagne. » À n'en point douter, un rendez-vous qui a de la broue dans le toupet !

17 JUIN 2015

**Quoi** un 5 km en ascension

**Avec qui** 500 participants au maximum

**Où** sur le mont Royal, à Montréal

**Depuis quand** c'est une première

**Coup de cœur** l'arrivée tout près de la maison Smith, un choix de dégustation parmi trois bières de la microbrasserie Dieu du Ciel!, un test de barres nutritives organisé par le magazine KMag, bref, un genre de 5 à 7 à ciel ouvert

[www.groupevo2max.ca](http://www.groupevo2max.ca)



Produits disponibles chez nos détaillants. Voir la liste des boutiques sur [Toadandco.com](http://Toadandco.com)

**TOAD&CO**  
Keep Good Company

## événements

[marianne pelchat]

6-7 JUIN  
[MONT SUTTON]

22-23 AOÛT  
[MONT ORFORD]

26 SEPTEMBRE  
[LE RELAIS, LAC-BEAUPORT]

**Quoi** course incluant de 30 à 40 obstacles et de la course en sentiers

**Où** dans trois stations de ski du Québec

**Depuis quand** 2013 au mont Orford

**Avec qui** pour les trois compétitions, 12000 participants en 2014

**Coup de cœur** la franche camaraderie

[www.xmanrace.com](http://www.xmanrace.com)



## XMAN

En septembre dernier, j'ai participé à la course Xman tenue au centre de ski Le Relais, à Lac-Beauport. Cela a été une expérience mémorable au cœur d'un environnement biscornu pour la coureuse sur route que je suis.

Arrivée de bon matin, j'observe les participants se masser près du départ. Des centaines et des centaines de coureurs. Une faune bigarrée composée de coureurs en sentiers et d'adeptes du gym et de l'entraînement en parcours

### LES COURSES LE GOURMANDES

LE PLUS GRAND CIRCUIT DE COURSES À PIED THÉMATIQUES AU QUÉBEC!



**30 mai 2015**  
Demi-Marathon des Vignobles  
Mont Yamaska



**21 juin 2015**  
Demi-Marathon du Baluchon  
Saint-Paulin



**3 juillet 2015**  
Le 5 et 10 km du P'tit Train du Nord  
Piedmont



**16 août 2015**  
Demi-Marathon des Vergers  
Rougemont



**4 septembre 2015**  
Le 5 et 10 km des Plages  
Venise-en-Québec



**12 octobre 2015**  
Demi-Marathon du Bois de Belle-Rivière  
Mirabel



**8 novembre 2015**  
Demi-Marathon des Microbrasseries  
Bromont



**RABAIS AVANT LE 1<sup>er</sup> JUIN!**  
[LESCOURSESGOURMANDES.CA](http://LESCOURSESGOURMANDES.CA)

SPORTSTATS



20\$\*

**de la tête...  
... aux pieds**



13\$\*

**Procurez-vous la casquette  
et les chaussettes  
aux couleurs de KMag**

**kmag.ca**

\*Taxes, manutention et frais d'envoi inclus

(CrossFit). Ma frêle ossature rivalise mal avec les torsos nus qui sont légion. De toute évidence, je suis dans un autre univers.

Répartis en plusieurs vagues, lancés à intervalles de 30 min, et ce, toute la journée, les départs se font au son rugissant des haut-parleurs. L'adrénaline grimpe d'un cran. Les coureurs hurlent et lèvent le poing en l'air. Serais-je en terrain hostile ?

Sur une distance approximative de 7 km, on doit franchir 46 obstacles aux noms plus évocateurs les uns que les autres : l'apocalypso, le cobra, le hell's path, les égouts, etc. On court, on grimpe, on rampe, on saute,



on transporte un sac de sable, on escalade des murs, et bien plus. Une expérience hors du commun, très divertissante ! Le groupe élite est, loin devant, en tête de peloton. La cohorte amateur, elle, rit, s'amuse, s'encourage et ne se prend pas au sérieux. On est là pour bouger et essayer quelque chose de différent.

Au terme de cette course épique, heureux mélange de circuit militaire et d'hébertisme pour adultes, je l'admets volontiers : on

prend goût à ce genre d'épreuves, surtout en gang et dans la franche camaraderie.

Pour l'édition 2015, la course Xman de Québec sera la finale nationale des Championnats canadiens de courses à obstacles, qui permettra de se qualifier pour les Championnats du monde ayant lieu en Ohio. Non seulement les coureurs de catégorie élite pourront s'y qualifier, mais également tous les autres coureurs amateurs.

**kmag.ca**

→ calendrier

**Consultez le calendrier annuel des événements de course à pied et de triathlon.**  
Vous organisez une course et désirez l'inscrire à notre calendrier internet ? Envoyez-vous tous les renseignements à [courrier@kmag.ca](mailto:courrier@kmag.ca).

BOUTIQUE **COURIR** INFINIMENT SPORT | **saucony**<sup>®</sup>

PRÉSENTENT

la **MONTÉE ROYALE**   
**kmag**

**UN MERCREDI  
UNE ASCENSION  
UNE BIÈRE**



**PARC DU MONT-ROYAL**  
MERCREDI 17 JUIN 2015 → 18h30  
**ASCENSION DE 5 km**  
[WWW.GROUPEVO2MAX.CA](http://WWW.GROUPEVO2MAX.CA)

**LIMITÉ À 500 COUREURS**  
[CHANDAIL TECHNIQUE SAUCONY AUX 200 PREMIERS INSCRITS]



**kmag** le magazine québécois de la course à pied | Brasserie Dieu du Ciel | **DARN TOUGH** L'ÉQUIPEMENT



# Circuit Provincial

sports experts INTERSPORT

présenté par

Groupe Investors

Des gens de coeur

## CALENDRIER 2015

### COURSE 1

SAMEDI 7 MARS  
LE 15 KM DES PICHOUX,  
SAGUENAY



### COURSE 2

SAMEDI 2 MAI  
LE DÉFI DU PRINTEMPS DES YMCA  
DU QUÉBEC, MONTRÉAL



### COURSE 3

DIMANCHE 3 MAI  
COURSE FORT CHAMBLY, CHAMBLY

### COURSE 4

DIMANCHE 17 MAI  
LA COURSE «DES CHÊNES-TOI»,  
DRUMMONDVILLE

### COURSE 5

DIMANCHE 17 MAI  
LE RENDEZ-VOUS DE LA SANTÉ,  
BAIE-SAINT-PAUL



### COURSE 6

DIMANCHE 17 MAI  
LE TOUR DE LA POINTE,  
RIVIÈRE-DU-LOUP



### COURSE 7

SAMEDI 30 MAI  
DÉFI PHYSIO-EXTRA DE TERREBONNE,  
TERREBONNE

### COURSE 8

DIMANCHE 7 JUIN  
LA COURSE DE SAINTE-AGATHE,  
SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

### COURSE 9

12, 13 ET 14 JUIN  
LE TOUR DU LAC BROME MERRELL,  
LAC BROME

### COURSE 10

DIMANCHE 28 JUIN  
MARATHON MAMU,  
SEPT-ÎLES

### COURSE 11

DIMANCHE 9 AOÛT  
DEMI-MARATHON  
MARCEL-JOBIN,  
SAINT-BONIFACE

### COURSE 12

DIMANCHE 9 AOÛT  
DEMI-MARATHON  
DE MONT-TREMBLANT,  
MONT-TREMBLANT

### COURSE 13

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE  
LE 10 KM DE L'UNIVERSITÉ LAVAL,  
QUÉBEC

### COURSE 14

DIMANCHE 20 SEPTEMBRE  
MARATHON OASIS DE MONTRÉAL,  
MONTRÉAL



### COURSE 15

DIMANCHE 27 SEPTEMBRE  
LA COURSE DE FONTAINEBLEAU,  
BLAINVILLE

### COURSE 16

DIMANCHE 4 OCTOBRE  
DEMI-MARATHON  
GROUPE INVESTORS,  
GRANBY

kmag

[www.circuitprovincial.com](http://www.circuitprovincial.com)

Pour tout savoir sur le Circuit Provincial Sports Experts/Intersport et obtenir les détails de chacune des courses du Circuit ainsi que pour s'inscrire en ligne





## DÉFI BEAUCERON

Avant 2011, la course à pied comptait très peu d'adeptes en Beauce. Cinq ans plus tard, la situation a complètement changé. « On croise maintenant des coureurs à toute heure du jour », affirme Bruno Vaillancourt qui est à l'origine de ce défi avec des amis. Cet engouement soudain n'est pas le fruit du hasard. Sa source : la création du Défi beauceron, en 2011, qui a fait découvrir ce sport d'endurance à la population locale. Pour sa 5<sup>e</sup> édition, le Défi beauceron attend 2500 participants, dans une municipalité qui ne

compte que 3500 âmes ! « Notre plus grande source de fierté, c'est de constater que nous avons réussi à convertir à la course à pied autant les jeunes que les retraités », dit Bruno Vaillancourt. Si vous avez comme objectif de battre votre chrono, on vous recommande d'aller jouer ailleurs. « Notre course s'appelle Défi beauceron, ce n'est pas pour rien : notre territoire offre un relief très accidenté. Résultat : tous nos parcours sont difficiles », soutient l'organisateur. Un coureur averti en vaut deux ! km

20 JUIN 2015

**Quoi** 21,1 km, 10 km, 5 km et 2 km pour enfants

**Avec qui**

2500 participants

**Où** à Saint-Prospère, à 20 km de Saint-Georges, en Beauce

**Depuis quand** 2011

**Coup de cœur**

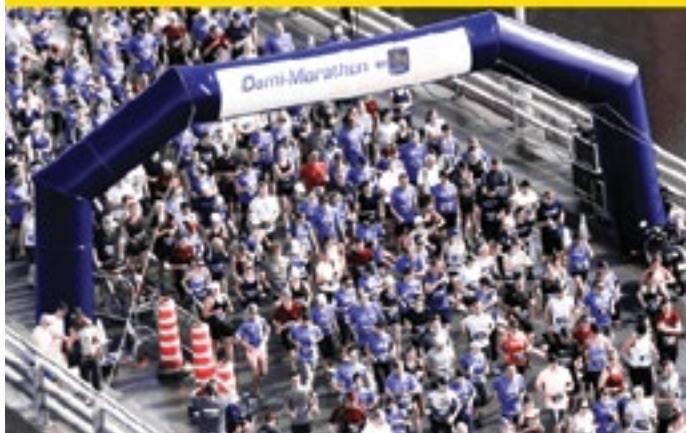
l'enthousiasme contagieux des 600 enfants et parents du mini-marathon

[www.defibeauceron.com](http://www.defibeauceron.com)

**27 Juin 2015**  
1km, 5km, 10km & 21km

**Demi-Marathon RBC de Sherbrooke**

Il n'y a pas qu'à Montréal qu'on fait un départ sur le Pont Jacques Cartier!



Présenté par :

LECOUREUR  
LA VIE LE SPORT

CMR destination  
SHERBROOKE.COM

Ville de Sherbrooke IGA

LACHANCE

[www.courirsherbrooke.com](http://www.courirsherbrooke.com)

# 1/2 marathon DE MONT-TREMBLANT

demimarathontroublant.com

Présenté par : CHÂTEAU BEAUVALLON MONT-TREMBLANT

09.08.2015 **INSCRIVEZ-VOUS!**

**21.1 km**  
CASINO MONT-TREMBLANT

**10 km**  
Lecesse

**1 km**  
Des enfants For Kids  
BANQUE NATIONALE

**5 km**  
Course ou marche  
Run or walk  
RONA FORGET MONT-TREMBLANT

**CATÉGORIES**  
Défi-entreprise  
Parents-enfants

SKECHERS PERFORMANCE  
DESTINATION MONT-TREMBLANT  
VILLE DE MONT-TREMBLANT  
CHAMBRE DE COMMERCE DU GRAND MONT-TREMBLANT

8 & 9 AOÛT 2015  
Ayer's Cliff, QC

# STRIMAN

100KM AUTOUR DU LAC MASSAWIPPI

9 AOÛT - TRIATHLON SPRINT - OLYMPIQUE

8 AOÛT - COURSE À PIED  
1K - 5K - 10K - 21.1K

www.striman.com  
Organisé par le Club de Triathlon de Sherbrooke  
Hébergé par le Collège Servite

5K • DEMI-MARATHON | 20 SEPT 2015 | OTTAWA CANADA

## DES COUREURS EXTRAORDINAIRES. UNE COURSE EXTRAORDINAIRE.

AUGMENTATION DES FRAIS D'INSCRIPTION LE 1<sup>ER</sup> JUIN !

Canada Run **ARMY L'ARMÉE du Canada**

Présentée par BMO

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT ! [WWW.ARMYRUN.CA](http://WWW.ARMYRUN.CA)

LA 16<sup>ÈME</sup> ÉDITION

## COURSE DES PIONNIERS

20 JUIN 2015

École secondaire Bon-Pasteur  
166, des Pionniers Ouest, L'Islet (Aut. 20, sortie 400)

**INFORMATIONS**  
David Thibault : 418 247-0099  
daveitibo@globetrotter.net  
www.gmfmontmagny.com/courses

Desjardins Caisse Desjardins du Nord de L'Islet

PROMUTUEL ASSURANCE  
WILMONTVILLE L'Islet

QuidChrono



YANN LASSALLE

# PRÉVOIR L'IMPRÉVU

**BEAUCOUP DE CHOSES PEUVENT SE PASSER PENDANT LE DÉROULEMENT D'UN TRIATHLON. IL FAUT TOUJOURS AVOIR EN TÊTE UN SCÉNARIO POUR LES SITUATIONS PRÉVISIBLES ET, LORS DE CELLES QUI SONT IMPRÉVISIBLES, GARDER SON SANG-FROID POUR TROUVER DES SOLUTIONS.**

La portion qui risque de réserver le plus de surprises est sans aucun doute la natation. Surtout au départ : environnement hostile, proximité des autres athlètes, chaos, eau froide, vagues, coups de pied et coups de poing, voilà la réalité d'un départ de triathlon.

Vous vous êtes bien préparé durant tout l'hiver en nageant et en ayant en tête cette difficulté ? Mais avez-vous fait vos devoirs ? Certains de vos entraînements ressemblaient-ils vraiment à un départ chaotique de triathlon ? À plusieurs en simultané, tous à proximité, en déployant un effort similaire à un départ de course ? En se frottant coude à coude aux autres ? Il est fort probable que non. Vous avez fait de bons entraînements, mais seul, ou à quelques-uns dans un corridor. Politesse oblige, vous avez laissé passer les plus rapides et avez pris soin de ne pas trop brusquer les nageurs avec qui vous partagiez ce corridor.

Ce pourrait être le moment de sortir de votre zone de confort et de simuler la réalité d'un triathlon. Oubliez la ligne noire dans le fond de la piscine et invitez quelques amis à faire quelques longueurs en situation de groupe. Précisez un enjeu pour que l'intensité ressemble à celle du départ d'une course.

Dès que la saison le permet, sortez en lac et posez quelques bouées (bidons vides fixés à une corde nouée à une roche). Faites quelques départs et exercez-vous à tourner à plusieurs autour d'une bouée. Battez-vous pour votre position. Apprenez à demeurer à l'aise dans ces situations qui sont de prime abord peu confortables.

Habituez-vous à nager en groupe, à choisir le nageur le plus rapide et à le suivre en utilisant son sillage, ce qui vous fera économiser beaucoup d'énergie. Mais attendez-vous à avaler une tasse à l'occasion.

Exercez-vous à lever la tête de temps à autre en vue de bien vous orienter. Ne faites pas confiance à la personne devant vous : rien ne dit qu'elle nage dans la bonne direction, et peut-être même se fie-t-elle à une autre personne devant elle qui ne fait pas mieux.

**LA COURSE  
PARFAITE  
POUR TOUTE  
LA FAMILLE**

 [facebook.com/traildescantons](https://facebook.com/traildescantons)



INSCRIVEZ-VOUS  
EN LIGNE

DANS LE CADRE DU

**FESTIVAL**



**XTERRA  
QUÉBEC**

Venez profiter des festivités  
de cet événement unique et  
rassembleur à Québec.

[xterraquebec.ca](http://xterraquebec.ca)



**TRAIL**  
DES CANTONS

22 AOÛT 2015  
MANOIR DU LAC DELAGE

**1KM**

MINI-MARATHON



**10KM**

**kmag**

**6KM**

*La boutique  
du Lac.com*

**DISTANCES D'INITIATION / COURSE À PIED /  
VOLETS JEUNESSE / DUATHLONS / ET PLUS ENCORE!**



Événement  
**D3COUVERTE**

Triathlon pour tous   



Plus de 20 événements D3COUVERTE cet été  
[TRIATHLONQUEBEC.ORG](http://TRIATHLONQUEBEC.ORG)



Pratiquez vos sorties d'eau en fixant un point à quelques dizaines de mètres de la sortie, que vous devez rejoindre le plus vite possible. Quelques petites courses entre amis feront parfaitement l'affaire. Plus vous en ferez, plus grande sera votre aisance en compétition.

Malgré tout cela, vous avez encore le trac avant le départ et un sentiment de panique s'installe dès que le décompte commence? Voici quelques trucs.

- ✳ Si vous arrivez la veille et que le parcours de natation est déjà prêt, faites le parcours et familiarisez-vous avec les lieux. Rien de mieux pour savoir exactement à quoi s'attendre durant la compétition.
- ✳ Prenez un petit moment afin de voir à quoi ressemble le départ : profondeur des premiers mètres, texture du fond de l'eau, température de l'eau, distance à la première bouée, agitation, courant de l'eau, vent.

✳ Analysez le parcours. S'il tourne dans le sens horaire, vous garderez le plus possible la gauche lors du départ; il y aura une moins grande densité de participants et vous y serez plus à l'aise. Vous ferez l'inverse si le parcours tourne dans l'autre sens.

- ✳ Faites aussi un repérage visuel de la sortie de l'eau jusqu'à la transition. Pratiquez-la à vitesse de course.
- ✳ Échauffez-vous bien avant le départ. Plusieurs négligent cet aspect et sont pris de court lors du départ. Si le port de la combinaison isothermique n'est pas permis mais qu'il fait quand même frais, revêtez-la pour l'échauffement et enlevez-la juste avant le départ. Ainsi, vous conserverez votre chaleur et serez plus enclin à faire un bon échauffement. Aussi, il est souvent possible de la porter en course et de retirer son droit d'éligibilité aux prix et titres. Vérifiez auprès des officiels sur place.

**OKÉ**  
triathlon

VENTE • ENTRETIEN • LOCATION • COACHING

9150 Claveau, Montréal | [www.oketriathlon.com](http://www.oketriathlon.com)

SUBARU  
**IRONMAN**  
MONT-TREMBLANT 800, 5000  
COMMANDITAIRE OFFICIEL



  
**blue seventy.**

EN EXCLUSIVITÉ  
CHEZ  
OKÉ TRIATHLON

*Wetsuits et maillots de performance*  
*Vêtements de triathlon*  
*Accessoires de natation et d'entraînement*  
*Souliers et accessoires de course à pied*  
*Conseils personnalisés*

**Nagez et Courez avec OKÉ Triathlon!**

OKÉ se démarque des autres boutiques de triathlon par son expertise unique du volet natation

- ★ Laissez partir devant vous les plus rapides. Quelques secondes ne feront pas une énorme différence, surtout si vous devez arrêter de nager à cause de la panique.
- ★ Gardez en tête que s'il y a plusieurs bouées en ligne droite avant le virage, il est souvent permis de nager à l'intérieur de celles-ci. L'idée est de ne pas couper le parcours. Si vous respectez les bouées de virage et ne coupez pas le parcours, il ne devrait pas y avoir de problème. Demandez à l'officiel avant le départ, afin de vous assurer que cela est autorisé.
- ★ Demeurez à une certaine distance de la bouée quand vous tournez autour d'elle. Il est très fréquent de recevoir des coups et de se faire caler lors des changements de direction. Rien ne sert de sauver quelques centimètres si vous risquez de vous retrouver sous l'eau. Gardez votre distance, surtout si vous êtes plusieurs en même temps au virage.
- ★ Au besoin, appuyez-vous sur un bateau, un kayak ou une autre embarcation en cas de panique. En cas de crise de panique, le mieux est de vous déplacer vers

l'extérieur du parcours de natation (ou à l'intérieur des bouées). Il faut se retirer de la trajectoire des nageurs qui risquent de vous caler si vous restez sur leur parcours. Ensuite, prenez une pause et analysez la situation. Si vous portez un *wetsuit*, rien ne sert de vous débattre, vous flotez automatiquement. Si ce n'est qu'une crise de panique, laissez passer le temps et vous pourrez repartir tranquillement. Favorisez la brasse ou le dos au besoin, afin de diminuer l'effort physique durant quelques mètres. Si vous vous croyez dans l'incapacité de continuer, attendez, et une personne viendra vous chercher, ou nagez très tranquillement vers la rive si vous êtes proche.

Lors de la sélection des compétitions que vous désirez faire, considérez ces quelques éléments portant sur la portion natation.

- ★ Plus le plan d'eau est grand, plus il risque d'y avoir des vagues et de la houle.
- ★ Plus il y a de participants, plus il y a risque que la densité de nageurs soit grande. Vérifiez si l'épreuve comporte plusieurs vagues de départ. C'est ainsi





**COMPRESSION™**  
*haute performance*

- AMÉLIORE LA CIRCULATION SANGUINE
- OXYGÉNATION ACCRUE DES MUSCLES
  - RÉDUIT LES TOXINES LAISSÉES DANS LES MUSCLES
- RÉDUIT L'OSCILLATION MUSCULAIRE
- MEILLEUR ALIGNEMENT MUSCULAIRE
  - STIMULE LA PROPRIOCEPTION
  - MEILLEURE POSTURE ET STABILITÉ
- RÉDUCTION DU TEMPS DE RÉCUPÉRATION

FIER COMMANDITAIRE DE



[EC3DSPORTS.COM](http://EC3DSPORTS.COM)



que fonctionnent la plupart des 70.3 et Ironman. Au Québec, on en voit de plus en plus. Cela rend les départs moins violents.

- ★ Cherchez à savoir s'il y a des vagues de départ de groupes d'âge beaucoup plus rapides juste derrière vous.
- ★ Évitez les triathlons où la nage est en rivière avec une partie à contre-courant si vous n'êtes pas un bon nageur.
- ★ Favorisez les parcours où il y a plusieurs petites boucles plutôt qu'une seule grande boucle, ainsi vous êtes plus proche de la berge et vous évitez d'être pris seul au milieu d'un immense lac.
- ★ Assurez-vous d'être à l'aise dans votre combinaison isothermique et de l'avoir utilisée plusieurs fois avant la course. Il y a toujours un sentiment

d'inconfort et d'étouffement la première fois qu'on porte une combinaison.

- ★ Faites la distance de l'épreuve au moins une fois avant, idéalement plusieurs fois.
- ★ N'oubliez pas qu'il existe des triathlons qui se déroulent en piscine, ce qui pourrait être une bonne initiation au triathlon.

Si vous débutez, l'idéal est de ne pas avoir trop d'attentes relativement à votre première expérience de natation de triathlon. Ainsi, vous serez satisfait du résultat et vous vivrez une bonne expérience qui vous encouragera à participer à d'autres triathlons. **km**

*Charles Perreault est l'entraîneur-chef du Rouge et Or Triathlon de l'Université Laval.*

## LE TRIATHLON

DE VICTORIAVILLE

### 27-28 JUIN 2015

Une présentation de :



**SANI MARC**

- Duathlon
- Triathlon
- U5 à U15



## 8 000 \$ en bourses

## LE PENTATHLON

DE VICTORIAVILLE

### 11-12-13 SEPT. 2015

Une présentation de :



**Groupe Plombaction**

- Pentathlon, défi des entreprises
- Course de cross-country : 1, 2, 4 et 8 km
- Course pour enfants : 500 mètres
- Marche
- Patin à roue alignée
- Compétition de CrossFit

## 2 000 \$ en bourses

Inscrivez-vous dès maintenant!

# granddefi.qc.ca



# FESTIVAL ULTIMATE X<sup>C</sup> kmag

## UNE GRANDE FÊTE

Courses en sentiers (11, 21, 38 ou 60 km)

Courses en chemins forestiers (5, 13 km)

Défis pour enfants (1, 3 km)



Saint-Donat  
27 juin 2015



### Nouveautés

**Vendredi** souper spaghetti offert à tous les inscrits

**3 km** pour les enfants de 10 à 12 ans

**120 km** par équipe «La petite trotte à Joan»

**Dernier sprint.**  
Les places s'envolent rapidement!  
(Seulement 250 places disponibles)

[www.ultimatexc.com](http://www.ultimatexc.com)



### GUIDON DE TRIATHLON T1+ CARBON [PROFILE DESIGN]

Vous gagnerez plusieurs minutes pendant votre triathlon avec l'ajout du T1+ de Profile Design. Le rapport coût-bénéfice est donc excellent. Le prolongateur se fixe directement sur votre guidon, à la hauteur et à la largeur désirée grâce aux différents ensembles d'ajustement inclus. Les coussins d'appui sont confortables et réglables, et les appuie-mains en carbone ergonomiques. Demandez à un technicien en boutique spécialisée de vérifier la compatibilité avec votre équipement et de s'assurer que l'installation est bien sécuritaire. Une évaluation de votre positionnement par un expert est également recommandée, afin d'obtenir le meilleur ajustement possible. Par la suite, une période d'adaptation est requise pour bien profiter de votre nouvel allié.

305 \$ :: [www.profile-design.com](http://www.profile-design.com)



### SHORT ISOTHERME CORE [BLUSEVENTY]

Apparu sur le marché il y a quelques mois, le Core se veut le remplaçant de la bouée de traction (*pull buoy*), qui vise à améliorer le positionnement du corps et la technique de nage à l'entraînement. Fabriqué en néoprène – matériel des combinaisons isothermiques –, il s'enfile comme un maillot de bain et permet au bassin de flotter. Vous pouvez ainsi vous concentrer essentiellement sur le haut du corps. La façon de nager est naturelle, sans l'inconfort et la résistance d'un flotteur entre les jambes. Un ajout bien pensé : des lignes orange à l'avant et à l'arrière du short laissent votre entraîneur voir votre rotation de hanches, afin de vous indiquer si nécessaire des corrections techniques. Gros bémol : le short est ardu à retirer, ce qui prend du temps et limite par conséquent la variété des entraînements pendant la séance.

100 \$ :: [www.bluseventv.com](http://www.bluseventv.com)

### BAUME ANTI-FROTTEMENT TOUCH [ALPSKIN]

Mis sur le marché en avril 2014, le Touch a été développé et est produit entièrement au Québec. Ce baume s'applique partout où il y a frottement, de même que sous la combinaison isothermique en vue de faciliter son retrait lors de la transition. Proposé sous forme de bâtonnet solide, il est vendu en format de 30 ml – un deuxième bâtonnet de 15 ml est offert gratuitement. Il s'emporte facilement sur soi pendant l'entraînement. Sa formule non grasse, dont l'odeur rafraîchissante aux accents de lavande et d'agrumes est légère, laisse la peau souple. Composée à 100 % de produits naturels, cette pommade contenant entre autres du beurre de karité et de la cire d'abeille hydratera les mains gercées par le froid hivernal. À utiliser sans modération !

15 \$ :: [www.alpskin.com](http://www.alpskin.com)





# MÉDAILLE D'ARGENT

LE 13 MARS DERNIER, J'AI PRIS PART À LA PREMIÈRE COUPE DU MONDE DE LA SAISON 2015 À MOOLOOLABA, EN AUSTRALIE. ET COMME DEPUIS LE 2 JANVIER JE SUIS BASÉE À WOLLONGONG (À 90 KM AU SUD DE

Sydney), le voyage n'a pas été un problème: seulement 1h30 d'avion.

Nous sommes arrivés, mon groupe et moi, le jeudi avant la course. Je partageais une chambre à l'hôtel officiel de la course avec Sarah-Anne Brault.

Mooloolaba est la première étape du circuit de la Coupe du monde. C'est une grande classique qui est partie intégrante du circuit depuis 2001. J'étais vraiment excitée à l'idée d'y participer. Même mes plus fervents admirateurs

j'ai la chance de m'entraîner une fois par semaine en eau libre, j'étais en terrain connu. Ce qui ne m'a pas empêchée de prendre un très mauvais départ. Je me suis fait à plusieurs reprises renverser par d'énormes vagues. À ce moment-là, j'ai cru que j'étais dernière. Je n'ai pas paniqué, j'ai nagé le plus vite possible et, en fin de parcours, j'avais rattrapé les meneuses. La course jusqu'à la zone de transition – dans le sable mou – était très longue, mais cela m'a assurément avantagée.

J'ai démarré à grande vitesse. Je voulais créer des écarts dès le début de la course à pied. À la fin du premier tour – quatre tours de 1,25 km –, l'Espagnole Tamara Gómez Garrido a attaqué. J'ai suivi, et nous avons creusé un petit écart sur un groupe de quatre ou cinq poursuivantes. Aux deuxième, troisième et quatrième tours, j'ai contrôlé le rythme, et Gómez s'est cachée derrière moi. Dictier ainsi le rythme était peut-être une erreur tactique de ma part, mais

## MON ERREUR TACTIQUE M'A SANS DOUTE COÛTÉ LA VICTOIRE, MAIS J'AI PRIS UN PARI ET JE NE LE REGRETTE PAS.

– Papa et Maman – sont venus jusqu'en Australie me voir courser et aussi découvrir le pays!

Samedi matin, jour de la course, la nervosité et la fébrilité étaient bien présentes. Je me suis levée et suis allée courir 12 minutes pour me réveiller et me dégourdir les jambes. Puis j'ai essayé d'avalier mon gruau et j'ai regardé le temps passer jusqu'à ce qu'il soit l'heure de partir vers le site de la course.

À 11h45, le départ a été donné. C'était un départ sur la plage qui comportait une longue course jusqu'à l'eau. La mer était pas mal agitée. De grosses vagues nous attendaient. Comme à Wollongong

Entrée dans la zone de transition en deuxième place, je suis sortie première. Dans les premiers kilomètres du vélo, j'ai travaillé avec Ashleigh Gentle afin d'essayer de garder notre écart sur le groupe de chasse. Malheureusement, à la fin du premier tour – il y en avait quatre –, nous avons été rejointes par ce dernier. Nous étions donc 16 filles à rouler dans le groupe de tête. Je me suis alors concentrée sur une seule chose: rester à l'avant du groupe durant les parties techniques et les côtes.

La deuxième zone de transition (T2) est arrivée rapidement. Je me suis bien positionnée et suis entrée et sortie en deuxième place.

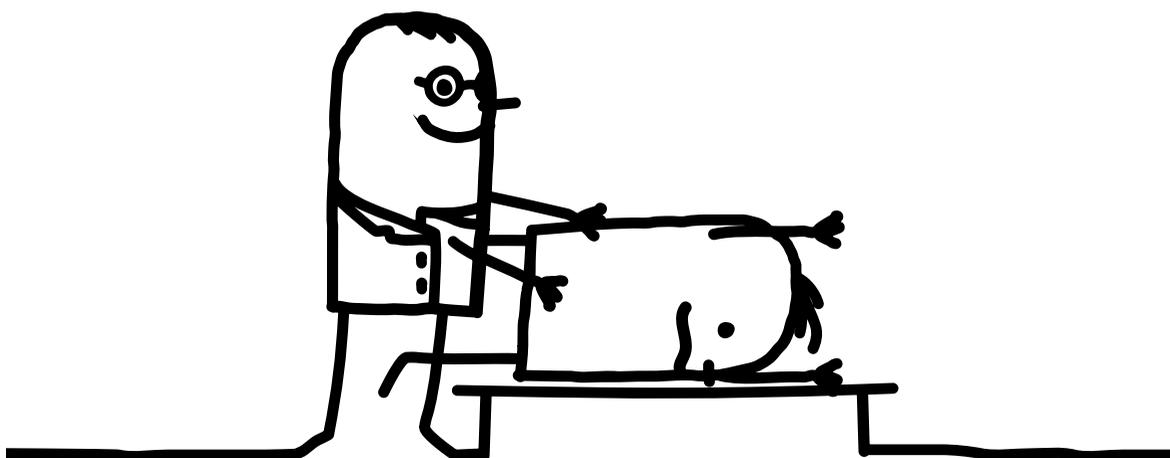
je ne voulais pas courir le risque de ralentir et de la laisser prendre les devants, ou que les filles derrière nous rattrapent. À 400 m de la ligne, Gómez a attaqué encore une fois. Je me suis accrochée pendant un moment, elle a attaqué de nouveau. Je n'avais plus les jambes. J'ai passé la ligne d'arrivée en deuxième position.

Mon erreur tactique m'a sans doute coûté la victoire, mais j'ai pris un pari et je ne le regrette pas. Je suis bien contente et honorée de revenir à la maison avec une médaille d'argent à une classique comme celle de Mooloolaba. 



# GH[2XU]ST

LA LÉGÈRETÉ SYNONYME DE PERFORMANCE VERS DE PLUS HAUTS NIVEAUX



## NE PAS COURIR

**LE PROBLÈME, CE N'EST PAS LA COURSE. LE PROBLÈME, C'EST TRAÎNER DANS LA COURSE LA SOMME DES LÉGERS TRAUMATISMES ET DES BLESSURES DIVERSES SUBIS AU FIL DES ANS. LE PROBLÈME, C'EST DE**

vieillir en refusant de vieillir, sans renoncer aux sports de sa jeunesse. Des « sports de barbares », comme dit l'ami Yves, pour lesquels j'ai manifestement passé l'âge. Je suis un joueur de soccer. Je le resterai, mais en esprit seulement désormais, semble-t-il.

À 42 ans, la « laine » usée à la corde, j'ai décidé de raccrocher les crampons. C'est mon corps, plutôt, qui en a décidé ainsi. Un dernier tournoi caritatif, l'automne dernier, a failli me coûter une participation au marathon de Berlin. Le déni, les endorphines et un parcours de record du monde dans une des villes les plus inspirantes d'Europe ont compensé. Depuis Berlin, souvenir impérissable non seulement pour la tête mais pour le corps – qui a la mémoire longue –, j'ai dû laisser en plan les *boys* de mon équipe de hockey et la joyeuse bande du *cosom*, en plus de refuser toutes les invitations à jouer avec un ballon rond.

J'ai surtout, entre octobre et avril, dû renoncer complètement à la course. Six mois sans mettre un pied devant l'autre, sans parcourir mon sentier de montagne, sans m'isoler dans ma bulle, sans ma dope quasi quotidienne. « *Cold turkey* », comme dirait Ryan Hall.

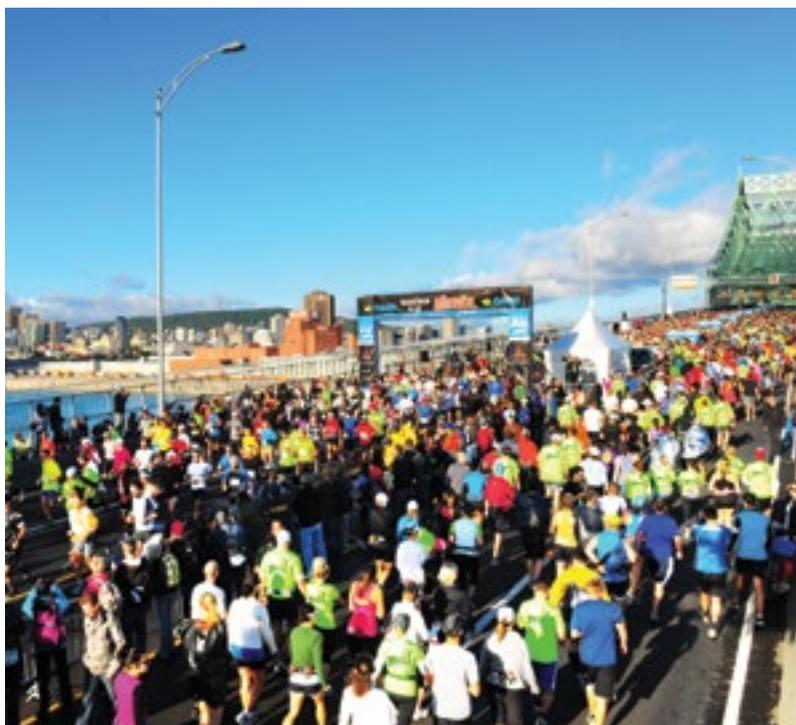
Je n'ai pas besoin de vous expliquer les difficultés de ce genre de renoncement. Le regard envieux jeté par la fenêtre en voyant les autres partir pour une longue sortie du dimanche. Abandonné à mon triste sort, à faire du vélo stationnaire au Y du quartier. « Une source affirme t'avoir aperçu dans un gymnase faisant du... du... (j'ai peine à le dire) du bicycle?! Que se passe-t-il?! » m'a demandé l'ami Yves, inquiet.

Moi qui n'avais pratiquement jamais mis les pieds dans un gym, qui me faisais un honneur de courir dehors même à moins 25 degrés, j'ai été contraint de suer parmi le troupeau tout l'hiver, en regardant à la télé des

reprises de Denis Lévesque aux sous-titrages aléatoires.

Je me suis même commandé un vélo stationnaire avec des points Aéroplan inutilisés. La machine infernale est restée dispersée en morceaux dans mon sous-sol pendant des semaines, en attente d'une intervention divine ou d'un courage de bricoleur que je n'ai pas. Assembler ce vélo équivalait peut-être dans mon esprit à succomber au désespoir de ne jamais rechausser des espadrilles à l'air libre.

Mon physiothérapeute, Stéphane, est devenu un confident, un aide-soignant, un psychologue, un conseiller corporel, un acupuncteur, un coach de vie. « *Name it* », comme dirait Cam Levins. Il m'a fait comprendre que le problème, ce n'est pas la course. Le problème, c'est mon manque de flexibilité, ma mauvaise posture, mes abdominaux sans tonus, mes muscles fessiers sans ressort. Bref, le problème, c'est tout simple: c'est moi. C'est noté. Je peux retourner courir maintenant? **km**



#RNRMTL    

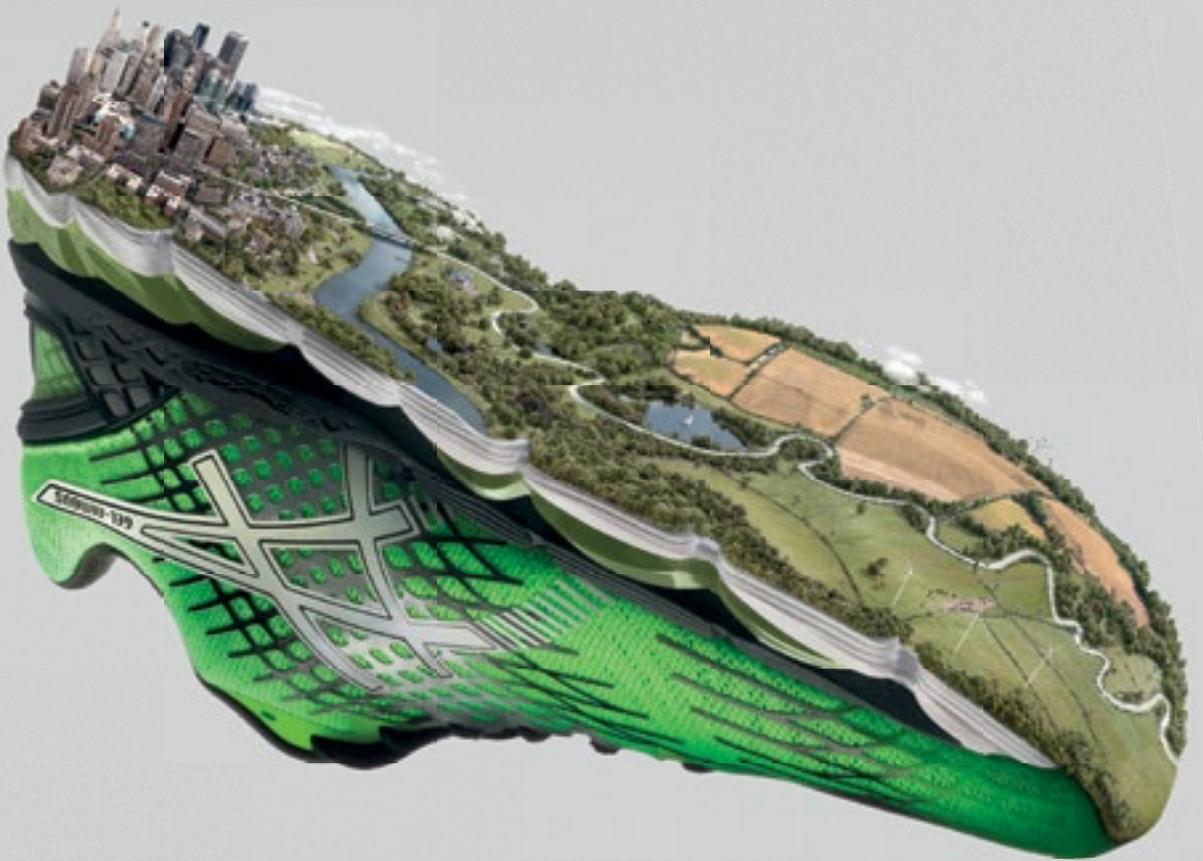
# 20 SEPTEMBRE 2015

MARATHON | DEMI-MARATHON | 10 KM | 5 KM | 1 KM

[RunRocknRoll.competitor.com/fr/montreal](http://RunRocknRoll.competitor.com/fr/montreal)



asics



***COUREZ LONGTEMPS***  
***AVEC LA GEL-NIMBUS 17***

UNE MEILLEURE PROTECTION POUR LES LONGUES DISTANCES

LE MONDE EST GRAND. **COUREZ!**