

le magazine québécois de la course à pied

GRATUIT

# 1 km mag

32 HIVER 2018

## CONSEILS 2.0

Le retour  
au jeu

## ÉQUIPEMENT

Le Québec  
en cadeau

## TRIATHLON

Options  
d'hiver



- ⊕ POMMES DE TERRE GARNIES ⊕ SPINTER AFIN DE PROGRESSER
- ⊕ DÉFIER LA GRAVITÉ ⊕ AVEC PAS DE SOULIERS, DE MARC CASSIVI

KMAG.CA

# JE — COURS QC



DEMI-MARATHON  OASIS LÉVIS / MAI

TRAIL COUREUR DES BOIS DUCHESNAY / MAI

DESCENTE ROYALE QUÉBEC  les promenades  
Beauport / JUIN

DÉFI ESCALIERS  FONDS  
de solidarité FTQ QUÉBEC / JUIN

MARATHON  SSQ QUÉBEC  UNE INVITATION SANTÉ  Brunet / OCTOBRE

JECOURSQC.COM

UNE EXPÉRIENCE  
**gestev**

— OUVERTURE DES INSCRIPTIONS **2019** | AUTOMNE 2018



Surveillez cette icône. Elle indique qu'il y a un contenu enrichi dans notre version numérique.



15

LE RETOUR  
AU JEU

49

OPTIONS  
D'HIVER

28

LE QUÉBEC  
EN CADEAU

31



36



Photo : Marc-Antoine Hallé

Le parc de la Plage-Jacques-Cartier longe le fleuve Saint-Laurent sur 2,6 km. Olivia Laperrrière-Roy et Nicolas Tremblay profitent de l'endroit pour parfaire leur entraînement.

**À VOS MARQUES**

Dehors l'hiver

5

**TÉMOIN**

Courrier

6

**ZOOM**

Courir l'hiver

8

**SPRINT**

Brèves nouvelles

11

**ÉQUIPEMENT**

Des gants et des mitaines

26

Le Québec en cadeau

28

Le rayon des chaussures

31

**NUTRITION**

Détox... vraiment ?

33

Pommes de terre garnies

36

**ENTRAÎNEMENT****QUESTION** Courir sur tapis roulant

39

**SCIENCE** Survol de recherches

40

**DÉBUTANTS** Maintenir la forme

41

**PERFORMANCE** Sprinter afin de progresser

42

**BIOMÉCANIQUE** Défier la gravité

44

**BLESSURES** Syndrome d'accrochage de la hanche

46

**ATHLÉTISME****PISTE** Anatomie d'un jour de course

48

TRIATHLON

**101** Options d'hiver

49

**AK** Déception

52

**ÉQUIPEMENT** 3 accessoires

53

**LE DERNIER TOUR**

Avec pas de souliers

54

# Courez vite sur **kmag.ca**

TM L'ESQUIVE

SI'IL VOUS  
**MANQUE UN**  
NUMÉRO



• **5\$**

(Taxes, manutention et frais d'envoi inclus)

SI VOUS  
VOULEZ EN  
**SAVOIR PLUS**

COURTS REPORTAGES



DISTRIBUTION



CALENDRIER



ABONNEMENT

Suivez-nous sur



SI VOUS  
VOULEZ  
**DÉCOUVRIR**



Le p'tit frère  
de **KMag**

DISPONIBLE  
MAINTENANT

## Abonnez-vous!

RECEVEZ VOTRE  
**MAGAZINE PRÉFÉRÉ**  
À LA MAISON



• **19\$\***

1 an | 4 numéros

ET AUSSI SON  
**P'TIT FRÈRE**



• **25\$\***

4 numéros KMag

+

2 numéros  
**OXYGÈNE**

**kmag.ca**

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

TM L'ESQUIVE

**Éditeur**

Pierre Hamel  
phamel@orinhamedia.com

**Rédactrice en chef**

Marianne Pelchat  
mpelchat@kmag.ca

**Conceptrice graphique**

France Lemire  
pub@kmag.ca

**Révisseur-correctrice**

Diane Boucher

**Collaborateurs**

Christiana Bédard-Thom, Christopher Busset, Marc Cassivi, Richard Chouinard, Stéphane Despatie, Blaise Dubois, Sophie Gamache, Jean-François Harvey, Amélie Kretz, Natalie Lacombe, François Lecot, Annie Létourneau, Charles Perreault, Charles Philibert-Thiboutot, Guy Thibault

**Publicité**

Pierre Hamel  
phamel@orinhamedia.com  
819 275-2177

**Impression**

Transcontinental Interweb

**KMag est publié par Orinha Média**

36, chemin de Salzboung Est  
Wentworth (Québec) J8H 0G7

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**

Octobre 2018

**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



RECYCLÉ  
Papier fait à partir  
de matériaux recyclés  
FSC® C011825



Partager nos passions,  
c'est dans notre nature.

Nature  
sauvage

OXYGÈNE

kmag

à vos marques

[marianne pelchat]



## DEHORS L'HIVER POUR CERTAINS COUREURS, L'HIVER EST SYNONYME D'HIBERNATION. CES SPORTIFS METTENT FIN À LEUR PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ET N'ENFIENT

plus leurs chaussures de course qu'au retour – lointain – des journées plus clémentes. Trop froid, clament-ils, ou trop dangereux. Ou tout simplement « pas l'*fun* ». Leurs arguments sont affirmés et leur décision est assumée. Heureusement, depuis quelques années, cette peur de courir au froid s'estompe. Nous sommes de plus en plus nombreux à courir cramponnés.

Vous n'êtes pas convaincu ? Pourtant, grâce à la course à pied, la saison des frimas offre tout un éventail de nouvelles sensations, voire d'attrayantes possibilités. Primo, courir au froid est doublement motivant : nous courons pour nous entraîner et nous courons pour demeurer réchauffés. Un 2 pour 1 fort rentable, un rendement de l'investissement à haut bénéfice. Secundo, la saison froide, c'est aussi la période du silence et de la quiétude. Étouffés, les bruits de la ville. Il semble que tout diminue de plusieurs décibels grâce au manteau blanc qui recouvre tout. Seule notre foulée sur la neige glacée perturbe la léthargie hivernale. Tertio, au plus froid de janvier et février, l'hiver procure la possibilité de troquer les chaussures pour les skis de fond ou les raquettes. Nous pouvons ainsi améliorer notre système cardiovasculaire au moyen d'une nouvelle et divertissante activité physique. Ça change la routine, ça ragaillardit et ça donne de belles joues rouges !

Les plus récalcitrants ont à leur disposition quelques options afin d'éviter d'accrocher leurs souliers de décembre à avril. La piste intérieure est certes l'endroit par excellence où s'entraîner à haute intensité sur une surface plane et sécuritaire ; les séances d'effort sur une distance précise courue en un temps donné n'auront plus de secret pour vous. Le tapis roulant figure également au sommet des solutions aux conditions hivernales extrêmes ; il vaut toujours mieux courir sur tapis que ne pas courir du tout... aussi abrutissant un entraînement sur tapis soit-il, à mon humble avis. Notre expert, Guy Thibault compare la course sur tapis à celle réalisée à l'extérieur (chronique QUESTION en page 39). Vous verrez, rien n'est parfait dans ce bas monde.

De même, aux triathlètes qui souhaitent sortir de la monotonie des entraînements intérieurs hivernaux, Charles Perreault propose deux solutions de rechange (chronique TRIATHLON 101 en page 49). Vous découvrirez des activités sportives très bénéfiques pour l'ensemble du corps. Exit la routine et bienvenue la motivation renouvelée, et surtout vive le tonus musculaire à la fin de l'hiver ! km



## DÉBUTANTS

Je vous félicite pour votre magazine. Toutefois, j'aimerais souligner que la chronique DÉBUTANTS de l'édition d'été 2018 me laisse perplexe. Déjà, le sujet, la contre-performance, ne s'adresse pas aux débutants. Aussi, le tableau donnant des exemples de temps sur 5 km, 10 km et 21,1 km est loin de ma réalité de débutante. Il faudrait regarder les chronos du *bottom 20* plutôt que du *top 20* d'une épreuve! Un débutant qui boucle le 5 km en 18 minutes n'est pas un débutant, selon ma définition. Terminer une épreuve en bon état est amplement satisfaisant pour plusieurs. Les chroniqueurs sont tous d'excellents coureurs d'expérience. Ils ont oublié ce que c'est que d'être un débutant...

Maryse St-Louis (par courriel)

Notre collaborateur François Lecot a voulu présenter des temps illustrant ce que peut être un chrono de contre-performance pour une palette variée de coureurs. Nous convenons avec vous que les exemples de temps indiqués dans le tableau auraient pu refléter la réalité d'un coureur débutant. Nous serons attentifs à l'avenir à ce que le contenu soit bien adapté à la cible.

La rédaction



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

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

Par la poste  
 36, chemin de Salzbourg Est  
 Wentworth (Québec)  
 J8H 0G7

## LU SUR FACEBOOK

En réaction à la publication Facebook sur l'ultra-marathonien Dave Proctor qui tentait de battre un record de traversée du Canada en 66 jours et qui a abandonné sa course à pied de 7200 km près de Winnipeg en raison d'une intense douleur au dos, Cédric Bouillon a partagé avec nous les suites d'une épique course de 13 jours entre Rimouski et Montréal.

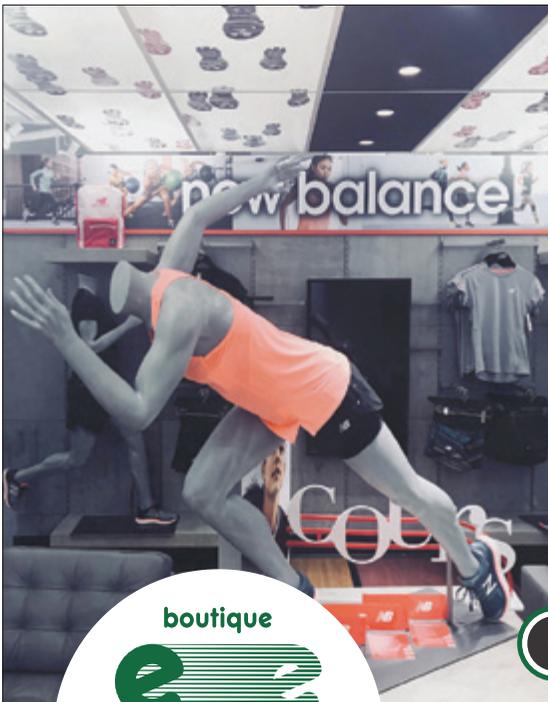
« C'était tout un *trip*... le *trip* de ma vie. Je ne referai plus un truc pareil. J'en ai ressenti les effets durant presque un an. J'étais incapable de faire des intervalles ou des sorties longues sans ressentir quelque chose aux articulations. J'ai été obligé d'arrêter un mois complet... Les deux suivants, je courais les dents serrées. Je l'avais fait pour une cause, celle de la maladie de mes garçons. Maintenant, je veux être le plus en forme possible le plus longtemps possible. Simple. C'est la mode du moment de courir le plus longtemps possible, mais il ne faut pas en prendre une habitude, selon moi. Dorénavant, j'opte pour les 3000 m à l'intérieur, et l'été, pour les 5000 m sur piste. Je trouve le défi de tourner en rond intéressant. Beaucoup de gens se mettent à courir pour la distance, alors qu'en réalité, la vitesse est le secret de la distance. »

DANS NOTRE PROCHAIN NUMÉRO

→ 8 février 2019

- ★ LA VANCOUVER SUN RUN
- ★ COMMENT FONDER UN CLUB DE COURSE
- ★ ET TOUTES NOS CHRONIQUES HABITUELLES





Choix. Service. Expertise.



6579, RUE SAINT-DENIS, MONTRÉAL, 514-272-9267  
MÉTRO BEAUBIEN // STATIONNEMENT

**MAGASINEZ EN LIGNE**  
BOUTIQUEENDURANCE.CA



# 860v9



DISPONIBLE CHEZ



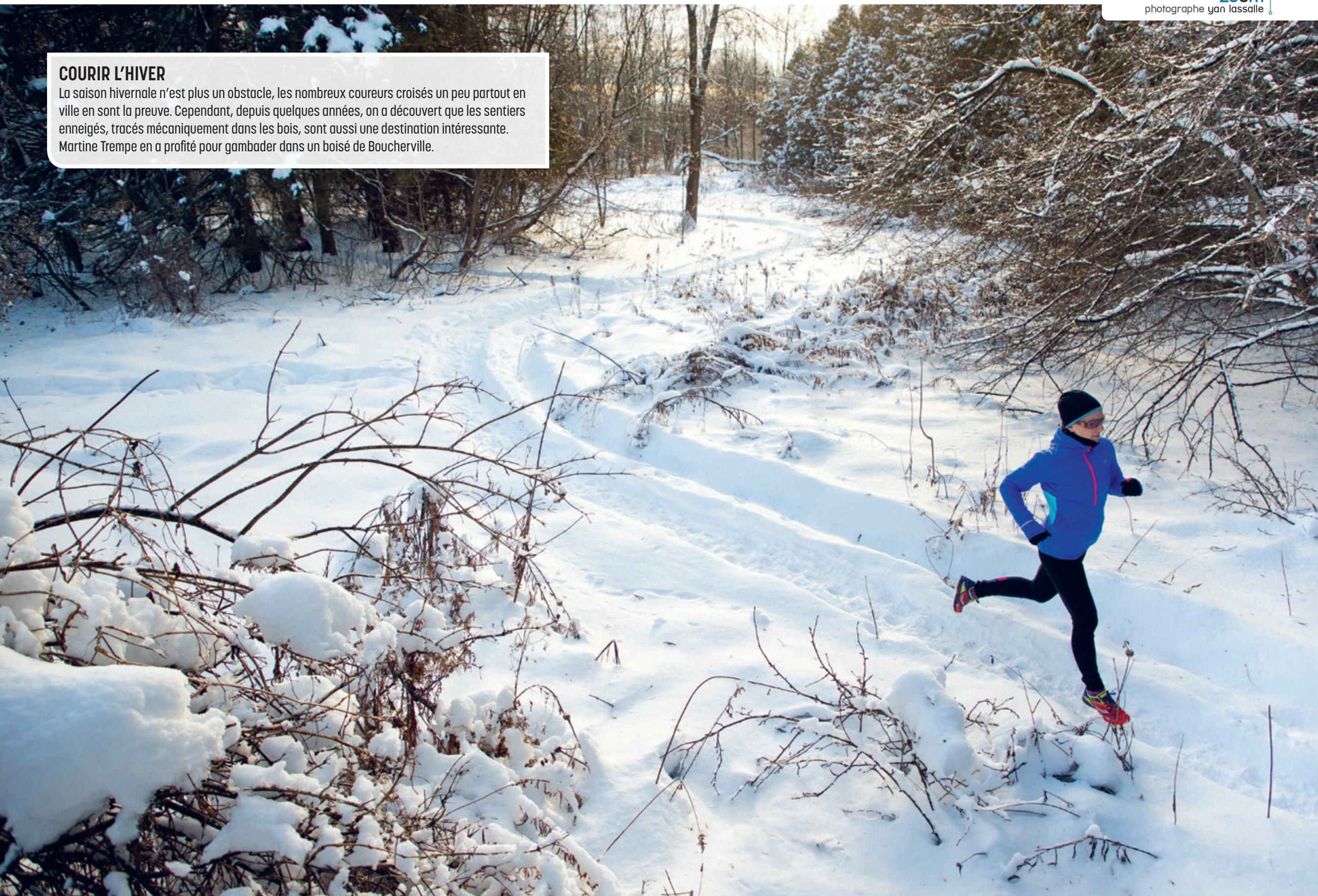
[www.boutiqueendurance.ca](http://www.boutiqueendurance.ca)  
6579 ST- DENIS, MONTRÉAL  
514-272-9267

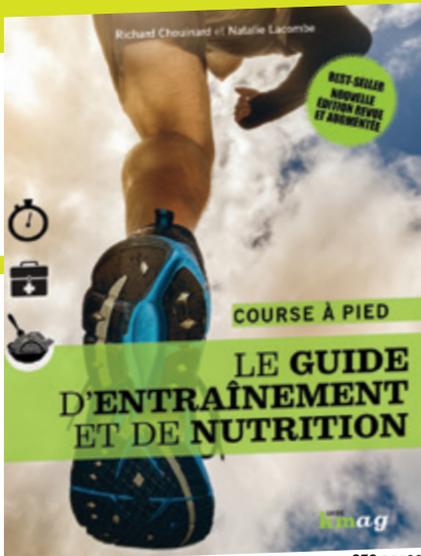


**CONÇUE POUR RÉSISTER**

## COURIR L'HIVER

La saison hivernale n'est plus un obstacle, les nombreux coureurs croisés un peu partout en ville en sont la preuve. Cependant, depuis quelques années, on a découvert que les sentiers enneigés, tracés mécaniquement dans les bois, sont aussi une destination intéressante. Martine Trempe en a profité pour gambader dans un boisé de Boucherville.





372 pages

# UN BEST-SELLER *unique*

- ➔ **PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT**  
pour tous les niveaux
  - ➔ **PLANS NUTRITIONNELS**  
quotidiens et protocole de surcharge en glycogène
  - ➔ **TRUCS** pour optimiser la récupération
  - ➔ **NUTRITION** avant, pendant et après l'effort
  - ➔ **COURSE EN SENTIERS**  
conseils utiles
- ➔ **39 RECETTES** simples et rapides à cuisiner
  - ➔ **RÉPONSES** à plus de 100 questions

COMMANDEZ SUR [KMAG.CA](http://KMAG.CA)  
En vente dans toutes les bonnes librairies

**34,95 \$**

(taxe incluse, manutention en sus)

DISPONIBLE **EN VERSION NUMÉRIQUE**

UNE FORMULE CONVIVIALE

DES LIENS

DES VIDÉOS

DES RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

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



27 OCTOBRE

➔ POUR LE PLAISIR

Course du portageur,  
Notre-Dame-du-Portage,  
courseduportageur.wordpress.com



JEAN-PIERRE ARSENAULT

28 OCTOBRE

➔ POUR CLORE LA SAISON

Marathon de Magog, Magog,  
marathonmagog.com

➔ CHAMPIONNAT PROVINCIAL

Le Demi-Marathon Oasis  
de Blainville, Blainville,  
lacoursedebainville.com

➔ ÉCORESponsable

Course MEC en sentier – La  
course des couleurs, Mirabel,  
evenements.mec.ca



4 NOVEMBRE

➔ DÉCOR D'AUTOMNE

Cross-Country du Moulin,  
Lac-Beauport,  
circuitdescouleurs.com

➔ PLUS DE 2000 PARTICIPANTS

Course d'Oka, Oka,  
events.runningroom.com

11 NOVEMBRE

➔ D'UN BOUT À L'AUTRE

Course Trans-Montréal,  
Montréal, coursetransmontreal.com

17 NOVEMBRE

➔ CHILI POST-COURSE INCLUS

Night Lights Run, Gatineau,  
somersault.ca/night-lights

30 DÉCEMBRE

➔ LA 34<sup>e</sup> ÉDITION

Course de la Résolution,  
Montréal, resolutionrun.ca



IRONMAN MONT-TREMBLANT

“ Tout l'été, j'ai ressenti des douleurs à l'entraînement de course à pied. C'était décourageant, je ne pouvais pas m'améliorer et je n'avais pas de plaisir. J'aime courir, mais pas avec des douleurs comme ça. ”

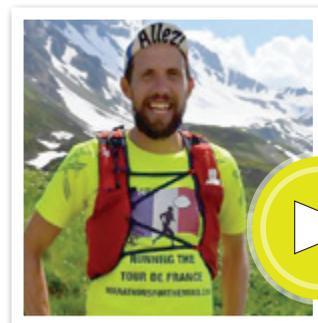
ANTOINE JOLICOEUR DESROCHES,  
25 ANS, QUATRIÈME À L'IRONMAN  
MONT-TREMBLANT EN AOÛT DERNIER  
Source : La Presse+

# CLIC!

## LE TOUR DE FRANCE EN COURANT

C'est revêtu d'un maillot jaune et en courant que le Britannique Peter Thompson a bouclé sur l'avenue des Champs-Élysées le trajet du Tour de France, une chevauchée de 3350 km réalisée en 68 jours et comportant un total de 45 000 m de dénivelé – le genre de défi que l'homme de 34 ans a l'habitude de relever. En effet, l'an dernier, il avait parcouru 44 marathons dans 44 pays différents en 44 jours. L'idée de courir le Tour lui trottait dans la tête depuis 2015, alors qu'il avait terminé le marathon d'Amsterdam en 2 h 25 min. « Je me suis préparé avec des amis plutôt que de penser à faire des temps. Cela me fait du bien. » Du bien à lui et aux autres, puisqu'il a récolté en livres sterling l'équivalent de plus de 35 000 \$ afin de soutenir les personnes isolées, mais aussi pour sensibiliser à la réalité des gens souffrant d'un problème mental.

Source : lequipe.fr



**À souligner...** Près de 2800 triathlons ont participé à la 7<sup>e</sup> édition de l'Ironman Mont-Tremblant, un record d'inscriptions. Quarante-sept pour cent étaient Canadiens, dont presque 40 % provenaient du Québec. Sur les 33 pays représentés, ce sont les États-Unis qui alignaient le plus fort contingent d'athlètes. Le groupe d'âge le mieux représenté était celui des 40-49 ans. [ironman.com]

**À bouquiner...** Tous les organisateurs de courses devraient lire le *Guide des services médicaux pour les événements de course à pied*, publié récemment par la Fédération québécoise d'athlétisme (FQA). Réalisée avec le soutien du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, la parution de ce guide a été rendue possible grâce au concours de plusieurs experts consultés par la FQA, notamment nos collaborateurs Marc Gosselin et Blaise Dubois. [athletisme-quebec.ca]

**À suivre...** Médias sociaux obligeant, la course à pied n'est plus un sport solitaire. Instagram se distingue du lot avec des milliers de photos publiées selon divers mots-clés relatifs à la course. Parmi les instagrammeurs les plus influents, Scott Jurek inspire assurément grâce à ses photos à couper le souffle d'endroits où il jogge.

[@scottjurek – 167 000 fans]



## UN CENTRE D'EXCELLENCE À L'UNIVERSITÉ LAVAL



La Fédération québécoise d'athlétisme (FQA) a annoncé en juillet dernier la création et l'implantation du Centre provincial d'excellence en athlétisme au PEPS de l'Université Laval, à Québec. « Cette importante décision s'inscrit dans notre volonté d'améliorer notre bilan de performance aux niveaux national et international, comme nous l'avons exprimé dans notre plan stratégique 2016-2020 », a expliqué Sylvain Proulx, président du conseil d'administration de la FQA.

Cette bonne nouvelle a été suivie d'une autre tout aussi importante: Félix-Antoine Lapointe a été nommé au poste d'entraîneur-chef des équipes du Québec, qui auront maintenant un centre d'entraînement digne de ce nom. Félix-Antoine Lapointe n'est pas le premier venu. Il était depuis 2011 entraîneur-chef d'athlétisme du Rouge et Or et du club paralympique de l'Université Laval. Sous sa gouverne, les athlètes du Rouge et Or ont décroché plusieurs médailles en championnats canadiens universitaires de cross-country et en salle. Soulignons qu'il est l'entraîneur personnel de notre champion canadien au 1500 m (et collaborateur de *KMag*) Charles Philibert-Thiboutot, membre de l'équipe olympique canadienne en 2016, et de Guillaume Ouellet, médaillé des Championnats du monde paralympiques et paralympien à Rio.

Félix-Antoine Lapointe aura pour principales responsabilités de travailler avec les athlètes de même qu'avec les entraîneurs de la fédération afin d'assurer le développement des 126 athlètes québécois identifiés au programme Excellence (élite et relève) de la FQA ainsi qu'à ceux des programmes PPAC (Parcours de performance de l'athlète canadien) ou Prochaine Génération (NextGen) d'Athlétisme Canada. Rob Guy, le directeur général d'Athlétisme Canada, était très heureux de s'associer au dévoilement de ces nouvelles: « Notre équipe a hâte de travailler avec Félix-Antoine, l'Université Laval, le Québec et la FQA à accroître le nombre d'athlètes basés au Québec au sein de nos équipes nationales et, au bout du compte, sur les podiums olympiques et paralympiques. »

## DES RECORDS

Lors d'une escale de la *Diamond League* à Monaco, l'Ontarien Brandon McBride a surpassé au 800 m un vieux record canadien appartenant à Gary Reed. Il a stoppé le chrono à 1 min 43,20 s, comparativement à celui de Gary Reed (1 min 43,69 s) réalisé sur la même piste en 2008. À ce jour, c'est la sixième meilleure performance mondiale cette année. Rappelons que Brandon McBride avait fini huitième aux Championnats du monde d'athlétisme en 2017 et quatorzième aux Jeux olympiques de Rio en 2016.

À Ottawa, en mai dernier, l'Éthiopienne Gelete Burka, 32 ans, a terminé son marathon avec un temps de 2h22min17s. Elle a ainsi battu chez les femmes le record en sol canadien (2h22min43s) et le record de parcours (2h24min31s). Au 10 km, l'Ottavienne Morgan McKay a établi un nouveau record du monde Guinness pour le temps le plus rapide à une épreuve de 10 km avec une charge de 100 livres (environ 45 kg). En 2017, elle avait remporté le Championnat mondial d'ultra Spartan en Islande.

## UNE DERNIÈRE ÉDITION ?

L'an prochain, le Triathlon international de Montréal sera présenté lors du week-end des 29 et 30 juin. Un gros changement au calendrier, d'autant plus que le 70.3 Ironman de Mont-Tremblant aura lieu quelques semaines auparavant. Mais ce n'est rien à comparer de ce qu'avait à dire Patrice Brunet, président et chef de direction de l'événement de Montréal, à notre collègue Marco Brunelle du *Journal de Montréal*. « Nous avons un manque à gagner de 400 000 \$ chaque année. Nous sommes sous-financés par le gouvernement du Canada. J'ai eu des discussions très sérieuses avec l'ITU, et on m'a demandé de régler la situation financière de l'événement, sinon il n'existera plus. » C'est un organisme à but non lucratif qui gère les destinées de ce fort beau spectacle sportif. On estime à 3 millions de dollars son budget total. En 2017, le gouvernement du Québec avait accordé une aide financière de 825 000 \$.

**La Britannique Vicky Holland, gagnante de l'étape 2018 à Montréal**



TRIATHLON INTERNATIONAL DE MONTRÉAL

**asics**  
I MOVE ME™



ENFILEZ.  
PRÊTS.  
PARTEZ.

**GEL-CUMULUS® 20.**  
ADAPTÉE POUR LA DISTANCE

DISPONIBLE CHEZ **sports  
experts®**



## Depuis que je cours...

### ... J'AI PERDU EN COQUETTERIE.

La plupart des filles le confirmeront : être coquette n'est pas si simple. Il faut y investir du temps et de l'argent.

Imaginez la complexité que cela représente pour les sportives. Jumeler l'activité physique et la coquetterie demande, en plus, beaucoup (trop) d'énergie et une bonne planification.

Se remettre sur son trente-six après un jog sur l'heure du dîner ou entre deux réunions, c'est exigeant ! Il faut se changer, partir, courir, revenir, manger, se doucher... Quelle énergie cela laisse-t-il pour un rhabillage en quatre étapes et vingt-quatre boutons, un maquillage « éclairage de novembre sous les néons » et une coiffure distinguée, mais pas trop ? Je suppose qu'il faut une certaine ardeur à la tâche et un dynamisme pas piqué des vers.

Impossible de se pavaner les cheveux bien placés, tout en volume et sans frisottis après avoir sué sous une casquette ou, pire, une tuque. La gestion du lavage des cheveux représente donc plus qu'un casse-tête pour les sportives : c'est un facteur déterminant, l'élément central autour duquel se bâtit l'horaire des entraînements. Il faut démontrer une organisation judicieuse si on tient à maintenir l'élégance qu'on s'impose pour le cinq à sept.

Et que dire des bagages à réfléchir – et à traîner – jour après jour ? Sac à main, sac de sport, boîte à lunch, sac de cosmétiques...

Trop d'efforts.

Personnellement, j'ai préféré ordonner mes priorités et miser sur ce qui compte vraiment : ma course. Cela s'est soldé par un lâcher-prise phénoménal. Un abandon quasi complet.

J'ai revisité mes standards. Et j'ai perdu en coquetterie.

J'ai compris que je pouvais me promener sans gêne les cheveux semi-humides.

Avoir l'air d'une fille qui a raté – ou bâclé – son *brushing* semble difficile à endurer ? Il faut savoir qu'on économise beaucoup en frustrations lorsqu'on laisse sa tête faire ce qu'elle veut. Ma tête est têtue. Ma tête fait à sa tête. Je la laisse gagner. Et un pas de plus vers la zénitude !

J'ai également constaté que moins je me maquillais, moins j'éprouvais le besoin de me maquiller. Une corrélation aussi facile à dire qu'à faire. Libérée !

J'assume ainsi sans scrupules mon visage rougi par l'effort et les gouttes de sueur qui continuent de perler sur mon front, et ce, même après une douche. Il suffit de changer de perspective : je ne sue pas, je brille ! Et le rouge ? Pff ! C'est la couleur des endorphines !

Si vous me croisez à l'épicerie, la fin de semaine prochaine, ne vous étonnez pas de me voir affublée de mon « costume de coureuse » puisque, d'une part, j'aime bien combiner mes sorties de course à mes commissions et que, d'autre part, je ne ressens aucune honte à me présenter en public loin de mon meilleur appareil.

Je ne sentirai peut-être pas la rose. J'aurai peut-être enlevé ma tuque et serai affreusement couettée. J'arborerai peut-être même du givre dans les sourcils, qui sait ? Mais vous verrez certainement un grand sourire de bonheur sur mes lèvres.

Vaut mieux en rire.

Non ?

*Sophie Gamache enseigne le français au secondaire au Collège de Lévis et est folle de la course à pied.*

## LE COIN DES APPLIS



**Asana Rebel** propose des entraînements doux inspirés du yoga. Que vous souhaitiez travailler votre force ou votre flexibilité ou que vous désiriez vous détendre, l'application est pour vous. On a réalisé de superbes vidéos filmées dans des endroits variés et selon la partie du corps visée, la durée et l'intensité de l'entraînement recherchées. Si vous appréciez les designs minimalistes et épurés, vous serez conquis. Sachez, toutefois, que

la version gratuite n'est pas très généreuse. Vous aurez sans nul doute envie de vous abonner ! Plusieurs forfaits disponibles moyennant quelques dollars.



**Runtastic** Peut-être appartenez-vous au groupe des nombreux utilisateurs de **Runtastic**, l'application qui permet de compiler vos données tout en réseautant avec d'autres passionnés de course à pied, mais saviez-vous que la société Runtastic offre aussi une panoplie d'applications plus spécifiques qui promettent de devenir tantôt des pros des *squats*, des *sit-ups* et des *pull-ups*, tantôt des chefs cuisiniers, tantôt de parfaites marmottes ? Vous cherchez à améliorer un aspect bien précis de votre entraînement ? Runtastic a assurément un outil adapté pour vous.



# LE RETOUR AU JEU

APRÈS UN TRÈS LONG VOYAGE, UN CONGÉ DE MATERNITÉ OU UN ARRÊT FORCÉ DÛ À UN HORAIRE SURCHARGÉ OU À UNE BLESSURE, LE RETOUR AU JEU PEUT ÊTRE EMBALLANT POUR CERTAINS, PÉNIBLE POUR D'AUTRES. MARIANNE PELCHAT, FRANÇOIS LECOT ET CHRISTIANA BÉDARD-THOM NOUS ÉCLAIRENT SUR LA FAÇON DE MIEUX GÉRER CE RETOUR.

## MON EXPÉRIENCE

Un an en bateau, ça te fout en l'air une forme de course! C'est magnifique et relaxant, le catamaran, mais ça engourdit aussi, même si j'ai été active aux manœuvres et en mer. Mon arrêt était évidemment très volontaire et entièrement choisi. Il a servi de *reset* complet à mon corps et à ma tête. Mon retour s'est donc effectué alors que j'étais très reposée et surtout fort motivée. J'avais hâte de courir et j'avais le goût de m'entraîner.

Recommencer des intervalles sur la piste de 200 m a été du bonheur, disons... aigre-doux! Le peloton avec lequel j'avais, un an plus tôt, l'habitude de faire des séances d'intervalles me devançait aisément de 5 à 10 secondes au tour! Grrr... Que se passait-il?

J'ai ragé. J'ai rongé mon frein. Et j'ai pris mon mal en patience. Toutes ces années d'entraînement et de compétition ne pouvaient quand même pas être disparues à jamais?... Le corps a une mémoire, non?

Avec sagesse, j'ai repris doucement et progressivement la forme, accumulant et augmentant le kilométrage semaine après semaine. Mes résolutions post-congé sabbatique d'une année ont

également contribué à ne pas retomber dans le surmenage. Garder un équilibre global entre le travail, la vie de couple, les amis, la famille, les tâches domestiques et l'entraînement sont dorénavant une condition *sine qua non*.

Le point de bascule salvateur? Quelque part l'hiver dernier, après une dizaine de semaines d'entraînement assidu. Enfin, ma foulée, ma respiration et mes habituelles sensations de coureuse revenaient. Je sortais du désert.

La forme physique retrouvée a influencé mon état d'esprit positif, et vice versa. Conjointement, ils ont accru mes chances de performance. Car sur le fil de départ du 21,1 km du Marathon d'Ottawa – ma toute première compétition officielle en deux ans –, j'étais prête physiquement et mentalement. J'avais envie de courir, de pousser la machine, d'essayer de me rapprocher de mes temps antérieurs et avant tout d'avoir du *fun* dans l'effort.

Avoir eu ce reportage sous la main aurait assurément apaisé mes craintes. J'aurais su qu'un arrêt momentané n'est pas une fin en soi. J'aurais évité de voir ma pause d'entraînement comme une forme physique irréversiblement perdue.

*Marianne Pelchat est rédactrice en chef du magazine KMag.*

## RETRouver LE NIVEAU

### Comment aborder un retour à l'entraînement, et plus spécifiquement à la course à pied?

D'entrée de jeu, reconnaissons que certains arrêts d'entraînement sont volontaires alors que d'autres non, et par le fait même durs à accepter. L'approche n'est pas la même selon que l'arrêt est planifié (une femme enceinte qui arrêtera prochainement de courir, un voyage durant lequel l'horaire et les lieux visités rendront l'entraînement impraticable...) ou qu'il est imprévu (un accident, une blessure, des symptômes de surentraînement qui surviennent soudainement...).

Une deuxième facette fondamentale à prendre en considération est la suivante: s'agit-il d'une diminution de la course et d'un changement du type d'entraînement, la course étant remplacée par un autre sport, ou d'une interruption totale de la course et de l'entraînement? Sur les plans physique et mental, les conséquences diffèrent. Dans le premier cas, le maintien d'une condition physique est possible, et dans le second, des modifications

notables se produiront vu l'arrêt complet de l'entraînement.

### Quelles sont les grandes lignes à suivre lors d'un retour après une interruption?

Sur le plan physique, un arrêt d'entraînement en course correspond à un arrêt, c'est-à-dire que le corps devra se réhabituer *progressivement* à absorber le stress mécanique même si la composante cardiorespiratoire aura été entretenue via la pratique d'un autre sport d'endurance comportant moins d'impacts ou pas du tout. La meilleure stratégie de retour consiste à alterner des segments de jogging et de marche en débutant par des intervalles d'une minute. Le premier objectif sera, en exécutant un programme s'échelonnant sur quatre à huit semaines (selon la durée et le motif de l'interruption) de réaliser avec facilité 30 minutes de course continue.

Sur le plan mental, il est préférable d'adopter l'attitude du débutant en apprenant à se satisfaire

# COURSE DES POMPIERS

DE LAVAL

31 MAI  
2 JUIN



6 PARCOURS  
ENFLAMMÉS!

2 KM | 5 KM | 10 KM | 21,1 KM | 42,2 KM | FLAMME



INSCRIPTIONS 2019  
[coursedespompiers.laval.ca](http://coursedespompiers.laval.ca)

### RETROUVER LE NIVEAU

du bon déroulement d'une séance au lieu de la comparer défavorablement à ce qui était fait auparavant. La patience et la prudence sont les alliées de qui se rétablit d'une blessure, car il arrive que le retour nécessite encore plus d'adaptation et de suivi que le programme d'entraînement traditionnel destiné à quelqu'un qui commence ou recommence à courir sans problème antérieur. Des revues de littérature traitant de l'incidence des blessures en course à pied révèlent que s'être blessé précédemment représente un facteur de risque de se blesser de nouveau; ainsi, il importe d'être vigilant et de tempérer son enthousiasme.

#### Existe-t-il des avantages à ce genre de pause, ou cela a-t-il uniquement des conséquences négatives?

D'emblée, comprenons que si l'entraînement amène le corps à devenir plus performant par rapport au stimulus qu'on lui donne, l'arrêt de

l'entraînement occasionne l'inverse. On parle de désentraînement, soit la tendance du corps à revenir petit à petit à son niveau de base; c'est le principe de réversibilité.

Deux distinctions sont à apporter:

- Si la pause est une diminution marquée de la fréquence d'entraînement en course ou un changement de pratique sportive, une planification d'entraînement adéquate préservera les acquis pendant un certain temps, mais on remarquera une légère baisse de la forme spécifique à la course; dans le second cas, la forme deviendra plus spécifique à la nouvelle pratique sportive.
- Si par contre l'arrêt en est un de toute pratique sportive, des conséquences négatives sont à prévoir. Certaines modifications sur le plan cardiovasculaire influenceront négativement la consommation maximale d'oxygène tout comme d'autres, sur le plan métabolique, influenceront négativement

**DES CHÊNES TOI!**  
BOURRET  
DRUMMONDVILLE

12<sup>e</sup> ÉDITION

1 | 2 | 5 | 10 | 21.1 | KM  
- ET MARCHÉ 2.5 - 5 KM -

19 MAI  
2019

FRÉDÉRIC PLANTE  
AMBASSADEUR  
Animateur  
Le 5 à 7 à RDS

LE DEMI-MARATHON  
À DRUMMONDVILLE!  
DESCHENESTOI.COM

l'endurance. En fait, selon les individus, après environ 10 jours consécutifs d'arrêt complet d'activité physique, l'organisme retourne progressivement à son état de base, c'est-à-dire aux valeurs normales d'une personne sédentaire.

Précisons deux aspects supplémentaires :

- Une pause pour se relever d'une blessure ou se rétablir d'un surentraînement doit être vue comme étant positive. Le corps est allé trop loin, il a besoin de repos.
- En outre de l'aspect physique, il y a l'aspect psychologique. On le sait, l'entraînement induit un état de bien-être et de satisfaction en plus de rehausser l'estime de soi et d'adoucir l'humeur ; conséquemment, un arrêt soudain et imprévu provoque parfois des symptômes semblables à ceux de la dépression.

#### **Un coureur qui revient au jeu est-il affaibli ?**

Ce coureur est nécessairement différent d'avant, car il a perdu le stimulus d'entraînement propre à la course à pied. S'il est demeuré actif durant cette pause, la charge et le type d'activité physique

poursuivie au cours de la période d'arrêt influenceront sa nouvelle condition physique de base lors de son retour, et certains acquis seront conservés, les effets de l'entraînement étant transférables d'une pratique sportive de type endurance à une autre de même genre.

Dans le cas d'un retour à la suite d'une blessure, la façon positive de voir la chose est que, bien souvent, la personne revient plus forte qu'avant sa blessure. En effet, lorsqu'on analyse la carrière de certains coureurs d'élite, on remarque à l'occasion qu'après une blessure, ils reviennent plus forts qu'avant. La longue pause leur a permis de se reposer, de guérir, de récupérer et souvent de développer de nouvelles qualités physiques ; ils ont rechargé leurs piles, et cela a un effet tremplin pour accéder à des sommets jamais atteints.

#### **Deux coureurs atteindront-ils le même niveau de forme si l'un a toujours continué à s'entraîner et le second a observé une pause d'un an ?**

Celui qui a continué à s'entraîner aura un avantage certain ; il devrait tout de même porter une



CHAUSSURE NORVAN LD - DRAGON FRUIT / POSEIDON

#### **CHAUSSURE NORVAN LD**

Située dans les étendues sauvages de la chaîne côtière canadienne, Arc'teryx repose sur des critères de design et de fabrication d'une méticulosité obsessive. L'unité de production locale et notre centre R&D nous permettent de progresser sans cesse et de développer de nouveaux produits selon nos exigences.



**ARC'TERYX**

**MAISON  
DE LA  
COURSE**

Mont-Saint-Hilaire  
Sainte-Thérèse  
Griffintown, Montréal

### RETROUVER LE NIVEAU

attention particulière au stress mécanique engendré par les impacts de la course à pied, tout comme celui qui a complètement arrêté. Pensons aux cyclistes qui se mettent à la course trop rapidement à l'automne, une fois leur saison terminée. Ils sont en bonne condition physique sur le plan cardiorespiratoire et s'imaginent être en mesure de courir vite et longtemps. Malheureusement, la plupart du temps, ils se blessent, car le stress mécanique est absent en vélo. De là l'importance de tenter de rester le plus actif possible afin de maintenir son niveau de forme cardiorespiratoire grâce à la pratique d'autres sports comme la course dans l'eau, l'exerciceur elliptique, le ski de fond et le vélo, qui sollicitent des groupes musculaires comparables à ceux de la course.

*François Lecot est collaborateur au magazine KMag, kinésologue et entraîneur depuis une vingtaine d'années.*

### TROIS PIÈGES À ÉVITER

Pendant que votre corps retrouve peu à peu l'endurance, la puissance, l'aisance et la fluidité du mouvement de la course, votre esprit risque de vous jouer certains tours qui pourraient avoir une incidence importante sur l'efficacité de votre retour. Par exemple, certains athlètes, bien qu'ils soient prêts physiquement à se remettre à l'entraînement, ne le sont pas psychologiquement. Selon Jean M. Williams, auteure et codirectrice de publication du livre *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, un retour est susceptible de susciter du stress provenant de certaines craintes comme se blesser à nouveau ou performer en deçà des accomplissements passés.

Il est démontré que des états psychologiques positifs – confiance, motivation, etc. – sont associés à un retour au jeu plus rapide et à une probabilité accrue de retrouver le niveau de performance antérieur. Ces états positifs sont fortement influencés par la façon dont le sportif perçoit son retour. Reprendre la course peut être une aventure constructive et excitante ou un défi ardu. Tout dépend de votre perspective, de votre manière de vivre et d'entrevoir le chemin devant vous.

Voici trois pièges à éviter, des signaux pour les reconnaître, ainsi que des moyens et conseils efficaces pour les déjouer.

FOTOLIA



# LES GAGNANTS SONT FAITS DE SANG, DE SUEUR ET DE DONNÉES



**POLAR VANTAGE V**  
MONTRE MULTISPORT PRO



SEBASTIAN KIENLE  
Triathlète Professionnel  
Champion du Monde Ironman



**POLAR VANTAGE M**  
MONTRE MULTISPORT

**Polar Vantage V** est une montre GPS multisport de niveau professionnel équipée de la nouvelle technologie de fusion des données générés par les capteurs Polar et de Training Load & Recovery Pro.

**Polar Vantage M** est une montre GPS multisport complète qui combine la nouvelle technologie de fusion des données générés par les capteurs Polar et des fonctionnalités d'entraînement approfondies avec un design compact et léger.

[polar.com/vantage](http://polar.com/vantage)

Disponible chez:

sports  
experts

Coin des  
Coureurs

Autres détaillants  
autorisés Polar

#SANGSUEURETDONÉES

**POLAR**

TROIS PIÈGES À ÉVITER

LE PIÈGE

**Vouloir en faire trop, et ce, rapidement**

SIGNAUX

Si vous entretenez des pensées comme « je dois rattraper le temps perdu », « je dois vite récupérer ma forme », ou si vous ressentez des émotions comme du doute, de l'insécurité, de l'anxiété, ou bien à l'inverse un trop-plein d'excitation, d'énervement, d'euphorie en lien avec votre retour.

MOYEN

➔ Élaborez un plan dans lequel figurent des objectifs. Vous serez en mesure de lâcher prise en sachant que vous faites ce qui est approprié pour regagner la forme de façon équilibrée et réfléchie.

CONSEIL

➔ Déterminez des objectifs spécifiques et difficiles qui tiennent compte de votre forme physique présente et de votre condition psychologique.

Les objectifs seront spécifiques, c'est-à-dire assez précis pour que vous soyez capable d'évaluer leur atteinte (par exemple 30 minutes en continu d'ici quatre semaines).

Ils seront difficiles tout en étant réalistes. Ils s'arrimeront sur l'état actuel de votre forme et vous pousseront à vous améliorer progressivement. La progression est la clé. Des buts qui ne sont pas réalistes ou qui dépassent vos habiletés conduiront à la frustration et éventuellement à l'échec.

Vos objectifs viseront une performance (par exemple courir 5 km en 30 minutes), de même que le processus qui mène à la performance (par exemple tenir une cadence de 180 pas/minute en moyenne sur l'ensemble de votre entraînement). Les objectifs de processus dirigent l'attention sur ce qui est à faire durant la course afin d'atteindre plus efficacement les objectifs de performance.

ALTRA

À L'ÉPREUVE  
DES INTEMPÉRIES

LONE PEAK

Pluie Neige Boue

DÉSORMAIS DOTÉE DE LA RESPIRABILITÉ ET DE L'IMPERMÉABILITÉ ÉVOLUÉES DE LA MEMBRANE eVent®, LA CHAUSSURE DE COURSE SUR SENTIER LONE PEAK 4 RSM VOUS PERMET DE FAIRE CORPS AVEC LES ÉLÉMENTS.

ALTRARUNNING.COM

## LE PIÈGE

### Comparer les performances présentes aux anciennes

#### SIGNAUX

Si vous entretenez des pensées comme « je me demande pourquoi ça me prend autant de temps reprendre la forme », « je n'y arriverai jamais » ou « j'ai l'impression de ne pas m'améliorer », ou si vous ressentez des émotions comme de la frustration, de l'impatience, de l'insatisfaction, un manque de confiance en vos capacités.

#### MOYEN

→ Prenez conscience de vos pensées négatives liées à votre retour (par exemple « tous mes entraînements vont mal », « ce n'est pas ma journée », « je ne me sens pas à la hauteur »), et restructurez vos pensées nuisibles à l'aide de pensées réalistes, nuancées et basées sur des preuves ou des faits (par exemple « je progresse, car maintenant je cours en continu »).

#### CONSEIL

→ Tenez un registre sous forme de journal de bord dans lequel vous consignerez vos pensées, vos émotions, vos bons coups, vos moins bons coups durant vos entraînements.

Contrez vos pensées non productives par des arguments s'y opposant; aidez-vous à trouver des arguments en utilisant vos bons coups rapportés dans votre journal de bord.

Substituez vos pensées nuisibles par d'autres réalistes et reliées à vos arguments; affermissez vos nouvelles pensées en les notant dans votre journal de bord. Vérifiez le niveau de votre croyance dans la nouvelle pensée. Le niveau doit être au-dessus du seuil de 50%; s'il est en deçà, recommencez le processus.

En ce qui concerne les moins bons coups, misez sur des éléments sur lesquels vous avez le contrôle en choisissant des stratégies, des actions à mettre en place afin de progresser lors de votre prochain entraînement.

# Le tour de la montagne



Venez courir sur un site exceptionnel à Mont-Saint-Hilaire



“Je cours pour moi, pour ma santé...”

...et celle de ceux qui n'ont pas ma chance de l'avoir”



[www.tourdelamontagne.com](http://www.tourdelamontagne.com)  
450 773-4733

5 KM

10 KM

21.1 KM

24.5 KM en équipe  
à relais course/vélo

1 & 2 KM pour  
les enfants

### TROIS PIÈGES À ÉVITER

#### LE PIÈGE

Éprouver de la difficulté à retrouver le rythme

##### SIGNAUX

Si vous entretenez des pensées comme « je n'ai plus le temps de m'entraîner », « je me sens trop fatigué », « je n'ai pas la motivation », ou si vous ressentez des émotions comme du découragement, une absence de plaisir, de l'ennui, un sentiment d'obligation.

##### MOYENS

- ➔ Reprenez l'habitude de courir en créant intentionnellement de l'espace dans votre horaire.
- ➔ Fixez vos objectifs et divisez-les en sous-objectifs.
- ➔ Récompensez l'atteinte de vos objectifs.
- ➔ Entourez-vous de gens qui vous soutiennent.

##### CONSEILS

- ➔ Courez toujours au même moment de la journée. Cela ancre l'habitude. Courir le matin évite le danger de distractions possibles au cours de la journée.
- ➔ Si vous avez en tête un but à long terme (par exemple participer à un demi-marathon), fractionnez-le en plusieurs sous-objectifs (par exemple prendre part à un 5 km, un 10 km). Ces buts au terme raccourci permettront d'obtenir des résultats immédiats. Cette combinaison de court et de long termes stimulera votre motivation.
- ➔ Soulignez l'atteinte de vos objectifs, petits ou grands, par une activité ou une action qui vous procure du plaisir ou va dans le sens de votre bien-être. Cela renforcera positivement vos efforts et vous encouragera à persévérer.

**MIEUX VOIR COURIR**

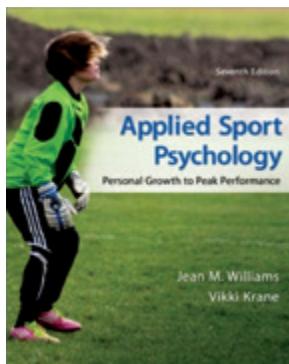
**-25%**  
DE RABAIS SUR TOUTES NOS  
SOLAIRES AVEC PRESCRIPTION

**NEWLOOK  
SPORT RX**

DISPONIBLE DANS LES LUNETTERIE  
NEWLOOK PRÈS DE CHEZ VOUS

- Échangez avec des personnes réceptives, avec qui vous vous sentez à l'aise de vous exprimer en toute confiance. Que ce soit votre entraîneur, votre conjoint, un ami ou un membre de votre famille, partagez votre expérience avec des gens qui vous soutiendront au fil de votre retour ou qui sont déjà passés par là. Ces échanges vous aideront à constater vos améliorations, à vous redonner confiance et à ajuster vos attentes afin qu'elles soient réalistes. **km**

*Christiana Bédard-Thom est psychoéducatrice, consultante en préparation mentale et candidate au doctorat en psychologie du sport. Elle prêche par l'exemple puisqu'elle a participé en août 2018 au Ironman 70.3 Maine.*



### En savoir davantage

Cet ouvrage renseigne sur les théories psychologiques et les stratégies mentales contribuant à optimiser la performance et le développement personnel de sportifs de tous les niveaux.

Williams, J. M. et Krane, V. (2015). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (7<sup>e</sup> éd.). New York, NY: McGraw-Hill Education.

# SOYEZ RAPIDE SOYEZ VISIBLE

BAS DE COMPRESSION CEP.  
TESTÉ ET DÉVELOPPÉ PAR DES ATHLÈTES.

**cep**



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



# JUSQU'AU BOUT des doigts

LORSQUE LE MERCURE DESCEND, QUE LE VENT SE LÈVE ET QUE LA NEIGE TOMBE, MIEUX VAUT BIEN SE PARER POUR RESTER AU CHAUD ET AU SEC. NOUS VOUS PROPOSONS UNE SÉLECTION DE GANTS ET DE MITAINES TRIÉS... AVEC DOIGTÉ.

## GANTS DE COURSE TRAIL SUMMIT [COLUMBIA]

Fondée à Portland, en Orégon, Columbia Sportswear Company est une entreprise familiale devenue mondiale. Sa promesse : fabriquer des vêtements et des chaussures fonctionnels pour vous garder au chaud, au sec, au frais et protégé en toutes conditions. Les Trail Summit, confectionnés en tissu polaire extensible et doux aux propriétés conductrice et thermoréfléchissante grâce au procédé Omni-Heat™, honorent cet engagement : l'humidité est facilement évacuée, le tissu est dans l'ensemble très absorbant lorsque les conditions météo sont pluvieuses ou enneigées. Le bout du doigt est compatible avec l'écran tactile de votre téléphone intelligent. :: [columbiasportswear.ca](http://columbiasportswear.ca)



## MITAINES LÉGÈRES POUR FEMMES [CANADA GOOSE]

Canada Goose a vu le jour dans un petit entrepôt de Toronto il y a près de 60 ans. Aujourd'hui, l'écusson emblématique de la marque canadienne est aux quatre coins nordiques du globe.

Ces mitaines légères sont sans conteste pour les coureuses frileuses. En duvet d'oie blanche d'Amérique du Nord avec un facteur de gonflement de 525 – le facteur de gonflement dépend de la fibre naturelle utilisée et de la quantité de duvet employée –, leur confection minutieuse assure une



distribution uniforme de la chaleur tout en garantissant un volume compact. Coupe-vent, elles sont également résistantes à l'eau. Bien pratiques, de minuscules crochets nous font éviter d'égarer les moufles. :: [canadagoose.com](http://canadagoose.com)

## GANTS EN LAINE DURA ET [DEFEET]

Voici un choix tout simple et très efficace, comme dans le bon vieux temps ! Fabriqués à partir d'un mélange de laine, de Cordura, de nylon et d'élasthanne et dotés de fils d'argent antimicrobien, les Dura ET garderont vos mains au chaud lors des entraînements automnaux ou hivernaux. Le fabricant les recommande pour des températures variant de 2 à 13°C. Si le thermomètre flirte avec le point de congélation, on veillera à les coupler à des mitaines en nylon. :: [mec.ca](http://mec.ca)





35 \$

### MITAINES WIND MITT [SUGOI]

Il n'y a rien comme une vraie mitaine qui enveloppe bien serré les doigts de la main ! La Wind Mitt de la marque vancouveroise se distingue par sa couche de protection supérieure contre le vent. On aime aussi la large et confortable bande au poignet, qui cache une tirette placée là dans le but d'enfiler la mitaine plus aisément. Le pouce est recouvert de matériau doux... un bonheur quand vient le temps de s'essuyer le bout du nez gelé! :: [fradettesport.com](http://fradettesport.com)

### GANTS IMPULSE [AUCLAIR]

Auclair figure parmi les marques de gants les plus anciennes et les plus respectées en Amérique du Nord. Le modèle Impulse est tout indiqué en course à pied, car le gant se couvre d'une mitaine en polyester et élasthanne pour une protection additionnelle contre le froid. La paume du gant arbore un imprimé de silicone garant d'une adhérence supérieure. Technologie oblige : le pouce et le doigt sont textophiles! :: [auclairgloves.com](http://auclairgloves.com)



50 \$

### MITAINES THE WINGUARDIAN [KOMBI]

Fondée en 1961 à Montréal, Kombi est reconnue pour ses gants et ses mitaines de qualité. Parmi son vaste éventail, les The Windguardian constituent un choix abordable et efficace. Conçues en molleton souple de micropolyester anti-boulochage, elles bénéficient d'une protection respirante à l'épreuve du vent. Le poignet est extensible et la paume en cuir. Un modèle passe-partout! :: [kombicanada.com](http://kombicanada.com)



23 \$

## QUELQUES CRITÈRES À CONSIDÉRER À L'ACHAT

### La taille

Le gant ou la mitaine doit être bien adapté à la taille des mains. Ils peuvent être un peu plus grands, histoire de permettre l'ajout d'un sous-gant, mais surtout pas trop petits, la circulation sanguine restreinte risquant de favoriser les mains gelées.

### Le matériau

Duvet, tissu polaire, polyester... il y a des dizaines de variantes. Le choix dépend grandement de l'utilisation et de la personne. Certaines mains sujettes au syndrome de Raynaud, par exemple, seront bien heureuses dans des gants en duvet d'oie blanche.

### La respirabilité

Rien de pire que d'avoir les mains qui transpirent. On a beau enlever ses gants quelques minutes dans le but de les aérer, c'est désagréable. Assurez-vous de la respirabilité de cette pièce de vêtement en lisant la description sur l'emballage ou en questionnant le préposé en boutique.

### Un élément réfléchissant

Un p'tit détail de sécurité non négligeable particulièrement lorsqu'on court à la noirceur.

équipement

# LE QUÉBEC en cadeau

LA PÉRIODE DES FÊTES SE POINTERA TRÈS BIENTÔT À L'HORIZON. COLLECTIVEMENT, CE SONT DES MILLIONS DE DOLLARS QUE NOUS DÉPENSERONS EN PRÉSENTS DE TOUTES SORTES. **KMag** VOUS INCITE À L'ACHAT LOCAL. VOICI UNE DIZAINÉ D'IDÉES CADEAUX DE CHEZ NOUS!



## LEGGING ADELA [AONEWEAR]

Toute jeune *startup* québécoise, Aonewear est soucieuse des aspects pratiques et élégants de sa collection. Sa fondatrice, Sarah Buteau, souhaite créer de beaux vêtements dans lesquels les jeunes femmes se sentiront bien et aimeront bouger. Son meilleur vendeur est le chandail de coton ouaté coupé. Original! Le très confortable legging Adela est quant à lui en polyester (87 %) et élasthanne (13 %); sa poche, de côté plutôt qu'au dos comme d'habitude, est utile pour trimpler un téléphone et écouter sa musique sans s'encombrer les mains. Le design de Aonewear est réalisé à Lévis. [Marianne Pelchat] **60\$ :: aonewear.com**



## CAGOULE [LE BONNETIER]

Se rappelant le froid de l'hiver dernier, nombre de coureurs chercheront la parfaite cagoule de sorties hivernales. Faits de mérinos à 100 %, certifiés écoresponsables et entièrement fabriqués au Québec, les produits de l'entreprise Le Bonnetier sont doux à la fois pour la peau et pour l'environnement. Cette cagoule en laine comprimée à 190 g/m<sup>2</sup> est légère et résistante en outre de ne pas retenir les odeurs. Elle protège adéquatement le cou, et l'ouverture pour les yeux s'ajuste à la tête sans laisser passer l'air. Un empiècement en tissu à mailles sur le nez et la bouche facilite la respiration. Porté seul, ce passe-montagne est confortable jusqu'aux environs de -15 °C. [Annie Létourneau] **35\$ :: lebonnetier.com**

## BAUME ANTI-FROTTEMENT [FROTTI FROTTA]

Le baume anti-frottement Frotti Frotta protège la peau des irritations. Il est élaboré et préparé à la main au Québec et contient exclusivement des ingrédients simples 100 % naturels tels que les beurres de karité, de cacao et d'aloès, la cire d'abeille et des huiles essentielles. Il résiste à l'eau et à la transpiration, et une seule application protège efficacement même pendant les longues sorties. On l'utilisera pareillement pour faire glisser plus aisément la combinaison thermique. L'odeur est subtile, et les fragrances de lavande et de pamplemousse sont unisexes. Vendu en bâton ou en crème pour les parties plus intimes, le Frotti Frotta ne tache pas et s'applique sur tout le corps, sans sensation de brûlure sur les zones déjà irritées. [Annie Létourneau] **25\$ :: frottifrotta.com**



## SHORT POUR HOMMES PHANTOM [RISE]

Marque québécoise ayant fait son apparition en 2014, Rise a connu une croissance extraordinaire, offrant trois produits à sa création et dépassant les 150 en quelques mois. Ce qui étonne encore davantage, ce sont ses 170 000 fans sur les médias sociaux! Le short Phantom ravira les coureurs en raison de sa grande qualité de fabrication et de son look soigné et classique. Destiné principalement aux adeptes d'entraînement en gym, le design est élaboré au Québec, conjointement avec des athlètes de haut niveau. Respirant et léger, le Phantom porte bien son nom : on le sent à peine! Bémol identifié par notre testeur : ce short n'est pas doté d'un caleçon intégré. [Marianne Pelchat] **55\$ :: ca.rise.ca**

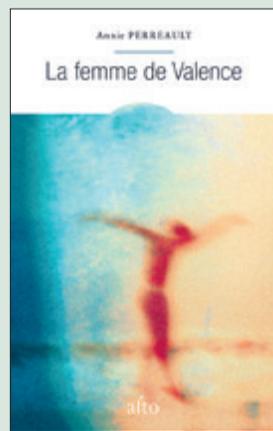




## CAMISOLE POUR FEMMES LYSANNE [KSL]

Depuis la fondation de KSL en 2007, toute la collection de vêtements sportifs de l'entreprise, strictement féminins, est dessinée et confectionnée au Québec. Préoccupée par les produits chimiques employés dans les tissus étrangers, la propriétaire, Katy St-Laurent, ancienne championne canadienne cycliste, fait aussi fabriquer ses étoffes ici afin de mieux contrôler ce qui entre dans leur composition. La camisole Lysanne possède tous les atouts. Sa coupe ajustée au buste suit le mouvement du corps alors que, un tantinet plus

large à la taille et plus longue sur les hanches, elle sied à merveille à la silhouette et tient en place pendant la course, sans remonter. En prime : une protection contre les ultraviolets, un dos nageur qui dégage complètement l'omoplate, et la poche caractéristique des vêtements KSL, qu'on adore et où on insérera gel et cellulaire. Durable et polyvalente, la Lysanne se porte en courant ou en roulant, et avec son style et son confort impeccables, elle s'invite dans toutes nos activités ! Achat en ligne. [Annie Létourneau] **60\$ :: kslstore.ca**



## UNE FEMME QUI COURT

En Espagne, à l'été 2009, Claire Halde est en vacances avec sa petite famille. Sur le toit en terrasse de l'hôtel, une femme s'avance, remet son sac à main à Claire puis se jette dans le vide. La vie de Claire bascule. Les récits de ce suicide, du retour en Espagne de Claire en 2015 et du marathon de Valence couru par sa fille en 2025 s'entrecroisent dans ce premier roman d'Annie Perreault. Inspirée d'un fait vécu, l'auteure a développé une histoire où le rythme et la maîtrise de l'écriture sont à couper le souffle... Elle-même coureuse de fond, l'écrivaine nous transporte, entre autres, dans l'esprit, l'âme et le corps d'une marathonnienne en quête d'un mystère non résolu. [Pierre Hamel]  
*La femme de Valence*, Annie Perreault, Alto, 216 pages, 2018.  
**24\$ :: editionsalto.com**

## MAILLOT DE CORPS À MANCHES LONGUES [IDOS42.2]

Idos42.2 conçoit et coud en Montérégie des vêtements pour la course à pied. Le maillot à manches longues est tout indiqué pour les températures fraîches de l'entre-saison grâce à une caractéristique inédite : un cordon de serrage aux poignets. Ce dernier permet de prolonger la manche en mitaine. Commode ! Notre testeuse a apprécié la coupe féminine et le tissu léger et doux en jersey brossé (88% micropoly et 12% élasthanne). [Christopher Busset] **100\$ :: idos42-2.com**



## BOUCLE DE CEINTURE [ZCRÉATIONS]

Quelle ingénieuse trouvaille que ce recyclage d'anciennes plaques d'immatriculation en boucles de ceinture ! Comme quoi il est possible de faire du beau avec du vieux. La sympathique artiste derrière le concept, Nancy Desjardins, crée et assemble chaque boucle à la main dans son atelier. Chacune est ainsi unique en son genre, et peut même être personnalisée. Écologique et distinctif ! [Marianne Pelchat] **50\$ (55\$ si personnalisée) :: 2610.ca**



## équipement



### SOUTIEN-GORGE DE SPORT [BRAVA]

Créée par deux triathlètes québécoises passionnées, l'entreprise Brava se spécialise dans la conception de vêtements de triathlon à l'intention des femmes. Ceux-ci sont reconnus pour leur qualité irréprochable, leur confort imbattable et leur style du tonnerre. Vous craquerez pour le soutien-gorge Brava, taillé dans

un tissu mince et extensible qui épouse impeccablement les mouvements du corps. Vivement la canicule, car son opacité et son look d'enfer donnent l'occasion de le porter seul sans qu'on ait l'impression de courir en sous-vêtement, tout en étant protégée par un anti-UV FPS 50+. Le soutien-gorge Brava ne s'endommage pas au contact du chlore ou de la crème solaire et sèche rapidement. Le soutien par compression légère est suffisant, et la bande élastique est confortable. Les produits Brava sont confectionnés au Québec avec des fibres italiennes. *Brava!* (Qui signifie «bravo» en italien.) Achat en ligne.

[Annie Létourneau] **55\$ :: [bravatriathlon.ca](http://bravatriathlon.ca)**



### TUQUE FSTBEANIE PT [CIELE ATHLETICS]

Déjà fort connue pour ses originales casquettes (voir *KMag* printemps 2018), l'entreprise québécoise Ciele Athletics poursuit sa croissance et diversifie sa collection avec un couvre-chef adapté aux saisons froides. Le bonnet FST PT en mérinos italien est conçu

et fabriqué à Montréal. Il sera offert en ligne dès la mi-novembre. La photo ci-contre est une primeur! [Christopher Busset] **55\$ :: [cieleathletics.com](http://cieleathletics.com)**



### PURÉE DE DATTES AU MENU

Auteure du best-seller *Ces galettes dont tout le monde parle* paru en 2016, Mériane Labrie déclare encore et toujours la guerre au sucre raffiné. Son nouveau bouquin – rose corail, celui-ci – fait la belle part aux mille et une possibilités de la purée de dattes : oui, des galettes, mais aussi des muffins, des gâteaux, des tartes, des *smoothies*, des sauces, des coulis, des glaçages, alouette ! La dynamique mère de deux enfants et marathonnienne propose, notamment, une section toute spéciale aux sportifs qui recherchent des collations énergisantes. Chaque recette est approuvée par une nutritionniste, et la valeur nutritive en grammes de glucides, protéines et fibres est indiquée. [Marianne Pelchat]

*Bye-bye sucre raffiné, bonjour purée de dattes!*, Madame Labrisky, Les Éditions de l'Homme, 192 pages, en librairie dès le 31 octobre 2018.

**30\$ :: [editions-homme.com](http://editions-homme.com)**

### BOÎTE DE BARRES DE FRUITS ÉNERGÉTIQUES ULTRA MIX [XACT NUTRITION]

La Ultra Mix est LA boîte à déballer sous le sapin. Elle est composée de 24 barres, soit quatre portions FRUIT2 de quatre saveurs (fraise, orange, abricot, érable) et quatre portions FRUIT3 de deux autres saveurs (E-Beet et cassis). Préparées à partir d'ingrédients naturels et de vraie pulpe de fruits, ces barres procurent uniquement des glucides, entre 25 et 29 g par barre. Leur texture de jujube givré plaît au palais et fait agréablement changement des pâteux gels traditionnels. Chaque bouchée fond dans la bouche, même sans eau. Notons que le parfum E-Beet incorpore des électrolytes, des antioxydants et du fer, tandis que celui au cassis renferme également 50 g de caféine. Concoctées avec goût à Montréal.

[Christopher Busset] **48\$ :: [xactnutrition.com](http://xactnutrition.com)**

## Le rayon des chaussures

À chaque parution, KMag vous en propose trois.



### ROADHAWK FF2 [ASICS]

Sur le marché depuis le mois d'août dernier, la Roadhawk FF2, de type *light trainer* neutre, cible les coureurs qui recherchent confort et légèreté lors de leurs petites ou longues sorties. Son empeigne souple et sans couture diminue les risques de frottement et d'ampoule ; elle est fabriquée en filet alvéolé qui procure espace et aération aux pieds. La semelle intercalaire est entièrement conçue en FlyteFoam Propel, nouvelle technologie de la marque japonaise intégrée pour le moment uniquement dans la Roadhawk FF2 ; cette innovation offre une grande stabilité et un rebond dynamique. La semelle extérieure est solide et l'adhérence, excellente. Le prix abordable en fait un achat judicieux.

129 \$ | asics.com | ≈207 | ≈266 | 6-11 (0,5) | 7-15 (0,5)



### NORVAN SL [ARC'TERYX]

Présente dans le segment de la course en sentiers depuis trois ans, Arc'teryx ajoute à sa collection du printemps 2019 la Norvan SL. Conçue pour optimiser les performances des adeptes de courtes distances, la structure ultralégère et compacte de cette chaussure vise la rapidité et l'agilité dans les *trails*. Son empeigne aérée, de type filet, en fait une chaussure très respirante. La Norvan SL est également vendue dotée d'une membrane Gore-Tex pour les coureurs qui privilégient les sorties automnales. L'adhérence et la stabilité seront au rendez-vous, puisque la semelle Vibram Litebase/Megagrip recouvre toute la base de la chaussure et est dotée de généreux crampons au talon et à l'avant du pied, jusqu'à la pointe. Détail pratique : cette Arc'teryx comporte un point d'attache à même la membrane qui permet de l'accrocher au sac. Explorer les crêtes, une fois arrivé au sommet, n'aura jamais été si amusant !

170 \$ | arcteryx.com | ≈160 | ≈185 | 5,5-10,5 (0,5) | 7-12 (0,5)  
210 \$ avec membrane Gore-Tex



### HOVR COLDGEAR REACTOR MID [UNDER ARMOUR]

La Hovr ColdGear Reactor Mid s'apparente à une chaussure d'hiver. Sa robustesse et sa tige de type bottillon en font une chaussure d'hiver. Le collet de cheville tricoté monte plus haut que celui d'une chaussure standard et empêche les roches et débris de se glisser dans la chaussure. Cette particularité fournit un support supplémentaire au niveau de la cheville. La tige SpeedForm® 2.0 est inspirée du chamois, en vélo : respirant et confortable. Testée en pleine canicule d'août, cette Hovr s'est révélée chaude ; elle sera donc un choix approprié en automne et en hiver grâce, entre autres, à sa membrane imperméable. La semelle extérieure en caoutchouc Michelin donne l'impression qu'on chausse des pneus de F1 ! En outre, elle a une texture bosselée unique qui garantit une adhérence accrue sur les terrains mouillés ou enneigés, et son épaisseur et sa rigidité assurent un confort et un amorti appréciables. Finalement, la technologie UA Hovr<sup>MD</sup> promet un retour d'énergie qui réduit les chocs à chaque foulée. En 10 coloris pour la version masculine et 9 pour la féminine.

160 \$ | fr.underarmour.com | ≈226 | ≈283 | 5-12 (0,5) | 7-14 (0,5)

#### LÉGENDE

Le chiffre « 0,5 » entre parenthèses indique qu'il y a des demi-pointures.

125 \$ | site web du fabricant | ≈181 | ≈238 | 5 à 11 (0,5) | 7 à 14 (0,5)  
Poids en g | Pointures | Pointures

KMag remercie les testeurs Charles André Paris et Sébastien Dumais.



**NOUS POUVONS VOUS  
AIDER À TROUVER LES  
MEILLEURS  
VÊTEMENTS POUR  
VOTRE COURSE!**

Chaussures, vêtements, électroniques,  
produits de nutrition et encore plus!

Au service des coureurs depuis 1984

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



## DÉTOX... VRAIMENT ?

APRÈS LES EXCÈS DU TEMPS DES FÊTES OU TOUT SIMPLEMENT POUR S'ALLÉGER LE FOIE OU LE POPOTIN (OU EST-CE PLUTÔT LA CONSCIENCE ?), CERTAINS SERONT TENTÉS DE FAIRE QUELQUES JOURS DE « DÉTOX AU JUS » CET HIVER. BONNE IDÉE OU SUPERCHERIE ?

Que ce soit pour perdre du poids, être en meilleure santé ou diminuer le travail du système digestif, les cures, jeûnes et détox ne sont ni une panacée, ni même une bonne idée. Déguisées en solution miracle au potentiel élevé – qui ne rêve pas d'un grand ménage de tout son « intérieur » (on se croirait au lave-auto !) afin de se débarrasser des cochonneries avalées au fil du temps ? –, ces diètes sont non seulement déséquilibrées, mais elles ne sont ni santé... ni supportées par la littérature scientifique. Bien que le fait de réduire drastiquement son apport alimentaire (que ce soit dans un plan de détox ou pas) entraîne des effets bénéfiques à court terme, comme un abaissement de la pression sanguine et une euphorie passagère, il y a beaucoup plus d'inconvénients que de bénéfices à suivre de telles diètes.

D'abord, il n'y aura pas de perte de poids durable. Une détox radicale va assurément faire descendre l'aiguille sur le pèse-personne mais 1) cette perte ne sera pas due à une diminution de la masse grasse (ou si peu) ; et 2) elle ne durera pas. Pourquoi ? Parce que personne ne peut adopter une telle diète à long terme et qu'en plus, la réduction du poids est due à une déshydratation résultant de l'utilisation du glycogène et du tissu musculaire à des fins énergétiques. Or, chaque gramme de glycogène et de muscle est relié à trois fois

### Le bon côté du... **JUS D'ORANGE**

Bien qu'on ne conseille pas de remplacer les fruits par du jus de fruit, vous êtes nombreux à apprécier un verre de jus d'orange en accompagnement de votre petit déjeuner. Sachez que ce doux plaisir contient plus d'acide folique quand on le compare aux autres types de jus. De plus, sa teneur élevée en vitamine C en fait le partenaire idéal pour rehausser l'absorption du fer non hémique présent dans plusieurs aliments traditionnellement consommés le matin : pain, céréales, œufs, noix, beurre d'arachide.

FOTO/UA



nutrition

## Q&R

→ nutrition

**Q** J'ai du mal à m'endormir le soir, et mes nuits sont souvent agitées. Que faire ?

**R** Au-delà des conseils habituels – se tenir loin de tout type d'écran avant d'aller au lit (ordinateur, tablette, téléphone, télé) ; créer un environnement calme, noir, frais et silencieux ; pratiquer la méditation-relaxation pour vous préparer à dormir (essayez le yoga nidra) –, voici quelques recommandations alimentaires qui, bien que relevant du gros bon sens plus que de la science, ont fait leurs preuves. Primo, évitez de trop manger au repas du soir ; un repas léger, sans alcool, consommé quelques heures avant d'aller au lit favorisera un sommeil de qualité. Secundo, prévoyez une légère collation glucidique qui évitera d'être réveillé par la faim pendant la nuit ; les glucides favorisent la synthèse de neurotransmetteurs apaisants, contrairement aux protéines qui ont tendance à stimuler. Tertio, hydratez-vous plus tôt en journée afin qu'une envie pressante ne perturbe pas votre sommeil réparateur.

**Q** Y a-t-il une différence entre une boisson énergétique et une boisson énergisante ?

**R** Bien que leurs appellations semblables portent à confusion, les deux ont des fonctions distinctes. Une boisson énergétique (aussi appelée boisson pour sportifs) contribue à remplacer l'eau, les électrolytes et les sucres perdus pendant l'effort. La boisson énergisante est quant à elle reconnue pour son contenu en caféine dont le but est d'augmenter la vigilance, l'éveil et la concentration. Alors qu'on connaît bien la composition nutritionnelle des boissons pour sportifs, il en va autrement des boissons énergisantes, dont la concentration en caféine n'est pas toujours indiquée et, si elle l'est, ne représente pas toujours le contenu réel de la boisson. Besoin d'un stimulant ? Buvez donc un café. Au moins, vous saurez ce que vous consommez !

son poids en eau. Autrement dit, en utilisant 1 g de tissu maigre pour assurer les fonctions vitales, on perd 4 g de poids, dont 3 ne sont que de l'eau... pas une miette de gras ! Première prise.

Ensuite, dans une cure de détox au jus, il y a peu ou pas de protéines. Au mieux, un des jus de la journée fournira un peu de protéines, mais pas suffisamment pour couvrir vos besoins quotidiens. Raison de plus pour perdre du tissu musculaire, ce qui entraîne une diminution du métabolisme de base, donc de la dépense énergétique quotidienne... un cercle vicieux s'installe. Sans compter qu'il est facile, métaboliquement, de faire fondre du tissu musculaire mais beaucoup plus ardu de le reconstituer. En reprenant du poids, c'est sous forme de gras que cela se fait. Ainsi, vous restez avec un métabolisme ralenti à long terme, et un pourcentage de gras légèrement augmenté. Deuxième prise.

Enfin et quoi qu'en dise la publicité, une diète au jus ne vous nettoiera pas le système. Les diètes détox se targuent de pouvoir éliminer toutes les toxines de votre corps, mais dans les faits, votre organisme n'a pas vraiment besoin d'assistance à cet effet. Il se nettoie bien de lui-même, et ce, sur une base quotidienne. Le foie et les reins sont responsables de cette fonction vitale. Troisième prise... Retiré !

Pas convaincu ? Que dire du coût : trois jours de cure au jus coûtent aux alentours de 200\$. Si vous voulez vraiment aider votre corps à se détoxifier, maximisez votre potentiel inné : adoptez une alimentation saine, incluant plus de légumes, de fruits, de noix, de graines, de grains entiers, de légumineuses et d'aliments riches en protéines maigres, et tenez-vous à l'écart des sucres ajoutés, des gras de mauvaise qualité et des aliments hautement transformés. Avec 200\$, on peut en acheter, des aliments sains !

Vous sortez probablement de votre grosse saison de courses et vous avez en mémoire ce qui n'a pas fonctionné : peut-être le repas glucidique au matin d'une course stressante ? le gel pris toutes les demi-heures pendant un marathon ? une récupération difficile faute de collation post-effort adéquate ? Notez les grandes lignes de votre saison 2018 et jetez sur papier (ou sur écran !) les essais que vous aimeriez faire en 2019. Le fait d'écrire transforme les bonnes intentions en engagements et évite les erreurs à répétition... et les oublis ! 



## Il s'agit du plus vieux quartier de la région de la capitale nationale. On y trouve un morceau d'histoire à chaque coin de rue.

Hull a beaucoup changé depuis ses débuts en tant que lieu de drave. On y trouve une ambiance unique, que les résidents et les visiteurs adorent. Situé de l'autre côté de la rivière des Outaouais, dans la belle province, le quartier fait en sorte que le Marathon d'Ottawa Banque Scotia est la seule course interprovinciale au Canada.

Chaque mois de mai, tous les quartiers de la capitale nationale se rassemblent pour encourager les participants au plus important événement de course au Canada. Découvrez-les en 2019.



MARATHON • 1/2 MARATHON • 10K  
5K • 2K • MARATHON DES ENFANTS



**COUREZOTTAWA.CA**

**25-26  
MAI 2019**

FIN DE SEMAINE DES COURSES D'OTTAWA  
**TAMARACK**



MARATHON D'OTTAWA  
 **Banque Scotia**

# POUR NE PAS FAIRE PATATE...

VOUS CHERCHEZ UNE MANIÈRE DIFFÉRENTE DE RENFLOUER VOS RÉSERVES DE GLYCOGÈNE ? SORTEZ LES PATATES ! ELLES CONTIENNENT AUSSI DES VITAMINES ET DES MINÉRAUX, BIEN QU'EN PETITES QUANTITÉS. DE PLUS, NOS RECETTES DE POMMES DE TERRE GARNIES COMBENT GLUCIDES ET PROTÉINES. ACCOMPAGNÉE D'UN JUS DE FRUIT, CHACUNE DE CES RECETTES CONSTITUERA UN REPAS PARFAIT AFIN DE MAXIMISER LA RÉCUPÉRATION APRÈS UN EFFORT.



## La fraîche aux crevettes, maïs et poivron rouge

60 g de fromage à la crème léger de type Philadelphia  
60 g de yogourt grec 2% M. G.  
30 ml de lait 2% M. G.  
Sel, poivre  
5 ml de gingembre frais, râpé  
Pincée de gingembre en poudre  
Persil frais, haché  
100 g de crevettes, cuites  
80 g de poivron rouge, en dés  
40 g de mélange maïs-jalapeños surgelé, décongelé  
2 pommes de terre Russet d'environ 300 g chacune, cuites

\*\*\*

VALEUR NUTRITIVE  
Calories 372 | Glucides 54 g | Lipides 7 g |  
Protéines 23 g | Fibres 5 g

## La douce poulet- brocoli-miel

80 g de brocoli, cuit et en dés  
35 g de raisins secs  
100 g de dés de poulet, cuit  
5 ml d'huile de canola  
30 ml de bouillon de poulet  
20 g de miel  
2 ml de cannelle  
Sel, poivre  
Menthe fraîche, ciselée  
2 patates douces d'environ 300 g chacune, cuites

\*\*\*

VALEUR NUTRITIVE  
Calories 364 | Glucides 66 g | Lipides 4 g |  
Protéines 21 g | Fibres 8 g

Gardez vos capuchons de pommes de terre pour faire une entrée de pelures garnies de salsa et yogourt grec.

Quand vous préparez des pommes de terre en purée, conservez les restants pour en faire une collation glucidique originale, vite réchauffée au micro-ondes, réconfortante après les entraînements d'hiver.

## La jambon-fromage gratinée

2 pommes de terre Russet d'environ 300 g chacune, cuites  
30 ml de lait 2% M. G.  
10 ml de moutarde de Dijon  
Sel, poivre  
15 g d'oignon rouge, haché  
40 g d'emmental, râpé  
Persil frais, haché  
100 g de jambon, haché ou en petits dés

\*\*\*

VALEUR NUTRITIVE  
Calories 397 | Glucides 58 g |  
Lipides 8 g | Protéines 22 g |  
Fibres 6 g

## La classique au saumon fumé

60 g de fromage à la crème léger de type Philadelphia  
60 g de fromage frais de type quark  
20 ml de jus de citron  
Sel, poivre  
20 g d'échalote, hachée  
Aneth et ciboulette frais, hachés, au goût  
2 pommes de terre Russet d'environ 300 g chacune, cuites  
100 g de saumon fumé, taillé en lanières

\*\*\*

VALEUR NUTRITIVE  
Calories 356 | Glucides 48 g |  
Lipides 8 g | Protéines 21 g |  
Fibres 5 g

Le quark est faible en gras et permet de servir l'habituel combo fromage-saumon fumé sans toutes les matières grasses qu'on y trouve d'ordinaire.

Voir en page suivante les préparations et la méthode. ➔



### La fraîche aux crevettes, maïs et poivron rouge

- Fouettez ensemble les produits laitiers. Salez, poivrez puis incorporez les gingembres et le persil. Mélangez bien. Ajoutez les crevettes cuites et les légumes.
- Retirez le capuchon des pommes de terre froides et un peu de chair (≈ 100 g/pomme de terre, au total) de manière à pouvoir y insérer les ingrédients. Garnissez les cavités de la préparation de fromages, crevettes et légumes.

#### MÉTHODE

Préchauffez le four à 350 °F. Nettoyez bien les pommes de terre et les patates douces, et piquez-les à la fourchette en plusieurs endroits. Placez-les dans un plat allant au four et laissez-les cuire pendant environ 1 heure, jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre glisse aisément. On peut les garnir chaudes ou froides, selon les indications décrites ci-dessus.

### La douce poulet-brocoli-miel

- Dans une poêle sur feu moyen, réchauffez le brocoli, les raisins secs et le poulet dans l'huile et le bouillon. Ajoutez le miel puis le reste des ingrédients. Réservez au chaud.
- Retirez le capuchon des patates encore chaudes et prélevez de la chair pour un total d'environ 100 g par pomme de terre. Garnissez les cavités du mélange de poulet. Savourez lorsque très chaud.

### La jambon-fromage gratinée

- Préchauffez le four à 350 °F.
- Retirez les capuchons des pommes de terre et prélevez environ 70 g de chair de chacune quand elles sont encore chaudes.
- Réduisez en purée avec le lait et la moutarde. Salez, poivrez et combinez l'oignon, la moitié du fromage et le persil à cette purée. Incorporez le jambon.
- Garnissez chaque pomme de terre de ce mélange et saupoudrez du reste du fromage. Gratinez au four pendant 30 minutes. À déguster chaud.

### La classique au saumon fumé

- Fouettez ensemble les fromages et le jus de citron. Salez, poivrez, puis incorporez l'échalote et les fines herbes fraîches hachées. Mélangez bien.
- Retirez le capuchon de la pomme de terre et un peu de chair (≈ 100 g/pomme de terre, au total) de manière à pouvoir ajouter les ingrédients. Garnissez chaque pomme de terre, qu'elle soit chaude, tiède ou froide, avec la préparation de fromages et des lanières de saumon fumé.



**GRAND DÉFI**  
GESTIONNAIRE D'ÉVÉNEMENTS SPORTIFS  
VICTORIAVILLE

**GESTIONNAIRE DE 3 ÉVÉNEMENTS SPORTIFS MAJEURS DANS LE CENTRE-DU-QUÉBEC**



**BONJOUR PRINTEMPS**  
DE VICTORIAVILLE

**SANI MARC** présente  
**LE TRIATHLON**  
DE VICTORIAVILLE



**DÉFI DE SEPTEMBRE**  
DE VICTORIAVILLE

**MAI 2019**

**JUIN 2019**

**SEPTEMBRE 2019**

**OSEREZ-VOUS RELEVER LE DÉFI?**



POUR INSCRIPTION : [GRANDDEFI.QC.CA](http://GRANDDEFI.QC.CA)

INFOS : 819-751-4512

Suivez-nous :



## Q&R

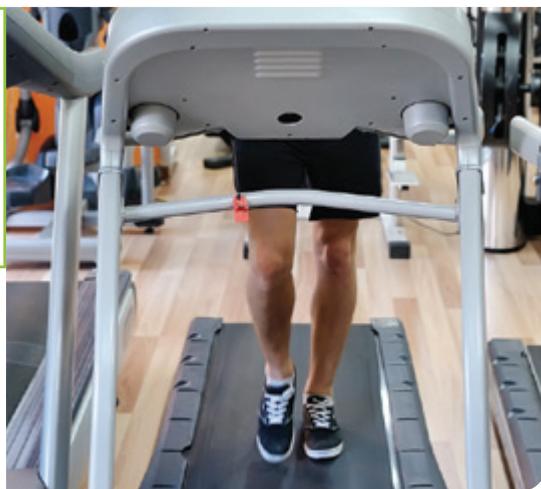
### Courir sur tapis roulant est-il aussi efficace que de courir dehors ?

Pas tout à fait. Quand la météo n'est pas clémente ou que la chaussée est particulièrement glacée, il vaut certainement mieux courir sur tapis roulant que de ne pas courir du tout. Mais la mécanique de la foulée et la perception de l'effort diffèrent, d'où la supériorité de l'entraînement à l'extérieur.

On a spontanément tendance à courir moins vite à l'intérieur qu'à l'extérieur, car à vitesse et pente égales, la sensation d'effort est plus prononcée sur tapis roulant. Cela s'expliquerait par l'impossibilité de laisser la vitesse de course varier au gré des sensations, ou par l'absence de signaux visuels permettant d'apprécier la vitesse de course.

À vitesse égale, que l'on coure dehors sur le plat ou sur tapis roulant avec une faible pente, la sollicitation du système cardiorespiratoire et la dépense calorique sont semblables. On s'attendra donc à une amélioration tout aussi grande de la consommation maximale d'oxygène ( $VO_2\text{max}$ ).

Les coureurs qui s'entraînent uniquement sur tapis roulant ressentent des courbatures dès qu'ils commencent l'entraînement à l'extérieur, ce qui indique que la mécanique de course n'est pas exactement la même. On atténuera le problème – sans toutefois le régler complètement – avec un tapis en pente négative, ce que certains modèles permettent. Aux puristes qui craignent de développer une mauvaise mécanique de course sur tapis roulant, il faut rappeler



FOTOLIA

que la foulée est encore plus affectée par une chaussée enneigée ou glissante !

Par ailleurs, certains tapis roulants sont conçus pour absorber la majeure partie des forces d'impact, d'où le risque de blessure lorsqu'on passe à l'entraînement sur le bitume si l'on ne réduit pas la charge d'entraînement, c'est-à-dire sa durée et son intensité. Soulignons que ce sont les changements brusques des forces d'impact accumulées qui sont la principale cause des blessures dites d'usure.

Chose certaine, plaisir et satisfaction sont plus facilement au rendez-vous quand on profite d'un paysage changeant au fil des kilomètres. De plus en plus de recherches avancent qu'à effort identique, l'activité physique pratiquée en nature a davantage d'effets bénéfiques : revitalisation, amélioration de l'humeur, réduction de la tension, etc.

Pour maximiser la motivation sur le tapis roulant, on recommande de miser sur l'entraînement par intervalles. On alternera par exemple des minutes à intensité élevée mais non maximale avec des minutes à vitesse modérée de marche ou de course.

# 14%

En courant à 15 km/h sur un tapis roulant non motorisé, le coût énergétique est approximativement 14 %

supérieur à celui pendant la course sur tapis roulant motorisé. Cet écart est plus élevé chez les coureurs de petit poids.

# 1%

Sur tapis roulant, la résistance de l'air est moins marquée, surtout à haute vitesse, mais on obtient la même

dépense énergétique en ajustant la pente du tapis roulant à 1% (un peu plus si la vitesse est supérieure à 18 km/h). km



## ANTICIPÉ

Qui est meilleur pour prédire son temps de performance au 21,1 km ? C'est ce qu'on a étudié auprès de 7211 coureurs. Comme on s'y attendait, la prédiction est meilleure chez ceux et celles qui sont membres d'un club de course à pied depuis plus longtemps, qui ont effectué un plus grand nombre de compétitions ou qui sont plus âgés. Mais contrairement à ce que prévoyaient les scientifiques, les femmes avaient tendance davantage que les hommes à faire preuve de trop d'optimisme : elles surestimaient plus souvent leur capacité. Les chercheurs soulignent l'importance de bien anticiper la performance afin de mieux guider l'entraînement et le rythme des premiers kilomètres de la compétition.

Liverakos, K. et coll., *Plos One*, 2018

FOTOLIA

## RENFORCÉS

L'efficacité de la foulée est un déterminant de la performance en course à pied, tout comme l'aptitude aérobie. En laboratoire, on apprécie l'efficacité de la foulée d'une personne en mesurant sa consommation d'oxygène ( $VO_2$ ) pendant qu'elle court à une vitesse sous-maximale donnée. Plus la  $VO_2$  est basse, plus la foulée est efficace. Une étude menée auprès de 39 coureurs de niveau récréatif dont 15 femmes révèle que la foulée (à 10-14 km/h, pente de 1-3 %) est plus efficace chez les coureurs dont les muscles fléchisseurs de la hanche sont plus forts (ce sont les muscles qui sont mis en jeu quand on fait des élévations du genou). Mentionnons que pour une aptitude aérobie donnée, plus la foulée est efficace, meilleure sera la performance. À noter que d'autres études suggèrent que le risque de blessure de surutilisation en course à pied est réduit chez les coureurs dont les fléchisseurs de la hanche sont plus forts. On peut par conséquent penser que les coureurs auraient avantage à miser sur un programme de musculation mettant l'accent sur le renforcement de leurs muscles fléchisseurs de la hanche.

Silva, W. A. et coll., *PeerJ*, 2018



FOTOLIA

## COUSSINÉE

Contrairement à ce que prétendent certains fabricants, les nouvelles chaussures dites maximalistes (semelles épaisses, davantage coussinées) n'absorbent pas mieux les chocs en descente. Se prêtant à diverses mesures biomécaniques, 27 coureurs de fond ont couru sur tapis roulant cinq minutes chaque fois, suivant quatre conditions : avec chaussure maximaliste ou traditionnelle, sur le plat ou en pente descendante (10 %). Sur le plat, la majorité des sujets avaient globalement le même schéma de foulée quelle que soit la chaussure : le taux de mise en charge (qui reflète l'importance du choc) et la longueur de la foulée ne différaient pas. Mais attention ! En descente, le taux de mise en charge instantané était 12 % plus élevé avec chaussure maximaliste qu'avec chaussure traditionnelle. Si la chaussure maximaliste présente un intérêt, ce ne serait donc pas pour la réduction des forces d'impact en descente. Paradoxal, n'est-ce pas ?

Chan, Z. Y. S. et coll., *European Journal of Sport Science*, 2018



# MAINTENIR LA FORME



FOTOLIA

L'ENTRAÎNEMENT RÉGULIER ENTRETIENT LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE DES COUREURS, MAIS IL SURVIENT DES PÉRIODES OÙ L'ENTRAÎNEMENT DEVIENT SECONDAIRE ; IL FAUT REVOIR LES PRIORITÉS. COMMENT TRAVERSER CES MOMENTS SANS TROP PERDRE LA FORME ?

Plusieurs raisons motivent une réduction de l'entraînement, les plus fréquentes étant un horaire surchargé, une nouvelle pratique sportive apparaissant dans le programme d'entraînement ou une phase de transition à la fin d'une saison. L'objectif est alors d'entretenir le niveau de forme afin de conserver les acquis ou, à tout le moins, d'en limiter la diminution.

Heureusement, certaines stratégies de planification de l'entraînement permettent de garder la forme ou d'atténuer la baisse de la condition physique spécifique à la course. **Comme le temps se trouve souvent le principal obstacle**, visez une fréquence de trois fois par semaine et une durée variant de 30 minutes à 1 h 30. En aussi peu qu'une demi-heure, une séance bien structurée peut se révéler fort profitable. Si vous vous concentrez sur les épreuves de longue distance, une séance hebdomadaire de 1 h 30 maintiendra votre endurance de base.

**Privilégiez les entraînements par intervalles (EPI)** en vue d'entretenir votre

VO<sub>2</sub>max. Idéalement, effectuez une séance d'EPI par semaine.

**Si vous pratiquez un autre sport cyclique**, comme le vélo, le ski de fond ou la natation, sachez que ceux-ci sont bénéfiques à la course, bien qu'indirectement.

Il arrive qu'une pause obligée et temporaire de votre programme s'avère bienfaisante. Elle aide votre corps à récupérer tout en vous laissant l'énergie nécessaire pour vaquer à d'autres occupations, dont celles qui découlent des obligations familiales et professionnelles. Rappelez-vous qu'en faire moins est nettement mieux que de ne rien faire du tout. Parfois un peu est déjà beaucoup lorsqu'on jongle avec les nombreuses contraintes de la vie.

## VRAI OU FAUX

**Je ne peux pas courir l'hiver car je ne possède pas de chaussures à crampons.**

**FAUX.** La technologie des chaussures évolue sans cesse depuis une dizaine d'années – semelles cramponnées, empeigne imperméabilisée, etc. –, mais il vous est tout à fait possible de courir chaussé de vos souliers de course ordinaires même l'hiver. Pensez simplement à raccourcir la longueur de votre foulée et à atterrir les pieds à plat afin de vous adapter à la surface enneigée ou glacée, cela diminuera grandement le danger de glisser. Petit conseil : enfillez des chaussettes plus chaudes.



Par temps très froid ou lorsque la chaussée est hasardeuse, **éliminez les risques d'engelure ou de blessure** en vous entraînant à l'intérieur plutôt qu'à l'extérieur. En plus du tapis roulant, songez au vélo ou à l'exerciseur elliptique, sans oublier la course dans l'eau. Comme il y a peu de compétitions à ce moment de l'année, de tels changements auront un impact limité sur votre niveau de forme. **km**



# SPRINTER AFIN DE PROGRESSER

IL PEUT PARAÎTRE PARADOXAL D'INTRODUIRE DES SPRINTS DANS LA PRÉPARATION À UNE ÉPREUVE DE LONGUE DURÉE. SPRINTER, POUR PLUSIEURS, CORRESPOND À COURIR LE PLUS VITE POSSIBLE SUR UNE COURTE DISTANCE (DE 20 À 100 M). MAIS EN FAIT, DANS LE CAS QUI NOUS CONCERNE, CE TYPE D'EFFORT ÉQUIVAUT PLUTÔT À COURIR À HAUTE VITESSE SANS TOUTEFOIS ÊTRE AU MAXIMUM DE SES CAPACITÉS.



Pressé par le temps ? Réalisez de courtes séances d'entraînement en vitesse, soit 2 séries intercalées par 3 min de récupération et formées de :

- ➔ 6 répétitions de 30 s suivies de 30 s de récupération entre les répétitions, **OU**
- ➔ 8 répétitions de 20 s suivies de 20 s de récupération entre les répétitions.

Au cours de la deuxième série, vous pourriez exécuter quelques répétitions en léger faux plat descendant afin de travailler en survitesse. Sachez que l'entraînement en vitesse contribuera également à optimiser votre capacité à accélérer en fin de course.

Effectué en faisant preuve de prudence, l'entraînement en vitesse (EV) apportera des bénéfices importants lors des épreuves de longue durée. Les principaux bienfaits de l'EV consisteront à améliorer la puissance des membres inférieurs, la coordination et l'efficacité technique. L'un des gains substantiels sera de dynamiser la foulée. L'EV rendra le pied et la jambe plus rapides à réagir lors du contact au sol. L'emmagasinement de l'énergie élastique par les muscles et les tendons du pied et du mollet au contact au sol sera d'autant mieux restitué à l'impulsion. La conséquence sera de réduire le temps d'appui au sol et de devenir ainsi plus économique tout en étant rapide. Les spécialistes sont unanimes quant à l'amélioration de la performance en course de longue durée lorsqu'il y a intégration de l'EV au programme d'entraînement.

Des études ont également démontré que l'EV contribue à l'accroissement de la consommation maximale d'oxygène ( $VO_{2max}$ ). Et même si la  $VO_{2max}$  ne s'améliore plus avec le temps, il sera possible de poursuivre l'augmentation de la vitesse aérobie maximale (VAM) en misant sur une meilleure coordination, des appuis plus réactifs et une utilisation accrue des fibres rapides.

## SÉANCES D'EV VISANT À AMÉLIORER LA $VO_{2MAX}$ ET LA VAM

Nombre de séries	Nombre de répétitions par série	Durée de l'effort	Durée de la récupération	Intensité de la VAM	Durée effective de l'effort
2 - 3	6 - 10	30 s	30 s	100 à 105 %	6 - 15 min
2 - 3	8 - 12	20 s	20 s	110 à 115 %	5 - 12 min
2 - 4	12 - 15	10 s	10 s	120 à 125 %	4 - 10 min

Adapté de R. Chouinard et R. Veillette

## Conseils d'usage relatifs aux séances d'entraînement en vitesse (EV)

- ➔ Rappelez-vous que la VAM est une vitesse équivalente à la vitesse maintenue sur un effort de 5 min au maximum de vos capacités.
- ➔ Programmez l'EV en préparation à une compétition importante. La fréquence optimale de ce type d'entraînement est d'une séance hebdomadaire pendant 6 à 8 semaines, suivies d'une abstention pendant 2 à 3 semaines avant la compétition.
- ➔ Effectuez les séances d'EV sans fatigue préalable ni courbatures.
- ➔ Avant une séance d'EV, échauffez-vous bien en débutant par 10 minutes de course lente suivie de 10 minutes d'exercices éducatifs de course, et terminez par 4 accélérations de 5-6 secondes, la première étant modérée et la dernière aussi rapide que le sera la vitesse d'entraînement.
- ➔ Portez des chaussures légères de type *racer*.
- ➔ Prenez contact avec le sol le pied à plat ou sur la plante médiane externe.
- ➔ À l'impulsion, effectuez une bonne extension de la cheville, du genou et de la hanche et activez énergiquement les bras tout en demeurant détendu.
- ➔ Exécutez des foulées en vous concentrant sur la cadence plutôt que sur l'amplitude.
- ➔ Conservez le plus possible la même vitesse de course du début à la fin de la séance.
- ➔ Au cours des 6 à 8 semaines d'EV, commencez par une durée effective d'effort minimale que vous allongerez au besoin, en faisant évoluer la difficulté des séances de modérée à très difficile.
- ➔ Récupérez en marchant entre les répétitions et en exécutant une course lente pendant 3 à 5 min entre les séries.

## La prudence, gage d'intégrité physique

Hausser trop rapidement la vitesse de course augmentera significativement le risque de blessure. Tôt en saison, il sera prudent de commencer par des séances d'intervalles à vitesse modérée, soit entre 70 et 85 % de la VAM, puis de progresser vers des séances qui seront courues plus rapidement, entre 85 et 100 % de la VAM, et en même temps d'intégrer l'EV. Les séances d'EV débiteront par des fractions d'effort longues (30s) et moins rapides, que graduellement on raccourcira (10s) et accélérera.

En vieillissant, on redoublera de précaution, puisque le système locomoteur absorbe plus difficilement les contraintes musculaires, articulaires et osseuses provoquées par la course à vitesse élevée. L'entraînement en vitesse sera associé à un plus grand risque de se blesser (claquage). On évitera d'accélérer brusquement et d'effectuer des efforts rapides et de courte durée comme les répétitions de 10 s. Avec l'âge, la force musculaire et la flexibilité régressent. On ralentira leur involution en incorporant au programme d'entraînement la musculation et des exercices d'assouplissement qui maintiendront une flexibilité fonctionnelle, c'est-à-dire permettant une bonne amplitude de mouvement dans les exercices de vitesse.

**Q** Est-il important d'intégrer des accélérations à l'échauffement avant une séance d'intervalles ou une compétition ?

**R** Il est effectivement approprié d'inclure des accélérations en phase finale de l'échauffement. L'objectif de ces accélérations est de compléter l'activation sur les plans neuromusculaire et physiologique. Il vous faut avoir terminé quelques minutes avant la séance d'entraînement et au maximum 10 minutes avant la compétition. Voici un scénario possible.

Pour l'activation neuromusculaire :

- 3 répétitions de 5-6s courues entre 90 et 100 % de la VAM, dont la première sera la plus lente et la dernière la plus rapide
- Récupération : retour en marchant

Pour l'activation physiologique :

- 2 répétitions de 20 à 30s courues entre 85 et 95 % de la VAM dont la 1<sup>re</sup> sera la plus lente et la 2<sup>e</sup> la plus rapide ; dans le cas d'une compétition de demi-marathon ou un marathon : 2 répétitions de 30 à 40s courues entre 80 et 90 % de la VAM
- Récupération : retour en course lente

**Q** Est-il judicieux d'effectuer des accélérations après une séance d'entraînement ?

**R** Si l'entraînement était une séance d'intervalles courue plus rapidement qu'à 85 % de la VAM, n'effectuez pas d'accélération. Après une séance d'entraînement courue à moins de 85 % de la VAM, effectuez des accélérations lors du retour au calme. Dans ce cas, l'objectif est de ranimer les qualités neuromusculaires quelque peu léthargiques après la séance. Après un entraînement couru entre 70 et 85 % de la VAM, effectuez de 6 à 8 répétitions de 15s entre 90 et 100 % de la VAM comprenant 45s de récupération active entre les répétitions. Après une séance courue à moins de 70 % de la VAM, effectuez de 4 à 6 répétitions de 15s entre 80 et 90 % de la VAM selon les mêmes modalités de récupération. **km**



FOTOLIA

## DÉFIER LA GRAVITÉ

DE VOTRE NAISSANCE À VOTRE DERNIER SOUFFLE, VOUS MENEZ, AVEC PLUS OU MOINS DE SUCCÈS, UN COMBAT CONTRE UNE FORCE QUI N'ÉCHAPPE À AUCUN ÊTRE VIVANT. CETTE FORCE, DONT ISAAC NEWTON A ÉNONCÉ LA THÉORIE, SE NOMME LA GRAVITÉ. LES COUREURS SONT PARTICULIÈREMENT BIEN PLACÉS POUR EXPÉRIMENTER CETTE LUTTE UNIVERSELLE.



Lors de la course, le corps est soumis à 2,5 à 3 G (1 G est équivalent au poids du corps accéléré par l'attraction gravitationnelle), comparativement à 1,2 G lors de la marche. Cette différence notable explique pourquoi les muscles antigravitaires sont fortement sollicités lors de la course. En course plus rapide, la valeur augmente. La meilleure manière de diminuer la force g est de perdre du poids. Plus facile à réaliser en théorie qu'en pratique, et pas toujours souhaitable.

La gravité est la force d'attraction gravitationnelle qui fait que votre masse est attirée, sans que vous le ressentiez, par toute masse vous entourant. Ainsi, lors d'une compétition, votre masse est attirée par celles de tous les coureurs et spectateurs autour de vous, aussi bien que par celles des édifices, arbres et objets longeant le parcours. Cette attraction s'avère cependant non significative du fait que votre masse est davantage attirée par celle de la planète Terre, celle-ci étant infiniment plus élevée que celle de la coureuse de 65 kg qui galope à vos côtés. Plus la masse est grande, plus elle attire la vôtre, et c'est pourquoi nous sommes tous tirés vers le centre de la Terre. Lorsque vous n'avez aucun contact avec le sol, vous êtes soumis à une accélération de  $9,81 \text{ m/s}^2$  qui vous ramène vers le sol. En réalité, quand vous courez, vous passez plus de temps dans les airs qu'en contact avec le sol, et donc à être accéléré vers le sol.

Certains chercheurs affirment qu'un coureur dépense plus d'énergie à lutter contre la gravité qu'à se propulser vers l'avant. En fait, ces deux éléments sont intrinsèquement reliés. La clé est dès lors de parvenir à résister efficacement à la gravité, qui nous tire vers le bas, tout en transmettant les forces exercées

pour arriver à se propulser, à aller vers l'avant. Pour cela, il faut compter sur des muscles, entre autres les bien nommés muscles antigravitaires, c'est-à-dire les muscles spinaux (le long de la colonne vertébrale), les fessiers (en particulier le grand), les quadriceps (sur le devant des cuisses) et les triceps suraux (muscles des mollets se terminant par les fameux tendons d'Achille). Ces muscles vous permettent de vous redresser et sont accompagnés dans leur action d'une foule d'autres muscles, dont les petits situés entre vos vertèbres. Lorsqu'ils n'accomplissent pas correctement leur travail, le corps se courbe et perd en hauteur. L'exemple qui vient immédiatement à l'esprit est la personne âgée complètement voûtée, qui est loin de combattre efficacement la constante de Newton. Un exemple éloquent de nature récente est relatif à l'individu qui passe une grande partie de sa vie devant un écran, ce qui n'est pas rare de nos jours et ne va pas en diminuant ; ses muscles antigravitaires sont malheureusement la plupart du temps inactifs. S'ensuivent des problèmes posturaux qui jouent sur tous les systèmes du corps (nerveux, hormonal, musculosquelettique...).

Excellente nouvelle : la course est l'un des meilleurs exercices, sinon le meilleur, pour activer ces muscles ! En étant constamment soumise à des forces d'impact qui forcent votre corps à bien amortir et propulser, elle est un exercice de choix en vue d'améliorer votre relation avec l'attraction gravitationnelle. Certaines activités comme le vélo ou la natation n'ont pratiquement pas d'effet sur les muscles antigravitaires. Vivement la course ! En même temps, vu le temps effarant passé assis ou devant un écran, il ne faut pas penser que si on arrive à courir trois ou quatre fois par semaine, on a tout réglé. La lutte contre la gravité se développe à long terme et nécessite une certaine conscience posturale dans votre quotidien.

## QUATRE TRUCS

**1 AUTOAGRANDISSEZ-VOUS** en visualisant une ficelle qui tire doucement le sommet de votre crâne vers le ciel. L'idée est d'arriver à se tenir droit sans effort, en respirant fluidement. Cela se développe avec le temps et la pratique.

**2 PROJETEZ-VOUS TRÈS LÉGÈREMENT VERS L'AVANT** en courant, tout en restant droit, ce qui favorisera les transferts de force vous permettant de vous propulser vers l'avant.

**3 VARIEZ LES POSITIONS**, histoire de diminuer le temps passé assis. Si vous travaillez devant un ordinateur, envisagez de modifier l'ergonomie de votre poste de travail afin de faire une partie du boulot en position debout. Saisissez toutes les occasions possibles de vous lever et de bouger. Par exemple, un appel téléphonique peut se faire en marchant tranquillement plutôt qu'en demeurant assis dans une forme voûtée.

**4 GÉREZ VOTRE ÉNERGIE** de façon à optimiser votre activation musculaire. Une personne fatiguée en pleine digestion d'un repas copieux aura tendance en milieu d'après-midi à se laisser aller vers le sol. À l'inverse, quelqu'un qui déborde d'énergie adopte habituellement une meilleure posture.

**Q** Au bout de quelques minutes de course, j'éprouve depuis un certain temps un inconfort et une tension entre les omoplates. Y a-t-il quelque chose à faire ?

**R** Deux causes fréquentes de votre problème sont l'utilisation inadéquate des membres supérieurs et une mauvaise posture. Pour y remédier, je vous conseille d'éviter de redresser excessivement les épaules vers l'arrière, et plutôt de les relâcher comme si elles tombaient vers le sol. De la sorte, les muscles rhomboïdes situés entre les omoplates et la colonne vertébrale seront plus détendus. N'adoptez pas non plus une posture trop projetée vers l'avant, ce qui aurait comme effet d'augmenter le travail des muscles le long de la colonne. Finalement, si l'inconfort persiste, je vous suggère de consulter un thérapeute.

**Q** Pendant ma course, j'hésite entre une bouteille d'eau à la main et une ceinture de taille garnie de petits contenants. Quelle est la meilleure option ?

**R** Par rapport au rendement énergétique, pour un volume égal de liquide, la ceinture est l'option à choisir. Puisqu'elle est située près du centre de gravité, elle est associée à une moins importante dépense d'énergie que la bouteille à la main, laquelle demande un effort du membre supérieur en raison du long bras de levier qu'il constitue. km



# SYNDROME D'ACCROCHAGE DE LA HANCHE

À 45 ANS, VOUS ÊTES PLUS EN FORME QUE TOUS VOS AMIS. PLUS JEUNE, C'EST LE SOCCER QUI A DÉVELOPPÉ VOTRE CARDIO ; À 30 ANS, LES COURSES SUR ROUTE. DEPUIS QUELQUES ANNÉES, CE SONT LES SENTIERS EN FORÊT QUI VOUS APPELLENT ET QUI ENTRETIENNENT VOTRE FORME OLYMPIQUE.

Monter et descendre des montagnes a par contre été une adaptation. Depuis quelques semaines, vous avez même l'impression que vous avez exagéré. Une douleur profonde dans l'aîne droite vous gêne même lorsque vous êtes assis au bureau.

Votre professionnel de la santé vous a diagnostiqué un conflit fémoro-acétabulaire avec lésion du bourrelet acétabulaire. En gros, deux choses : l'os de la hanche entre en contact avec celui du bassin lorsque votre hanche fléchit, et le petit caoutchouc (bourrelet acétabulaire) qui entoure l'articulation est un peu déchiré. Il vous précise tout de même que 40% des gens asymptomatiques ont des lésions du bourrelet sur les imageries par résonance magnétique. Il est donc probable que tout cela ait été là depuis bien longtemps, sans que ça fasse mal, et que tout rentrera dans l'ordre en suivant quelques bons conseils.

Le traitement commence par l'identification de l'irritant. Le mouvement des genoux qui se rapprochent de la poitrine peut potentiellement créer ce conflit : monter de hautes marches d'escalier en sentiers, pédaler, rester assis le dos droit, s'accroupir, etc. Il faudra adéquatement



FOTOLIA

quantifier le stress mécanique, mais d'abord retirer ces activités afin de les réintégrer en douceur.

Après une période de repos relatif durant laquelle des activités non irritantes comme la natation seront pratiquées, la reprise de course se fera progressivement, d'abord à basse vitesse, sur le plat et selon une technique protectrice pour l'articulation de la hanche (petits pas, peu de bruit et chaussures plutôt minimalistes). Des exercices de stabilisation et de renforcement de la hanche\* sont aussi préconisés. Pour vous, ce sera quelques semaines... et ce sera reparti.

\*Consulter l'exercice dans le KMag d'hiver 2016.

## EXERCICE

→ Souplesse du psoas iliaque

**Objectif** Assouplir les fléchisseurs de la hanche. (Une souplesse adéquate de ce groupe musculaire est nécessaire pour courir vite !)

**Marche à suivre** Un genou au sol, le pied opposé placé loin en avant avec son genou à 90°, avancer le bassin pour sentir l'étirement dans l'aîne de la jambe arrière. Augmenter l'étirement de toute la chaîne musculaire en levant le bras du côté étiré.

**Subtilité** Pour protéger le dos, le fléchir en mettant les coudes sur le genou d'en avant.



Une étude publiée dans le *Journal de traumatologie du sport* par l'équipe du Dr Marc Raguét exposait une série de cas de prothèses totales de hanche chez des coureurs d'ultra-trail. Après une certaine convalescence et une reprise graduelle, ces coureurs ont enchaîné des distances plutôt conséquentes ! Le record de la distance parcourue avec une prothèse est de 90 000 km. Eh oui, même après un remplacement de hanche ou de genou, en appliquant quelques conseils simples, il est possible de courir des marathons ! 

# BLESSÉ?

Consultez les experts de La Clinique Du Coureur<sup>inc</sup> partout sur le territoire du Québec

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



## ALMA



Clinique de Physiothérapie d'Alma

- 391 Avenue du Pont Nord
- T : 418-662-9623

## BAIE-COMEAU



Clinique de Physiothérapie Baie Comeau

- 1305, Boulevard Blanche
- T : 418-589-8887

## BROMONT



A+ physio Bromont

- 82 Boulevard de Bromont
- T : 450-534-1661

## BROSSARD



Physio Dynamik

- 1200 Boulevard Rome
- T : 450-923-7497

## CHÂTEAUGUAY



Physio Multiservices

- 288 Boulevard D'Anjou
- T : 450-699-0000

## GATINEAU



PhysioOutaouais

- 382 Boul Alexandre-Taché
- T : 819-715-9515

## GRAND-MÈRE



Physiothérapie PCN Grand-Mère

- 1050 8e Rue
- T : 819-729-1677

## JONQUIÈRE



Clinique de Physiothérapie Michel Rivest

- 3885 Boulevard Harvey
- T : 418-412-4559

## LAVAL (EST)



Physiothérapie Universelle Vanier

- 1110 Boulevard Vanier
- T : 450-664-3812

## LAVAL (OUEST)



Mouvement Physiothérapie Orthopédique et Sportive

- 338 Boul. Curé-Labelle
- T : 450-622-6960

## LÉVIS



Physiothérapie PCN Lévis

- 5700 Boul. Étienne Dallaire
- T : 418-838-0121

## MATANE



Physix

- 572 Avenue du Phare Est
- T : 418-562-7765

## MONTRÉAL



Stadium-PhysioOteo

- 4553 Av. Pierre-de-Coubertin
- T : 514-259-4553

## MONTRÉAL (WESTMOUNT)



Action Sport Physio Centre-Ville

- 4150 Rue Ste-Catherine O
- T : 514-939-1444

## NEW RICHMOND



Physio Amplitude

- 205 Chemin Cyr
- T : 418-392-6606

## QUÉBEC



Physiothérapie PCN La Capitale

- 4205 4e Avenue Ouest
- T : 418-627-1410

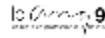
## RIMOUSKI



Clinique Physio-Ergo Sylvain Trudel

- 333 Avenue de la Cathédrale
- T : 418-721-0027

## RIVIÈRE-DU-LOUP



Richard Roy Physiothérapeute

- 590 Rue Lafontaine
- T : 418-863-7774

## ROBERVAL



Clinique de Physiothérapie Roberval

- 1015 Boul. Olivier Vien
- T : 418-275-7235

## SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES



Physiothérapie PCN L'Hétrière

- 790 Route Jean-Gauvin
- T : 418-871-0909

## SAINT-JÉRÔME



Action Sport Physio Saint-Jérôme

- 409 Rue John F. Kennedy
- T : 450-432-0422

## SAINT-GEORGES (BEAUCE)



Altitude Physiothérapie

- 15018 Boulevard Lacroix
- T : 418-221-8115

## SAINT-RAYMOND



Clinique Santé-Active

- 200 Boulevard Cloutier
- T : 418-337-8086

## SHERBROOKE



Action Sport Physio Sherbrooke

- 350 Rue Terrill
- T : 819-346-6060

## TROIS-RIVIÈRES



Physio Action Plus

- 5305 Boulevard Jean-XXIII
- T : 819-370-4545

## ÉVÉNEMENTS À VENIR



Inscriptions : [LaCliniqueDuCoureur.com](http://LaCliniqueDuCoureur.com)

### CONFÉRENCES GRAND PUBLIC

18 octobre 2018 - À Québec  
**POUSSE, MAIS POUSSE ÉGAL !**  
Par : Blaise Dubois et Marie-Suzanne Amand

23 novembre 2018 - À Montréal  
**MYTHES ET RÉALITÉS EN COURSE À PIED**  
Par : Blaise Dubois

### COURS POUR PROFESSIONNELS

24-25 novembre 2018 - Montréal  
**COURS 1.0 : NOUVEAUTÉS DANS LA PRÉVENTION DES BLESSURES EN COURSE À PIED**  
8 décembre 2018 - Montréal  
**COURS 1.1 : DIAGNOSTICS ET TRAITEMENTS DES BLESSURES DU COUREUR : ASPECTS PRATIQUES**

1er décembre 2018 - Québec  
**COURSE À PIED PARTIE B : ASPECT PRATIQUE ET ANALYSE DE LA FOULÉE (ENTRAÎNEURS; PRÉREQUIS PARTIE A)**  
9 décembre 2018 - Montréal  
**COURS 1.2 : EXERCICES THÉRAPEUTIQUES EN COURSE À PIED**



athlétisme

piste

[charles philibert-thiboutot]

# ANATOMIE D'UN JOUR DE COURSE

## IL EST QUELQUE PART ENTRE 9 H 30 ET 10 H 30 LE MATIN. LE SOLEIL EST LEVÉ DEPUIS BIEN DES HEURES, MAIS J'AI MON MASQUE DE SOMMEIL SUR LE VISAGE ET JE M'ATTARDE AUTANT QUE POSSIBLE SOUS LES

couvertures. Le réveil est naturel, sans réveille-matin. La journée a déjà pas mal trop d'attente au menu, alors plus longtemps je dors et gagne des forces et surtout du temps, mieux c'est.

Contrairement aux courses sur route, les courses d'athlétisme se font majoritairement le soir. Franchement, ça fait mon affaire, parce que d'un point de vue physique, mon corps fonctionne mieux en soirée, spécifiquement en ce qui concerne les efforts qui demandent beaucoup de vitesse et de puissance, comme au 1500 m.

Je roule hors du lit. Je me dirige vers la salle à manger de l'hôtel.

créés en soirée, la veille. Une heure passe, et je m'habille, histoire d'effectuer mon activation pré-course. Quatre kilomètres à environ 4 min 20 s/km. Je m'efforce de garder ça lent et facile. Les jambes sont parfois lourdes, parfois légères. Peu importe, la course n'est pas tout de suite. Une fois de retour, je fais ma routine d'exercices de physiothérapie quotidienne qui m'aide avec ma posture et prévient les blessures; elle dure entre 20 et 30 minutes. Je me douche, puis je suis de retour sur internet, à regarder du contenu banal.

Cinq heures avant le début de mon échauffement. Le dîner est

de compétition. J'endosse mon *kit* d'échauffement. Je prépare mon sac en y glissant mes chaussures de piste à crampons, ma boisson pour sportifs et une barre de protéines que je réserve pour l'après-course. Le temps semble s'écouler plus rapidement qu'en début de journée.

Nous sommes maintenant une heure avant mon échauffement, et j'en suis à ma dernière étape pré-course, presque un rituel: je bois un double espresso en écoutant la liste de lecture du moment qui me motive le plus.

L'échauffement débute. Les jambes sont lourdes. Peu importe, je suis ici pour courir vite, et je

La sensation de légèreté est importante. Comme disait le célèbre entraîneur Bill Bowerman: « Le lion chasse mieux affamé... »

J'ai un faible pour les crêpes ou les pancakes accompagnées d'un apport en protéines comme du jambon ou de la dinde, un peu (je dis bien un peu!) de bacon, de la confiture. Je mange des fruits, beaucoup de fruits. Le café coule à flots – pas de retenue les jours de course, car on veut faire le plein de caféine et le vide des intestins. Un déjeuner copieux et complet est essentiel dans le cas d'une course de soir: il permet de luncher légèrement le midi tout en procurant assez d'énergie pour la journée entière.

Première phase d'attente. Le déjeuner doit descendre un brin avant que ne s'amorce l'activation pré-course. Je consulte les publications de mes amis et les contacts

léger. Un sandwich ou des pâtes, tout dépendant de ce qu'offre l'organisation. Je prends une portion qui, je sais, me soutiendra jusqu'à l'échauffement mais ne remplira pas complètement mon estomac. La sensation de légèreté est importante. Comme disait le célèbre entraîneur Bill Bowerman: « Le lion chasse mieux affamé... » J'avale de nouveau quantité de fruits en guise de dessert. Suivra encore de l'attente, emplie d'une autre tentative peu convaincante de tuer le temps. Toujours, il me reste en tête cette appréhension de la course qui s'en vient.

Deux heures avant l'échauffement. Tel un gladiateur qui contemple ses armes de choix, je pose le dossard sur ma camisole

suis habitué à ce *feeling*. La foulée devient plus facile à chaque kilomètre parcouru. Soulagement. Je cours 5 km en une vingtaine de minutes de jogging facile. Je commence mes exercices dynamiques et de vitesse. Les jambes vont mieux. On appelle le 1500 m hommes à la chambre d'appel. Une quinzaine d'athlètes, tous plus maigres et secs les uns que les autres, sont entassés dans cet espace restreint juste avant l'entrée dans le stade. On troque l'habit d'échauffement et les souliers de course pour les *split shorts*, la camisole et les *spikes*. Les gladiateurs revêtent l'armure et les armes. Quelques minutes nous séparent du coup du pistolet de départ. Le reste appartiendra à l'histoire. **km**



FOTOUIA

DURANT LA SAISON FROIDE, PRATIQUER LES TROIS DISCIPLINES DU TRIATHLON EST UN DÉFI, ET LA ROUTINE UN ÉLÉMENT DE DÉMOTIVATION. VOICI DEUX SOLUTIONS DE RECHARGE POUR SORTIR DE LA MONOTONIE DES ENTRAÎNEMENTS INTÉRIEURS HIVERNAUX.

Un des meilleurs exercices qui s'offre à vous et qui gagne à être connu est **le rameur**, car il fait travailler de la tête (disons des épaules !) aux pieds. La poussée y est similaire à celles du vélo et de la course, et quand les pieds sont attachés au rameur, la traction ressemble à celle exercée à vélo. Quadriceps, ischio-jambiers, fessiers et gastrocnémiens (mollets) sont sollicités, et le dos ainsi que le haut du corps (bras et épaules) sont renforcés de la même façon qu'en natation lors de la traction au crawl.

Aussi, le rameur favorise le développement de la capacité aérobie en continu ou en intervalles tout autant que l'aspect musculaire, en faisant travailler en force ou en endurance selon le type d'entraînement choisi (long et de faible intensité ou à intervalles à haute intensité).

Le rameur sollicite la presque totalité des muscles du corps, ce qui fait rapidement monter la fréquence cardiaque et garantit une dépense calorique élevée dans un temps bref. Il s'agit d'un des exercices au meilleur ratio temps investi/efficacité, et il s'avère parfait pour ceux qui ont un horaire chargé.

Un autre indéniable avantage du rameur est le fait qu'il soit sans impact, réduisant ainsi le risque de blessure. L'exercice sur cet appareil est idéal dans le cas d'une réadaptation à la suite d'une blessure due à un impact (fracture de stress ou périostite, par exemple), le stress mécanique du rameur étant à peu près nul. En outre, il est possible de travailler davantage le haut ou le bas du corps en isolant le mouvement. Le seul risque de blessure est lié à la région des épaules : une mauvaise technique fait augmenter la probabilité de provoquer tendinites et bursites.

Il demeure donc important de posséder une bonne technique. Le mouvement à exécuter est simple et naturel, mais il faut 1) s'assurer de maintenir le dos relativement droit, surtout à la fin de la traction, 2) ne pas trop compresser (fléchir) les jambes à la fin du recouvrement (ne pas dépasser 90° au niveau des genoux), et 3) ne pas faire une extension complète des jambes (hyperextension) lors de la poussée ni bloquer les jambes dans cette position. Durant le mouvement de traction des bras, on poussera avec les jambes jusqu'à l'extension quasi complète de celles-ci, et ensuite



seulement on amorcera la traction des bras vers soi, en déplaçant les coudes vers l'arrière et non vers les côtés (il est primordial de garder les bras droits, en extension, lors de la poussée des jambes, et que seulement après cette poussée il y ait contraction des bras vers le torse; il ne servirait à rien à ce moment de tirer avec les bras, qui se fatigueraient inutilement rapidement). En ce qui concerne le rythme d'exécution, une cadence de 24 à 30 tractions par minute est tout à fait appropriée.

**Le ski de fond** est un sport complet, lui aussi en mesure de contribuer à diversifier l'entraînement en vue d'un triathlon. Il existe trois styles.

Le pas de patin est généralement le style le plus rapide; même quand la technique est plus ou moins adéquate, il donne la possibilité de se dépasser, que ce soit en simple ou en double poussée (une poussée de bras à chaque poussée de jambe ou une poussée de bras pour deux poussées de jambe). Le style classique, plus répandu, exige lui aussi un grand effort physique, tout en

YAN LASSALLE

# circuit endurance

venez célébrer la fin de la saison 2018

soirée méritas  
2 novembre

merci pour cette belle saison!

CIRCUIT



endurance

calendrier 2019

en ligne

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

boutique



endurance

laissant cependant prendre son temps et profiter des paysages. Ces deux styles nécessitent un sentier balisé et doivent presque obligatoirement être pratiqués dans un centre de ski ou sur des pistes travaillées mécaniquement.

Un troisième style – qui gagne en popularité, à raison – est le ski à peau d'ascension (ou de phoque). Bien que les vraies peaux de phoque ne soient plus utilisées sous les skis, le nom est demeuré dans l'usage. Désormais, on colle sous le ski des bandes synthétiques (en nylon) ou de mohair (laine naturelle de chèvre angora) qui adhèrent fermement à la neige, et ce, dans toutes les conditions. Le nylon est moins polyvalent mais beaucoup plus économique que le mohair, mais dans les deux cas, ça glisse dans le sens du poil, et dans l'autre sens, on a une prise au sol; l'adhérence est d'ailleurs tellement bonne qu'il est possible de monter une pente de ski et de se balader hors des sentiers battus. Comparativement aux skis de patin ou classiques, ce type de skis requiert peu d'entretien et se révèle un excellent choix pour ceux qui aiment s'aventurer plus loin dans les montagnes et la forêt.

Les trois styles de ski de fond sollicitent sans impact le haut et le bas du corps, diminuant le risque de blessure, et tous les trois sont indiqués à ceux qui font un retour à la suite d'une blessure causée par le stress mécanique. La poussée des bras en ski étant pratiquement identique au mouvement de natation, quand elle est combinée à celle des jambes, cela permet de développer tous les muscles sollicités dans les trois disciplines du triathlon.

Le système cardiorespiratoire est également fort sollicité en ski de fond. Peu importe le style pour lequel on opte, chaque petite montée accroît l'intensité cardiovasculaire exigée, voire musculaire quand les ascensions sont abruptes et que la cadence ralentit. Si vous n'êtes pas certain que le ski de fond vous plaira ou du style que vous préférerez, sachez qu'il est facile de louer le matériel dans plusieurs centres de ski.

Eh! l'hiver est là! À vos rames, à vos skis! **km**

*Charles Perreault a été champion canadien junior de triathlon longue distance et il est entraîneur dans ce domaine depuis plus de 20 ans.*

**TOUT**  
*pour courir  
et marcher!*

Chaussures  
vêtements  
accessoires

asics mizuno  
LOOMER KEEN saucony  
CRAFT LOWA  
MERRELL et plusieurs autres

*Achetez en ligne sur [pleinairentrepot.ca](http://pleinairentrepot.ca)*

Tout est réduit  
tout le temps  
chez **Pleinair**  
**ENTREPÔT**

Retrouvez-nous sur Facebook 1451, av. du MONT-ROYAL Est  
514-525-5309

**OXYGÈNE**  
magazineoxygene.ca

DANS NOTRE  
**PROCHAIN NUMÉRO**  
disponible à partir du **23 novembre 2018**

- > La traversée du lac Abitibi en ski de fond
- > La grande boucle de Saint-Donat en raquettes
- > La Forêt Montmorency croule sous la neige
- > La Catamount Trail, la plus longue piste de ski de fond en Amérique du Nord

**Et toutes nos chroniques habituelles**

- > NUTRITION
- > NATURE
- > ÉQUIPEMENT
- > ENTRAÎNEMENT

Suivez-nous sur Facebook



# DÉCEPTION

POUR LA PREMIÈRE FOIS EN TROIS ANS, J'AVAIS FINALEMENT LA CHANCE DE PRENDRE PART À LA SÉRIE MONDIALE DE MONTRÉAL, DEVANT MA FAMILLE ET MES AMIS. LE PRÉSIDENT DU ITU MONTRÉAL, PATRICE

Brunet, a été très généreux et m'a donné l'opportunité de participer à la conférence de presse de présentation de l'événement et à beaucoup d'entrevues à la radio et à la télévision. L'engouement autour de la course me rendait encore plus enthousiaste à l'idée de courser en présence des miens.

Sept mois sur la route, en Australie et en Espagne, m'avaient décidée à achever mes préparatifs

m'étais trompée : quelques jours plus tard, mon pied était enflé et j'étais incapable de courir. Je me suis dit qu'il ne fallait pas paniquer, que j'avais encore du temps pour récupérer, que de toute façon mon entraînement spécifique à la course était pratiquement fini. Quelques jours avant l'événement à Montréal, j'ai cependant dû prendre la décision la plus pénible de mon année en me retirant de

Montréal. Ça a été une immense déception pour ma famille et surtout pour moi. J'étais si excitée à l'idée d'enfin montrer ma forme devant les miens et de courir à la maison au plus haut niveau du triathlon. L'année en dents de scie en matière de résultats que je venais de traverser m'avait rendue déterminée plus que jamais à relancer ma saison. Devoir me retirer a été d'autant plus difficile

*L'étincelle de la petite fille en compétition, que j'avais perdue en 2017 après une année olympique mentalement drainante, avait refait surface.*

chez moi. Mon entraînement se déroulait vraiment bien, et je sentais que ma forme était au mieux de la saison... je dirais même des deux dernières années. Les athlètes qui évoluent sur le circuit de la série mondiale ont rarement l'occasion de participer à une course de ce calibre au Québec; il n'était donc pas question que je laisse passer ça. Je comptais les dodos!

Deux semaines avant le jour J, alors qu'il ne me restait que quelques jours d'intensité avant d'amorcer ma période d'affûtage, je me suis tordu la cheville en m'entraînant. J'ai pensé que ce n'était rien de grave, car ça m'arrive une fois de temps en temps sans qu'il y ait de répercussion. Malheureusement, je

la liste de départ de la course que j'étais si fébrile de faire.

Pourtant, ma saison avait bien commencé, avec des résultats prometteurs. J'avais l'impression d'avoir retrouvé un peu de ma forme d'avant. L'étincelle de la petite fille en compétition, que j'avais perdue en 2017 après une année olympique mentalement drainante, avait refait surface. J'étais impatiente de vivre la suite de la saison, ça augurait bien. À aucun moment je n'aurais pu prédire à quel point elle allait être décevante, cette année 2018.

J'avais eu quelques malchances avant et pendant les grosses compétitions, et des résultats loin de ce que je voulais obtenir, alors j'étais plus que motivée pour

à avaler. C'est dur de terminer une saison d'une telle manière, sans savoir ce qui aurait pu se produire si j'avais pris le départ à Montréal. Peut-être aurais-je eu mon meilleur résultat en carrière devant mes proches?

J'ai été déçue pendant quelques jours, mais j'ai réalisé que ça ne valait pas la peine de me morfondre et de m'apitoyer sur mon sort trop longtemps. Ces mauvais moments me stimulent encore davantage pour la prochaine course et la prochaine saison. Je prépare mon retour en force! Je ne perds pas espoir qu'un jour mon temps viendra, et d'ici là, je continue de me battre et de mettre de « l'argent » en banque... un jour, ça va payer, tout ça. J'ai déjà hâte à 2019! 



## VISIÈRE AJUSTABLE RUN VISOR [2XU]

Pour plusieurs, la visière est utile mais, surtout, elle fait partie de l'identité du triathlète. Si elle protège moins du soleil quand on y est pleinement exposé et est moins commode pour qui aime placer de la glace sous la casquette, en contrepartie, elle laisse échapper davantage de chaleur que cette

dernière ! Grâce à la visière, des adeptes de la longue distance osent abandonner les verres fumés. Ils s'aspergent et s'épongent le visage plus aisément, et s'ils finissent tard (les Ironman ont jusqu'à minuit pour terminer l'épreuve), ils ne sont pas encombrés de lunettes. En prime, leurs supporteurs voient leurs yeux et sont à même de constater qu'ils vont bien ! Par-dessus tout, la Run Visor, mieux conçue que bon nombre de casquettes, est dotée d'un tissu absorbant retenant la sueur, limitant par là l'échauffement des yeux. L'aspect particulièrement pratique de la 2XU réside dans son attache arrière qui permet de l'ajuster, dispositif fort rare sur une visière de triathlon (habituellement munie d'une bande élastique) – étonnant, étant donné que lors de très longues courses, il est fréquent que le seuil de tolérance face à toute forme de compression diminue au fil des kilomètres... **20\$ :: 2xu.com/ca**

## LUNETTES FLIGHT JACKET [OAKLEY]

En triathlon, les lunettes de soleil sont primordiales, car on les utilise sur le vélo et en course à pied. À vélo, les lunettes doivent évidemment bien tenir, étant donné l'alternance entre les positions aérodynamique et relevée (ou de grimpe). Un des défis est par conséquent d'arriver à garder discret cet accessoire qui protège du soleil, du vent, des poussières et des bestioles ; pour ce faire, les lunettes doivent posséder à la fois une large surface aérodynamique et une monture interférant le moins possible dans le champ de vision. Penché et appuyé sur les prolongateurs, on veut voir la route et non le haut de la monture ; dans le cas des Flight Jacket, il n'y a aucune monture supérieure. Nouveauté intéressante chez Oakley : le pont reposant sur le nez laisse passer l'air, évitant ainsi qu'il y ait de la buée lorsqu'on a très chaud ou qu'on s'arrête brusquement. La lentille Prizm s'adapte à presque toutes les luminosités et fait ressortir les imperfections de la chaussée. Dans le cas de la course à pied, ces lunettes sont des plus stables, ce à quoi nous a habitués la marque.

**À partir de 278\$ :: ca.oakley.com**



## PNEUS GRAND PRIX 4000 S II [CONTINENTAL]

Lorsqu'il est question de pneus, les triathlètes cherchent autant la performance qu'une excellente protection contre les crevaisons. Selon diverses études, les pneus influenceraient davantage le chronomètre que beaucoup d'accessoires plus coûteux. Certes, nous parlons de vitesse, mais également de qualité de freinage d'adhérence. Quand un cycliste dévale une côte sinueuse en toute confiance, il gagne plusieurs secondes. Il importe donc que le pneu demeure rapide tout en résistant aux multiples impacts de la route et en adhérant à celle-ci malgré l'humidité ou la pluie. Le Grand Prix 4000 S II est muni d'une protection anti-crevaison Vectran et de la BlackChili, une des meilleures gommes disponibles ; c'est qu'on ne s'entraîne pas pendant des mois pour se retrouver à perdre de précieuses secondes à changer une crevaison. Ce modèle jouit d'une solide réputation dans ce domaine, en outre d'être un des plus durables.

Afin de lui rendre justice, il convient de respecter le nombre de psi nécessaires relativement à votre poids (on a tendance à beaucoup trop gonfler les pneus, ce qui nuit à la performance autant qu'au confort).

**85\$ :: continental-pneus.fr/velo**



FOTOLIA

# AVEC PAS DE SOULIERS

IL N'Y A PAS QUE LES SOULIERS USÉS QUI S'EMPILENT AU SOUS-SOL. IL Y A ÉGALEMENT, DANS LES TIROIRS DE LA COMMODE, TOUS CES T-SHIRTS DE COURSE RAPPELANT DIFFÉRENTES ÉPREUVES DE 10 KM, 21 KM ET 42,2 KM

du passé (on n'oublie jamais le dernier 0,2 km d'un marathon). Je ne les conserve pas comme des reliques, ou des souvenirs de souffrances endurées, mais comme un équipement d'entraînement de tous les jours.

S'il est difficile de déterminer à quelle date précise on s'est procuré telle chemise ou tel pantalon, il en est tout autrement pour ces *tech shirts* remis dans les expos de course l'avant-veille d'une épreuve. Généralement, la date est indiquée, sinon du moins l'année. Aussi, j'ai constaté ces derniers mois que je portais encore des maillots du marathon de Montréal de 2009 et de celui d'Ottawa de 2010. Ça commence à faire un bail...

Ce n'est pas que j'aie une inclination particulière pour les vêtements *vintage*. Seulement, je n'aime pas gaspiller (ni du reste magasiner). Un t-shirt de course, c'est un t-shirt de course. Et si je boude celui, un peu trop vif dans la palette de rouges, du Tour du Lac

Brome 2011, je fais une rotation assez régulière du reste de ma collection multicolore de tissus légers qui « respirent » bien.

Parlons-en, de respirer. Évidemment qu'une fine inspection nasale de ces t-shirts, particulièrement au niveau de l'aisselle, ne passerait pas le test d'une pub de Tide en odorama. On ne court pas pour répandre des effluves de bonheur olfactif de type « fraîcheur printanière ». Les critères d'hygiène d'un coureur en solitaire ne sont pas les mêmes que ceux de l'employé qui se rend au travail en transport en commun.

Mais il y a tout de même des limites à ce qu'on peut faire endurer à son entourage. Quelle est donc cette limite ? Je me posais récemment la question, en vacances familiales à Hawaï. À court de shorts et de t-shirts synthétiques, j'avais décidé, par respect pour ledit entourage, de ne pas courir avant la prochaine lessive. Sauf qu'au paradis de l'Ironman, la

promesse d'une course inoubliable ne se refuse pas !

J'étais à la plage, à plusieurs kilomètres de l'appartement que nous avions loué, lorsque j'ai découvert une magnifique piste de *trail running* menant à une deuxième plage, isolée derrière un cap. Le hic, c'est que non seulement je portais un maillot de bain et un t-shirt en coton, mais je n'avais pas mes chaussures de course.

L'appel était trop fort. J'ai enfilé les nouveaux souliers de kayak de Fiston en tentant de me convaincre qu'ils avaient une lointaine parenté avec des chaussures minimalistes. Et si, au départ, j'avais le sentiment de courir comme un canard boiteux, ma foulée s'est progressivement adaptée à mes « espadrilles ». J'ai trouvé une cadence confortable, et malgré les pierres et les cailloux, j'ai pu courir dans l'un des plus beaux décors qu'il m'ait été donné de voir.

Morale de l'histoire : rien ne peut empêcher de courir. **km**

BOUTIQUE

**COURIR**

INFINIMENT PLUS...

*Membre du regroupement des boutiques de course à pied indépendantes du Canada - RBIC*



saucony 



**MONTREAL**  
4452, rue Saint-Denis  
514 499-9600

**LONGUEUIL**  
1085, chemin de Chambly  
450 674-4436

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

Suivez-nous!





CONÇUE POUR RÉSISTER

**860**v9

