GRATUIT

kmag

le magazine québécois de la course à pied

35 AUTOMNE 2019

LES ULTRAS
Un brin de folie

CONSEILS 2.0
Bien digérer sa course

TRIATHLON
Conseils de pro

⊕ QUE PENSER DES NIKE VAPORFLY 4 % ⊕ « CLAQUAGE » DES ISCHIOS
⊕ LE SARRASIN ⊕ *JE M'Y METS DEMAIN*, DE MARC CASSIVI

KMAG.CA

JE COURS QC

JECOURSQC.COM

UNE EXPÉRIENCE gestev

Photo: Mathieu Bélanger

MARATHON SSQ assurance — QUÉBEC

UNE INVITATION SANTÉ Brunet

11 — 13 OCTOBRE

42.2 21.1 10 KM

GRAND FIT+YOGA & 5KM SSQ COURSE DES JEUNES MÉGA PARC

SSQ assurance · Brunet · Québec · Ville de Québec · Québec Cité Office du tourisme de Québec · Commission de la capitale nationale du Québec

sports experts PEPS • UNIVERSITÉ LAVAL · sports experts · saucony · MÉGA PARC · Michelob ULTRA · NEWLOOK SPORT · ADRIEN GAGNON

SOMMAIRE

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

16 UN BRIN DE FOLIE

29 BIEN DIGÉRER SA COURSE

57 CONSEILS DE PRO

37

42

À VOS MARQUES
Tabou 5

TÉMOIN
Courrier 6

ZOOM
Courir sur la plage 8

SPRINT
Brèves nouvelles 10

ÉQUIPEMENT
Vêtements et accessoires 34
Chaussures 37

NUTRITION
Mettez-y de la variété ! 39
Le sarrasin 42
Fondant mystifiant 43

ENTRAÎNEMENT
SCIENCE Survol de recherches 44
DÉBUTANTS De la route au sentier 45
PERFORMANCE À l'assaut des sentiers ! 46
BIOMÉCANIQUE Que penser des Nike Vaporfly 4 % ? 48
BLESSURES « Claquage » des ischios 50
QUESTION Courir me semble plus facile après quelques minutes 52

ATHLÉTISME
PISTE La méditation 53

TRIATHLON
SPRINT Brèves nouvelles 54
ÉQUIPEMENT Vêtement et accessoires 56
101 Conseils de pro 57

LE DERNIER TOUR
Je m'y mets demain 62

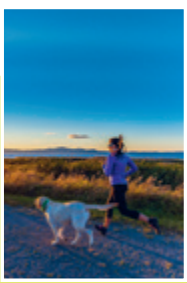


Photo : Steve Deschênes

Buck est heureux de courir avec Amélie Tremblay à Kamouraska.

BOUTIQUE

COURIR

INFINIMENT SPORT

BEAUCOUP PLUS QUE DES PRODUITS ET CE DEPUIS 1981

Amphipod™
Ceinture Stealth Runner™

ASICS®
Dynaflyte™ 4

Stunt Puppy™
Laisse de course Stunt Runner™

L'endroit où des passionnés aiment conseiller les coureurs et partager leurs connaissances!

MONTRÉAL
4452, rue Saint-Denis
514 499-9600

LONGUEUIL
1085, chemin de Chambly
450 674-4436

boutiquecourir.com

Inscrivez-vous à notre infolettre!

kmag

35 AUTOMNE 2019 Vol. 9 nº 3

Éditeur
Pierre Hamel
phamel@orinhamedia.com

Rédactrice en chef
Marianne Pelchat
mpelchat@kmag.ca

Conceptrice graphique
France Lemire
pub@kmag.ca

Réviseure-correctrice
Diane Boucher

Collaborateurs
Maxime Bilodeau, Marc Cassivi, Vincent Champagne, Richard Chouinard, Blaise Dubois, Sophie Gamache, Marc Gosselin, Jean-François Harvey, Philippe Jacques, 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 Salzbourg 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
juillet 2019

Tarif d'abonnement
1 an / 4 numéros : 20 $
(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
FSC www.fsc.org

Orinha Média

Partager nos passions, c'est dans notre nature.

Nature sauvage

GÉOPLEINAIR

kmag

TABOU

CE N'EST PAS UN SUJET DONT ON PARLE EN PUBLIC. CE N'EST PAS UNE ANECDOTE DONT ON SE VANTE. CE N'EST PAS UN THÈME QUI PLAÎT NON PLUS. MAIS C'EST

assurément commun aux sportifs et aux coureurs. C'est occasionnel et inopiné. Et c'est une question taboue s'il en est une. Je vous parle aujourd'hui de diarrhée.

Ce malaise surclasse selon moi l'inconfort de la crampe ou le désagrément du point de côté. Parmi tous les maux liés à l'activité physique, il devance aussi la nausée soudaine due à un grand effort. Il est un trouble désastreux et frustrant.

✪✪✪

Décembre 2018. Je suis invitée à courir et couvrir la Run Barbados – lire mon reportage dans la prochaine édition de KM*ag* –, un événement de course à pied sous le soleil antillais regroupant des épreuves du *mile* au marathon. Je saisis cette rare occasion, car j'ai le goût d'un dernier défi personnel avant le long hiver québécois. Je m'inscris au demi-marathon avec la ferme intention de pousser la machine. En prime, un contingent de l'élite canadienne participe à l'épreuve. J'aurai des lapins de cadence de luxe !

Qu'importe mon ambition en ce beau matin tropical, j'ai malheureusement dû faire non pas un, mais trois arrêts d'urgence le long du parcours ! Pourtant, sur le fil de départ, une heure plus tôt, je me sentais fraîche comme une rose. Aucun ennui. Aucun signal d'alarme. Catastrophe ou « cacatastrophe »… rien n'allait plus ! Je n'ai jamais autant espéré une toilette bleue à l'horizon. Vaut mieux en rire…

Quoique je m'explique mal les causes de mon infortune, chose certaine, le reportage *Bien digérer sa course* de notre médecin en résidence Marc Gosselin m'éclaire sur certaines d'entre elles et sur des stratégies à adopter dorénavant en vue de minimiser les risques.

✪✪✪

Notre livraison automnale propose également un dossier sur la course en sentiers, plus particulièrement sur les ultras. Véritable phénomène en pleine explosion de popularité, cette discipline nécessite endurance et détermination à la puissance 10. En contrepartie, elle récompense par des paysages à couper le souffle et des rencontres humaines exceptionnelles. À lire en page 16, où Vincent Champagne nous présente en outre quelques têtes d'affiche québécoises. En prime, les chroniques PERFORMANCE et DÉBUTANTS ont aligné leur contenu à la thématique « sentiers. » km

TANIA KEDIKIAN

GASPÉSIE À LA UNE

La page couverture d'été 2019 de votre magazine préféré a été partagée 44 fois à partir de notre page Facebook ; la gang de ce beau coin du Québec a été particulièrement active sur le « re-partage ». L'événement en vedette, l'Ultra Trail Gaspesia 100, a eu lieu du 14 au 16 juin dernier, et au-delà de 1100 coureurs en provenance de six pays ont pris part à cette 4e édition du plus grand rendez-vous de *trail running* de l'est du Québec.

SURCHAUFFE

J'ai souvenir encore d'un 10 km où mon frère aurait pu mourir d'un coup de chaleur. Vous faites bien d'en parler, cependant il aurait été préférable que la course que vous mentionnez dans votre éditorial [À VOS MARQUES du KM*ag* d'été 2019] soit tout simplement annulée par les organisateurs. Il faut protéger les coureurs contre eux-mêmes et leur orgueil. Ainsi, personne n'aura de frousse.

Pierre Lafond, ex-coureur émérite (par courriel)

LU SUR FACEBOOK

La publication sur la privation de café une semaine avant une compétition dans le but de créer un *boost* en buvant de nouveau un café le jour de la course en a fait réagir plusieurs. Il y a eu 575 interactions et 31 commentaires. Du nombre, notons :

> Impossible : j'aurais mal à la tête toute la semaine… – Patricia Guimond
>
> En regardant la plupart des données, on ne constate pas de différences marquées… donc je continue à boire mon café quotidien ! – Marc Ciminelli
>
> Je cours pour le plaisir, et je bois du café pour le plaisir ! Mais si j'avais une chance de décrocher un podium ou une qualification importante, je considérerais l'idée de renoncer au café pour un moment. – Mariève Mc Gee

L'article de Radio-Canada *La dépression post-course, le vide après l'euphorie*, relayé sur notre page Facebook, a suscité diverses réactions, vives, ainsi que quelques sages conseils :

> Un truc : si j'ai un *down* de course en saison, je fais davantage de vélo de montagne, et l'hiver, je pratique des sports de saison, au lieu de courir douze mois par année. Ce qui fait que je ne suis jamais « tanné ». Au final, je fais 10 heures de sport par semaine, et en variant, je me blesse moins. – Louis Marois
>
> Dure, dure, la vie (*sic*) ! Ça va faire, là, de se trouver des ti-bobos là où y en a pas. Quand vous avez votre « ti *down* post-course », rappelez-vous que vous êtes super bénis d'avoir vos deux jambes et d'être en santé pour pouvoir courir ! – Caroline Lebrun
>
> Le truc, lors d'une mauvaise course, c'est d'avoir un autre défi dans la mire quelques semaines plus tard. – Serge Pelletier

N'hésitez pas à nous poser des questions. Réagissez à nos articles et aux commentaires des autres lecteurs sur kmag.ca ou sur Facebook.

Par courriel
courrier@kmag.ca

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

DANS NOTRE PROCHAIN NUMÉRO

→10 octobre 2019

- ★ **COURIR SOUS LE SOLEIL DE LA BARBADE**
- ★ **ET TOUTES NOS CHRONIQUES HABITUELLES**

boutique
endurance
DEPUIS 1985

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

COURIR SUR LA PLAGE

L'image qui nous vient tout naturellement en tête est toujours la même : une petite trotte, pieds nus dans l'eau, au bord de la mer. Moins romanesque mais sans aucun doute plus efficace : un entraînement à marée basse sur les rives de la baie des Ha ! Ha !, au Saguenay-Lac-Saint-Jean. Mariane Julien ne boude pas son bonheur.

11 AOÛT
- **CHAMPIONNAT PROVINCIAL**
  Demi-marathon Mont-Tremblant, Mont-Tremblant, **demimarathontremblant.com**

16-18 AOÛT
- **PUR *TRAIL***
  Trans Vallée Salomon, Saint-Raymond, **transvallee.info**

17 AOÛT
- **LE LONG DU BARACHOIS**
  Marathon Gaspesia, Percé, **gaspesia.org**

- **À LA LAMPE FRONTALE**
  Course nocturne de Montréal, Montréal, **coursenocturnedemontreal.com**

24 AOÛT
- **SUR LA PISTE D'ATTERRISSAGE**
  5 km YQB, Québec, **5kmyqb.com**

31 AOÛT
- **UN TOUR EN ENFER**
  La Chute du Diable, Saint-Mathieu-du-Parc, **lachutedudiable.ca**
- **EN VALLONS**
  Défi des collines, Sainte-Catherine-de-Hatley, **courirenestrie.com**

1er SEPTEMBRE
- **SUR LA PISTE CYCLABLE**
  30 km des rives de Boucherville, Boucherville, **coursesthematiques.com**

6 SEPTEMBRE
- **AU CŒUR DE LA BORÉALIE**
  Ultra-Trail Harricana du Canada, La Malbaie, **harricana.info**

GETTY IMAGES

11 sur 12 C'est le ratio de victoires enregistrées par le Kényan Eliud Kipchoge en courses de marathon. Il a été défait en 2013 à Berlin mais pour le reste, c'est plutôt impressionnant. Il a remporté l'ensemble des marathons auxquels il a pris part : Hambourg, Rotterdam et Chicago, Londres à quatre reprises, Berlin trois fois, et Rio lors des JO en 2016.

CLiC!

CONCOURS PHOTO

YAN LASSALLE

Vous avez toujours votre appareil photo à la main lors de vos événements de course à pied ou de vos sorties d'entraînement ? Vous aimez photographier la nature ? N'hésitez plus et participez à la 15e édition du concours **Québec couleur nature** présenté par *Nature sauvage* et *Géo Plein Air*. En jeu, 7000 $ en prix dans l'une ou l'autre des catégories suivantes : les grands espaces, la forêt, la faune, les oiseaux, et les activités de plein air dont la course à pied, une nouveauté cette année. Consultez notre page promotionnelle en page 15. **[naturesauvage.ca/concours-photo]**

À imiter... Le regroupement se nomme 100°. Il s'agit d'une communauté de gens passionnés et engagés à promouvoir les saines habitudes de vie chez les jeunes. Sous forme d'espace de partage et d'échange, réel et virtuel, 100° a pour objectif d'engendrer des idées et des projets porteurs faisant bouger les jeunes. On s'inspire via son site web et ses médias sociaux. **[centdegres.ca]**

À découvrir... On connaît bien la Vallée Bras-du-Nord en tant que destination incontournable de vélo de montagne dans l'est du pays, mais elle se distingue de plus en plus pour ses sentiers de randonnée. D'ailleurs, la troisième phase de son développement vise à bonifier son réseau. Les événements de courses en sentiers MEC et la Trans Vallée s'y tiennent déjà. **[valleebrasdunord.com]**

À surveiller... Un septième marathon pourrait s'ajouter au club sélect des Abbott World Marathon Majors, composé des marathons de Tokyo, Boston, Londres, Berlin, Chicago et New York. En mai dernier, le Marathon de Chengdu, en Chine, a été désigné candidat officiel et entre ainsi dans le (long) processus d'évaluation de sa candidature. **[worldmarathonmajors.com]**

29 - 31 MAI 2020

COURSE DES POMPIERS DE LAVAL

FQA

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT POUR 2020

coursedespompiers.laval.ca

BRAVO À NOTRE GAGNANT 2019 !

CENTRE DE MÉDECINE SPORTIVE DE LAVAL

La Fondation des pompiers du Québec pour les grands brûlés

LAVAL

8 SEPTEMBRE

- **NOUVELLE DATE**
  Marathon de Rimouski, Rimouski, marathonderimouski.ca
- **50e ÉDITION**
  10 km RBC de l'Université Laval, Québec, peps.ulaval.ca

15 SEPTEMBRE

- **CHEMINS DE CAMPAGNE**
  Demi-marathon Coaticook, Coaticook, demimarathoncoaticook.com
- **MARCHEURS BIENVENUE**
  Demi-marathon de Thetford, Thetford Mines, demimarathonthetford.com

21-22 SEPTEMBRE

- **NOUVEAUX PARCOURS (ENCORE)**
  Marathon international Oasis de Montréal, Montréal, runrocknroll.com

5 OCTOBRE

- **DANS LA NATURE**
  Défi des couleurs Simard, Beaupré, defidescouleurs.ca

6 OCTOBRE

- **EN PRIME : UN MARATHON**
  Demi-marathon de Granby, Granby, dmg.ca

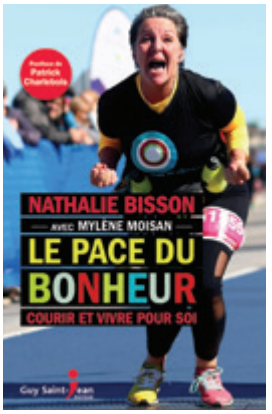
13 OCTOBRE

- **CARTE POSTALE**
  Marathon SSQ Québec, Québec, jecoursqc.com

20 OCTOBRE

- **VILLE REINE**
  Marathon Waterfront Banque Scotia de Toronto, Toronto, torontowaterfrontmarathon.com

AU DIABLE LE CHRONO ET TOUT LE RESTE



« J'ai vomi, juste à côté de la voiture. Je sortais du bureau du médecin, il venait de m'annoncer que j'avais la polyarthrite rhumatoïde sévère, aussi bien dire qu'il avait signé mon arrêt de mort. Il m'avait froidement suggéré de me faire à l'idée : bientôt, je ne marcherais plus. » Comme elle le dit si bien, Nathalie Bisson est au premier jour du reste sa vie. On est en 2002. Elle a 36 ans et elle décide que la terrible maladie qui mine son corps ne lui gâchera pas la vie. Neuf ans plus tard, elle est passée de sédentaire à marathonienne – une battante. Elle court pour le plaisir, sans vérifier son temps, sans complexe, sans stress de performance. En fait, elle transforme la perception de la performance et la façon de relever tous les défis qui jalonnent le chemin. En 2015, après avoir terminé son deuxième marathon à Rimouski, elle découvre le « *pace* du bonheur ». Cela devient son mode de vie, sa marque de commerce. Un an plus tard, elle crée le site web pacedubonheur.com. Avec la complicité de Mylène Moisan, chroniqueuse au journal *Le Soleil*, elle raconte son histoire simple et inspirante. « Le fil d'arrivée est un des plus beaux endroits sur la terre. Qu'on soit quatrième, soixantième ou dernier, la médaille est la même pour tout le monde. C'est à nous de lui donner sa valeur », affirme-t-elle en souriant.

Le pace *du bonheur*, publié chez Guy Saint-Jean et vendu 19,95 $

POUR LA BEAUTÉ ET LE DÉFI

Depuis 2010, le Demi-marathon Mont-Tremblant a accueilli au-delà de 20 000 coureurs élites et participatifs. Les 10 et 11 août, l'événement souligne son 10e anniversaire de belle façon en présentant une étape de la Coupe Québec, les Championnats provinciaux du 21,1 km sur route. Comme toujours, le comité organisateur, sous la gouverne de Dominique Langelier, a des racines profondes dans la communauté tremblantoise. Il faut voir les centaines d'enfants se lancer avec fougue lors de la course de 1 km au centre-ville. Mais l'instigatrice a également d'autres raisons d'être fière de son événement, puisqu'il a reçu deux labels OR, l'un de la Fédération québécoise d'athlétisme pour l'ensemble de son organisation, et l'autre de la part d'Athlétisme Canada et de l'Association internationale des fédérations d'athlétisme (IAAF) pour la qualité et la diversité de ses parcours – dont un, rappelons-le, n'est pas piqué des vers, avec dénivelé total négatif ainsi que… quelques côtes en plus des descentes, de longs plats, et surtout de magnifiques paysages à chaque détour.

DEMI-MARATHON MONT-TREMBLANT

ADRIEN GAGNON

Ne laissez aucune adversité affecter vos performances!

Soulagez les douleurs aux tendons, grâce à la formule d'Adrien Gagnon!

Tendinites de l'épaule, du coude ou du tendon d'Achille.

Cliniquement prouvé.

adriengagnon.com

Depuis que je cours…

… je suis trop motivée.

Commencer à courir a été, comme pour bien des coureurs, difficile. La toute première fois où j'ai voulu essayer de courir, où j'ai sorti mes vieilles espadrilles pour aller m'entraîner, ça a pris moins d'une minute avant que je n'abandonne. Cet épisode a ébranlé mon estime personnelle, et pas à peu près. Moi qui croyais être relativement en forme, je me suis sentie « poche », très « poche ». Je suis une fille ~~entêtée~~ déterminée, alors le fait que mon corps ne suive pas ma tête m'a profondément choquée.

J'ai donc récidivé.

Niet.

Encore.

Pas mieux.

Et encore… jusqu'à ce que j'arrive à enchaîner dix minutes de course sans que mes poumons menacent de prendre feu.

J'ai regagné confiance peu à peu, pas à pas, sortie après sortie, jour après jour. Ce faisant, on dirait que j'ai activé un mécanisme qui s'est emballé, une fonction à l'intérieur de moi qui depuis des années est hors de contrôle et qui se concrétise en une intense motivation sans bornes.

En d'autres termes, je suis devenue complètement accro à ce sport.

Alors j'en fais trop.

Je cours trop souvent. Je ne suis pas sans savoir que c'est mauvais : je lis, je m'informe, je questionne, je cherche conseil, et malgré tout, je ne peux m'empêcher de continuer. Laisser passer deux jours sans enfiler mes espadrilles ? Impossible. Une journée de repos, pour moi, c'est une punition.

Dans un même ordre d'idées, je cours trop vite. J'en suis consciente, mais c'est plus fort que moi : j'aime avoir l'impression de travailler fort, de forcer, d'aller au bout de moi-même. Je comprends très bien, pourtant, les principes de base de l'entraînement, et je sais que si je veux bâtir mon endurance fondamentale, courir plus lentement serait judicieux. Que je parte 25 minutes ou une heure et quart, que je fasse du continu ou du fractionné, je n'ai qu'une seule vitesse (et ce n'est pas la bonne).

D'ailleurs – ceci explique cela –, je suis toujours « semi-blessée ». Oh ! rien de grave, la plupart du temps… Juste un inconfort diffus, tolérable, qui vient faire contrepoids à cette motivation colossale et absolue qui m'habite. Avec le temps, avec l'expérience, j'ai appris non pas à être raisonnable, mais bien à courir en me gardant dans cette zone à risque, soit celle située entre le confort et la douleur, entre l'enthousiasme et la torture.

En fait, pour tout ce qui concerne cette passion qui a pris place dans ma vie sans que je m'en aperçoive, j'en fais beaucoup (trop). Je veux (trop) que mes amis courent. Je souris (trop) aux coureurs que je croise. Je peux parler de course pendant (trop) longtemps. J'achète (trop) souvent des espadrilles. J'ai de (trop) nombreux abonnements à des magazines. Je m'inscris (trop) impulsivement à des courses. J'aime (trop) regarder les marathons à la télévision.

Bref, je suis bien (trop) motivée, et je le sais.

Je travaille là-dessus.

Mieux vaut 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

RunGo Conviviale et facile à utiliser, *RunGo* vous permettra de concevoir vos propres parcours de course à pied ou de choisir parmi les 75 000 déjà créés de par le monde. Rien d'innovant, dites-vous ? C'est vrai, mais l'intérêt réel de cette application est qu'après avoir sélectionné la route souhaitée, vous n'avez qu'à vous laisser guider par les instructions vocales qui vous préviennent lorsque vous sortez du trajet ou qu'il est temps d'emprunter une rue. En voyage, ce peut être pratique pour se concentrer sur les nouveaux paysages plutôt que sur les noms de rues ! Gratuit.

Music Healing Quel coureur n'a jamais eu de difficulté à s'endormir la veille d'une course ? Utiliser le pouvoir apaisant de la musique est une manière simple et efficace de calmer les esprits (et les corps) dans ces moments stressants. *Music Healing* propose un mélange de musiques et de sons de la nature qu'on a le loisir de superposer à sa guise. Aux quelques fonctions de base s'ajoutent une minuterie, pour que l'application se ferme toute seule, et une alarme, utile lors des siestes d'après-midi. Gratuit (ou 1,39 $ pour la version *premium*).

Pour obtenir les règlements complets du concours, la description détaillée des prix et des catégories, les critères des juges, des conseils utiles sur la prise de photos et la façon de procéder pour envoyer vos photos, veuillez consulter le site web de *Nature sauvage*.

naturesauvage.ca

CATÉGORIES

- Grands espaces
- Forêt
- Faune
- Oiseaux

NOUVEAUTÉ
- Activités de plein air

7000 $ en prix

GRAND PRIX (toutes catégories confondues)

500 $ en argent (gracieuseté du magazine *Nature sauvage*) + un sac **Osprey Aether AG 60/Ariel AG 55** (valeur de 360 $) + un matelas gonflable **Exped Downmat Lite 5** (valeur de 165 $) + une chaise compacte **Helinox Chair One** (valeur de 135 $)

PRIX SPÉCIAL DU JURY (décerné à un(e) photographe pour l'ensemble de ses photos – minimum trois)

500 $ en argent (gracieuseté du magazine *Géo Plein Air*) + un sac Osprey **Aether AG 60/Ariel AG 55** (valeur de 360 $) + un matelas gonflable **Exped Downmat Lite 5** (valeur de 165 $)

NOUVEAUTÉ

PRIX PREMIÈRE FOIS (décerné à un(e) photographe qui en est à sa première participation au concours *Québec couleur nature*)

Une **reproduction à tirage limité**, encadrée, d'une œuvre d'un peintre animalier québécois, gracieuseté de la Fondation de la faune du Québec (valeur de 225 $) + une chaise compacte **Helinox Chair One** (valeur de 135 $) + une lanterne solaire **Luci de Mpowerd** (valeur de 55 $)

1er DE CHAQUE CATÉGORIE

Un matelas gonflable **Exped Downmat Lite 5** (valeur de 165 $) + une chaise compacte **Helinox Chair One** (valeur de 135 $) + une lanterne solaire **Luci de Mpowerd** (valeur de 55 $)

2e DE CHAQUE CATÉGORIE

Un matelas gonflable **Exped Downmat Lite 5** (valeur de 165 $) + une chaise compacte **Helinox Chair One** (valeur de 135 $)

3e DE CHAQUE CATÉGORIE

Une **reproduction à tirage limité**, encadrée, d'une œuvre d'un peintre animalier québécois, gracieuseté de la Fondation de la faune du Québec (valeur de 225 $)

OSPREY · EXPED EXPEDITION EQUIPMENT · Helinox · MPOWERD · Fondation de la faune du Québec

Bulletin de participation

NATURE SAUVAGE / Concours de photos 36, chemin de Salzbourg Est, Wentworth (Québec) J8H 0G7

Catégories	Nombre de photos
GRANDS ESPACES	
FORÊT	
FAUNE	
OISEAUX	
ACTIVITÉS DE PLEIN AIR	

NOM

ADRESSE

VILLE — CODE POSTAL

COURRIEL

TÉLÉPHONE DOMICILE — TÉLÉPHONE TRAVAIL

ULTRA-TRAIL MONT-BLANC

LES ULTRAS
UN BRIN DE FOLIE

PENDANT LONGTEMPS, POUR BIEN DES GENS, COURIR UN MARATHON A ÉTÉ LE SUMMUM DE L'EXPLOIT SPORTIF. AUJOURD'HUI, IL SEMBLE QUE LA DISTANCE STANDARD DU 42,2 KM NE SOIT PLUS QUE DE LA PETITE BIÈRE POUR LES PASSIONNÉS D'ENDURANCE. LE PHÉNOMÈNE DES ULTRAS EST EN VOGUE. C'EST UNE DISCIPLINE EN SOI, AVEC SES EXIGENCES ET SES CODES.

JÉRÉMIE LEBLOND-FONTAINE/UTHC

QUÉBEC MEGA TRAIL

Les chiffres ne trompent pas. Au Québec, les compétitions d'ultra-distances se multiplient, et le nombre d'inscrits augmente chaque année. Le Québec Mega Trail (QMT), qui en était à sa 8e édition en juin, a organisé pour la première fois l'an dernier une épreuve de 100 km, grimpée à 110 km cet été. « Il y a une demande », confirme Jean Fortier, directeur de l'événement qui a accueilli le Championnat canadien d'ultra-trail sur sa plus longue épreuve. C'est dans l'air du temps : « Les gens recherchent et trouvent beaucoup de reconnaissance », entre autres en exposant leur participation à des ultras sur les médias sociaux, croit-il. « Quand on fait un ultra, on n'a même pas besoin de gagner : tout le monde autour s'émerveille de l'accomplissement. "Wow, t'es fou !", disent-ils. »

Il y a certes un peu d'ego dans le fait de montrer à son entourage qu'on prend part à une compétition d'endurance pendant 15 ou 20 heures, voire davantage, mais est-ce seulement parce que les coureurs désiraient exhiber leur puissance que le 110 km du QMT en a attiré 194 cet été ?

Il existe des raisons plus authentiques, pense Sébastien Côté, fondateur et président de l'Ultra-Trail Harricana, qui programme depuis 2015 un ultra de 125 km dans l'arrière-pays de Charlevoix. Sur cette distance, la participation a plus que doublé en quatre ans, passant de 93 coureurs à ses débuts à près de 200 cette année. « Dans l'ultra, on réduit l'intensité, et le plaisir est complètement différent. Le plaisir, c'est d'être durant 24 heures en nature. Démarrer la course au petit matin est vraiment hallucinant : on voit le lever du soleil. Les sensations sont super trippantes. On n'a pas ça quand on fait de la haute intensité. »

Sébastien Côté, lui-même finisseur de cinq ultras dépassant les 100 km, ne cache pas l'attrait qu'a eu sur lui le légendaire Ultra-Trail Mont-Blanc (UTMB), de nos jours vu comme le Graal de tout coureur de longue distance. L'émergence de cet événement dans l'univers de la course a influencé bon nombre de sportifs avides de paysages majestueux et d'aventures, notamment par un marketing poids lourd. La compétition, qui se qualifie elle-même de « sommet du *trail* » et en est cette année à sa 17e édition, offre entre autres, autour du mont Blanc, une boucle qui passe par la France, l'Italie et la Suisse. Elle est tellement populaire qu'elle a dû – encore une fois – resserrer ses critères d'inscription. Elle accueillera à l'avenir au-delà de 8000 participants sur l'ensemble des sept épreuves.

Les Québécois sont toujours plus nombreux à y participer. S'il n'y en avait qu'une poignée il y a quelques années, une quarantaine y ont pris part en 2018. Nombre de photos ont été partagées sur les réseaux sociaux.

Un corps solide et un esprit fort

Bien que toute distance au-delà du traditionnel 42 km soit considérée comme un ultra, le format du 100 miles, ou 160 km, constitue un idéal aux yeux

COLLECTION PERSONNELLE

Sébastien Côté

Même parcours plat et rapide
Même ambiance chaleureuse
Même décor exceptionnel
Même niveau de service
Même tarification

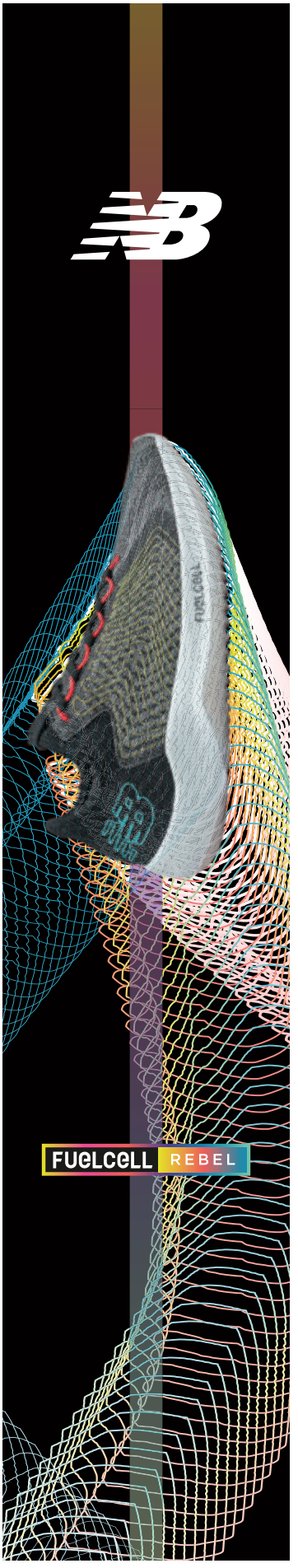
Nouvelle date

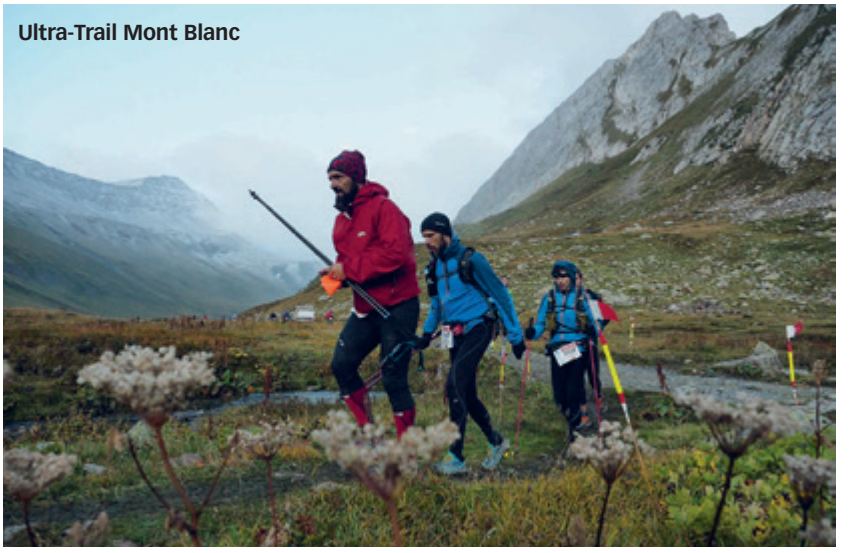
8 septembre 2019

18e édition

42,2 km • 21,1 km • 10 km • 5 km • 1km

marathonderimouski.ca





Ultra-Trail Mont Blanc

VINCENT CHAMPAGNE

de plusieurs. L'avoir terminé une fois dans sa vie est déjà tout une prouesse… Pierre Lequient, 52 ans, de Saint-Lambert, l'a fait 15 fois !

« On doit adopter un plan de match quand on dispute une telle compétition », indique celui qui aime refaire les mêmes parcours. Il a fait cinq fois le 160 km du Bromont Ultra, soit toutes les éditions, et y retourne en octobre à l'occasion d'une sixième participation. Dans un ultra, « il faut étudier le trajet afin d'anticiper les distances, les montées, les descentes et les difficultés ». Il va sans dire que Bromont n'a plus de secret pour lui.

En raison de l'expérience acquise, et parce qu'il ne cherche pas à aller vite, Pierre Lequient n'a plus besoin d'une équipe de soutien qui l'attend aux points de ravitaillement dans le but d'accélérer son passage, comme en ont certains coureurs. Il se fait confiance, car il sait ce qui fonctionne pour lui.

Sa stratégie d'alimentation comprend assez peu d'aliments solides. « Je mange surtout des fruits, comme les bananes, les oranges et les melons », plus faciles à mastiquer et à digérer, qu'on trouve toujours dans les points de ravitaillement, généralement placés tous les 10 ou 15 km sur le parcours d'une compétition. « Et les boissons gazeuses ! Je n'en bois jamais durant l'année, sauf au cours d'un ultra, confie l'ultra-coureur. Ce sont des sucres rapides qui donnent un *boost* dans les kilomètres qui suivent. Ça fait beaucoup de bien. » Cependant, l'alimentation est « très personnelle », nuance le coureur. À chacun de découvrir sa recette gagnante, à force d'essais et erreurs.

Il faut également gérer ce qui se passe entre les deux oreilles, parce que courir un ultra, même à rythme lent, demeure une épreuve qui compte son lot de souffrances. Dans un ultra, « le corps et l'esprit sont deux composantes égales », affirme Anne Bouchard, une mère de famille de 44 ans qui, malgré une vie fort occupée et un emploi accaparant de fiscaliste au Cirque du Soleil, réussit à décrocher des podiums sur de longues distances, voire à se classer dans le groupe des 30 meilleures à l'UTMB, parmi l'élite internationale. « À un moment donné, c'est l'esprit qui prend plus de place », dit-elle. En effet, lorsqu'une douzaine d'heures se sont écoulées et qu'il en reste autant à courir, que le soleil

CONÇUE
JUDICIEUSEMENT POUR
LA VITESSE
FUELCELL REBEL
CORY MCGEE

ULTRA-TRAIL MONT-BLANC

JEAN-SÉBASTIEN CHARTIER PLANTE

JEAN-SÉBASTIEN CHARTIER PLANTE

se couche et qu'on devra trotter toute la nuit avec pour seul éclairage celui de sa lampe frontale, c'est le mental qui pousse.

« Il y a quelque chose de pas naturel là-dedans, relève Anne Bouchard. C'est là qu'il faut gérer l'esprit. Juste se concentrer sur le corps, ce n'est pas suffisant. Si je "mets du gaz" dedans, si je continue à lui donner la commande, il va avancer. Gérer l'esprit, c'est vraiment une autre paire de manches. Je me trouve alors une pensée qui me nourrira. » Ce peut être un mantra bouddhiste, puisque cela fait partie de sa pratique, ou la simple répétition de phrases positives.

Une préparation à long terme

S'attaquer à un ultra, « ça devrait demander quelques années de préparation », conseille Maxime Leboeuf, qui a fondé Unis pour le sport, un organisme qui élabore des plans d'entraînement personnalisés. Lui-même athlète, coureur de quelques ultras et entraîneur, il recommande à tous les intéressés de travailler avec quelqu'un qui a de l'expérience. « Un ultra, c'est différent de la course sur route, parce que plein de choses vont se passer. La planification de la nourriture, de l'entraînement et des parcours, fondamentale, est vraiment plus complexe. Il n'y a pas de recette miracle d'entraînement. Il faut préparer le corps à courir 5, 10, 15 ou 20 heures de suite. Ça ne se fait pas du jour au lendemain. » On ne s'en sort pas, donc : on doit courir souvent, quitte à combiner des longues sorties les week-ends à des petites les jours de semaine, quand le train-train quotidien est exigeant. Maxime Leboeuf note aussi – afin « d'avoir une expérience positive » – l'importance d'une planification rigoureuse établissant des stratégies d'entraînement spécifiques aux montées et aux descentes,

UNE CHAUSSURE À LA FORME DU PIED

UNE CHAUSSURE AYANT LA FORME DU PIED, QUELLE FOLLE IDÉE, N'EST-CE PAS? UNE CHAUSSURE QUI PERMET AUX ORTEILS DE BOUGER LIBREMENT AFIN QUE VOUS SAVOURIEZ CHAQUE FOULÉE. IL Y A HUIT ANS, NOUS AVONS COMMENCÉ À FAIRE AUTREMENT ET, À EN JUGER PAR NOTRE CROISSANCE ET LES ADEPTES DE NOS PRODUITS, L'IDÉE N'ÉTAIT PAS DU TOUT INSENSÉE. FAITES-EN L'ESSAI ET SENTEZ LA DIFFÉRENCE.

ALTRARUNNING.COM

ALTRA

ESCALANTE

Simon Benoit

COLLECTION PERSONNELLE

ainsi qu'une périodisation qui inclut des accumulations et des diminutions de volume bien placées au calendrier.

Est-ce bon pour la santé ?

« Le processus, avec l'objectif de faire un ultra, c'est bon pour la santé, constate Blaise Dubois, physiothérapeute, fondateur de la Clinique du Coureur et chroniqueur à KM*ag*. Si j'ai l'objectif de faire un ultra, je me prépare, je m'entraîne, je suis régulier, je cumule des kilomètres. De façon générale, ce processus-là est excellent pour la santé. »

Mais « la course en elle-même, je ne peux pas dire qu'elle est bénéfique pour la santé », ajoute-t-il, semi-blagueur, alors qu'il fait lui-même des ultras et en organise. « L'intensité est un facteur de risque »,

Maxime Leboeuf

COLLECTION PERSONNELLE

explique-t-il, soulignant la récurrence des « blessures de surutilisation » dues à la répétition d'un même mouvement. « Si je souffre de l'inflammation d'une structure, ce qui m'oblige au repos pendant deux semaines, ce n'est pas bon pour la santé », observe-t-il.

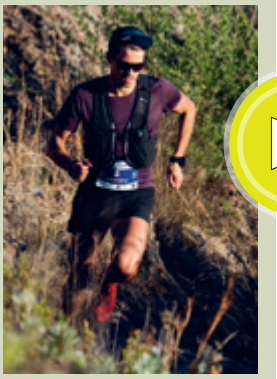
« Mais prenons l'exemple de l'arrêt cardiaque : il est d'un cas sur 100 000 à 200 000 », mentionne celui qui compulse toutes les études scientifiques portant sur la course à pied. « C'est la même incidence que si on demeure assis sur son divan. Le risque du sédentaire de mourir d'un infarctus est exactement le même »… mais pas pour les mêmes raisons.

Dans notre société, les problèmes liés à la sédentarité sont effectivement bien plus graves que ceux inhérents à la pratique d'un sport extrême, confirme le médecin Simon Benoit, coureur d'ultra aguerri puisqu'il en compte une dizaine dans les chaussures. Dans l'ultra, « il y a des risques, qui sont mineurs – on n'est pas à risque zéro. Or si ça fait en sorte que les gens veillent à bien dormir et bien manger, qu'ils ne fument plus et qu'ils portent une attention particulière à leur équilibre de vie, c'est un *package* qui est remarquablement bon pour la santé. »

Ce qu'il faut retenir, c'est que la pratique de tout sport flirtant avec l'extrême comporte son lot de risques, mais qu'en ultra, les compétitions sont bien encadrées, bénéficiant de services médicaux prêts à fournir assistance et à agir. Reste alors le plaisir de se confronter à soi-même et à ses limites, et de le faire en pleine nature. Une plongée en soi-même à la découverte de ressources qu'on ne soupçonnait pas.

QUELQUES TÊTES D'AFFICHE

Mathieu Blanchard, l'athlète professionnel



DAVID DELFOUR

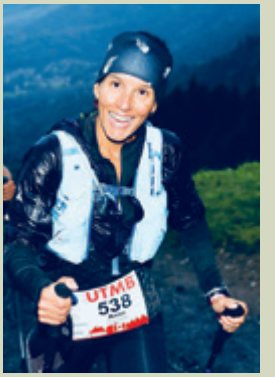
Au Québec, Mathieu Blanchard, 31 ans, est dorénavant dans une classe à part. Le Français installé ici depuis cinq ans a tant de succès qu'il a quitté son emploi d'ingénieur afin de s'occuper du développement des affaires dans une entreprise sportive qui le commandite pour courir un peu partout dans le monde. En 2018, il a pris part à une quinzaine de compétitions, au Québec comme à l'étranger, et a remporté la plupart d'entre elles. Il s'est notamment classé au 13e rang à l'Ultra-Trail Mont-Blanc, ce qui n'est pas rien. Amoureux de la montagne (et de la mer, car il est également plongeur), il a fait de l'ultra son mode de vie. Et si la course est un sport individuel, c'est aussi une discipline communautaire, aime-t-il à rappeler, le partage et l'échange étant à la base de ses réussites.

Jean-François Cauchon, sur une belle lancée

MURIELLE LECLERC / UTHC

Jean-François Cauchon, 26 ans, ne cesse d'impressionner. L'ingénieur du secteur Cap-Rouge de Québec a réalisé quelques coups d'éclat qui ont contribué à en faire une vedette dans le milieu. En 2018, il a ébloui en triomphant au 100 miles de la course Sinister 7, en Alberta, et à celui du Bromont Ultra. Il a également gagné, pour la deuxième fois, le 125 km de l'Ultra-Trail Harricana, ainsi que la TransMartinique au terme d'une bataille amicale contre son éternel rival, Mathieu Blanchard. En 2017, lors de l'édition la plus relevée de l'histoire de l'événement, il avait terminé 30e à l'Ultra-Trail Mont-Blanc, au côté des plus grands athlètes de la planète. Cette année, comme une vingtaine d'autres coureurs élites québécois, il s'envole pour l'île de la Réunion en vue de prendre part à la Diagonale des fous, un ultra mythique reconnu pour sa haute technicité.

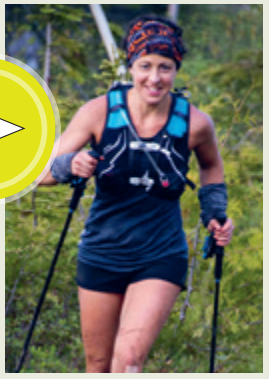
Anne Bouchard, toujours en croissance



COLLECTION PERSONNELLE

Anne Bouchard est l'une de ces athlètes qui développent lentement mais sûrement leur potentiel. À 44 ans, elle continue de gagner des ultras, comme le 80 km de The North Face Endurance Challenge Washington en mai dernier. Elle avait remporté le 160 km du Bromont Ultra en 2017. À la fin du printemps, on l'a vue courir le 160 km de l'Ultra-Trail Gaspesia 100, un prélude à l'objectif central de sa saison, la SwissPeaks 360, un ultra de 360 km dans les Alpes. « On a commencé à me dire que je devais maintenant gérer la décroissance, à cause de mon âge. Mais comment je gère la décroissance de quelque chose que je n'ai pas encore fait croître ? » demande-t-elle. « Je travaille sur le potentiel que je n'ai pas encore développé, et la croissance est fulgurante. »

Hélène Dumais, pour l'amour de l'aventure



DANIEL MONGEAU

« Le plus longtemps je suis dans le bois, le mieux c'est. » La coureuse de 38 ans, qu'on pourrait plutôt qualifier d'aventurière de l'extrême, se spécialise dans les courses hors-norme. En 2018, elle est devenue la première femme à terminer, à sa troisième tentative, l'incroyable Infinitus, une course de 888 km qui s'effectue sur deux boucles dans la forêt du Vermont. En 2017, elle avait parcouru les 430 km de la Montane Spine Race, en autonomie, au cœur de l'hiver humide et brumeux du Royaume-Uni. D'autres exploits s'ajoutent à sa liste, comme ses succès sur les Survival Run du Nicaragua, de l'Australie et du Canada, des compétitions d'une centaine de kilomètres. Elle a pris part au 160 km de l'Ultra-Trail Gaspesia 100 en juin, et s'apprête à participer au 360 km de la SwissPeaks Trail en septembre. km

Vincent Champagne est rédacteur en chef de Distances+.

VOUS AVEZ AIMÉ *OXYGÈNE*,*
LE P'TIT FRÈRE DE KMag ?
ABONNEZ-VOUS MAINTENANT
AU NOUVEAU

GÉOPLEINAIR

LE GRAND FRÈRE DE KMag.

DU PLEIN AIR PLEIN LA VUE

Simon Lachapelle / Québec couleur nature

IMPRIMÉ

4 NUMÉROS (1 an)
25,95 $ (taxes en sus)

8 NUMÉROS (2 ans)
39,95 $ (taxes en sus)

NUMÉRIQUE

› Vendu par abonnement (1 an)
18,00 $ (taxes en sus)

› Offert gratuitement aux abonnés du magazine imprimé

GEOPLEINAIR.COM

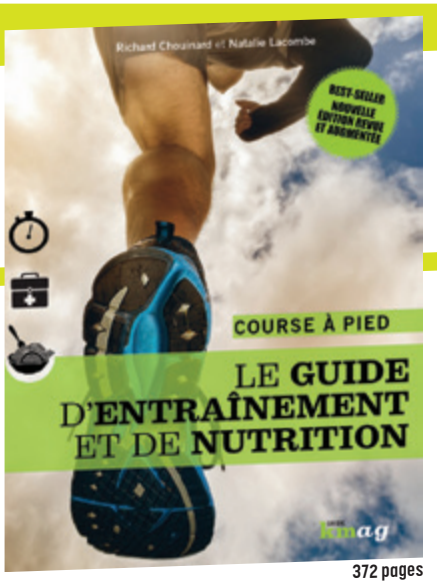
514 521-8356 ou 1 800 567-8356, poste 504

**Oxygène* est maintenant fusionné à *Géo Plein Air*.

DISPONIBLE EN VERSION NUMÉRIQUE

- UNE FORMULE CONVIVIALE
- DES LIENS
- DES VIDÉOS
- DES RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

Téléchargez sur kmag.ca



372 pages

UN BEST-SELLER *unique*

- **39 RECETTES** simples et rapides à cuisiner
- **RÉPONSES** à plus de 100 questions
- **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

COMMANDEZ SUR KMAG.CA

En vente dans toutes les bonnes librairies

34,95 $

(taxe incluse, manutention en sus)

BIEN DIGÉRER SA COURSE

PARMI LES PROBLÈMES QUI AFFLIGENT LES COUREURS, LES SOUBRESAUTS DU SYSTÈME DIGESTIF SONT PARTICULIÈREMENT CONTRARIANTS ET DÉSAGRÉABLES. LES LONGUES FILES DEVANT LES TOILETTES BLEUES AU DÉPART DES COURSES DEVRAIENT VOUS RASSURER : VOUS N'ÊTES PAS SEUL À SA MERCI LE JOUR J.

ANDRÉ-OLIVIER LYRA

Jour de course. Pour certains, des symptômes se manifestent à l'étage supérieur : nausées, brûlements d'estomac, reflux gastriques et même vomissements. Pour d'autres, c'est l'intestin qui fait des siennes : crampes, ballonnements et diarrhées avec arrêts d'urgence !

Vous faites partie de ces gens que le système digestif fait damner ? Cela est d'autant plus frustrant que vous avez suivi votre entraînement à la lettre. Vous êtes fin prêt pour votre meilleure performance. La seule chose que vous ne pouvez maîtriser est votre tube digestif. Du moins, c'est ce que vous croyez.

Savez-vous qu'au-delà de 60 % des coureurs indiquent avoir été incommodés par des problèmes digestifs à un moment ou un autre d'un entraînement ? Le nombre croît les jours de compétition, en raison du stress ; en effet, le tube digestif est contrôlé en bonne partie par le système nerveux autonome, et il arrive que ce dernier nous joue des tours lorsque les hormones de stress sont à leur plus haut niveau.

Certains coureurs sont fréquemment affligés de ces inconforts, parfois incapacitants au point de devoir cesser de faire de la course à pied. Il n'est pas rare pour le médecin du sport de voir en consultation un athlète désespéré par cette condition et à la recherche d'une solution. Comme il ne s'agit pas d'un muscle qu'on peut entraîner, comment faire pour exercer un meilleur contrôle ? Et pourquoi ce mal semble-t-il affecter davantage les coureurs que les autres types de sportifs ?

L'effet mécanique engendré par l'impact à répétition et le mouvement de va-et-vient est une cause probable. Aussi, il a été clairement démontré que l'apport sanguin à l'estomac est nettement diminué lors d'efforts prolongés, et de façon plus marquée encore lors d'efforts à intensité élevée. Ce manque d'apport sanguin risque d'occasionner une friabilité de la muqueuse, provoquant des saignements digestifs comme on en voit fréquemment au cours d'épreuves de longue endurance telles les Ironman ; quoique ces symptômes soient impressionnants, tout rentre généralement dans l'ordre avec le repos et une réhydratation adéquate.

SAVEZ-VOUS QU'AU-DELÀ DE 60 % DES COUREURS INDIQUENT AVOIR ÉTÉ INCOMMODÉS PAR DES PROBLÈMES DIGESTIFS À UN MOMENT OU UN AUTRE D'UN ENTRAÎNEMENT ?

23-24 MAI 2020
FIN DE SEMAINE DES COURSES D'OTTAWA
TAMARACK
MARATHON D'OTTAWA
Banque Scotia
6 COURSES.
2 PROVINCES.
1 FIN DE SEMAINE
INOUBLIABLE.
LES INSCRIPTIONS COMMENCENT LE 1ER SEPTEMBRE.
COUREZOTTAWA.CA
MARATHON • 1/2 MARATHON • 10K • 5K • 2K • MARATHON DES ENFANTS
#COUREZOTTAWA2020

L'alimentation réduite en FODMAPs préconise des repas sans glucides fermentescibles. Ces glucides sont en effet fermentés par les bactéries du côlon et provoquent des désagréments tels que des ballonnements, des gaz et des douleurs abdominales caractéristiques du syndrome du côlon irritable, souvent impliqués dans les inconforts abdominaux des coureurs.

Cependant, tout le monde qui court n'a pas ces troubles digestifs, et parmi ceux qui en souffrent, les causes sont d'une grande variabilité individuelle. Pour élaborer une stratégie sur mesure visant à atténuer les symptômes, il est par conséquent indispensable de comprendre les nombreuses raisons identifiées. Au nombre de celles-ci se trouvent :

- certaines intolérances alimentaires, comme celles au lactose, aux FODMAPs (voir ci-contre) et au fructose (sucre présent en grande quantité dans beaucoup de boissons pour sportifs) ;
- l'effet stimulant de la caféine ;
- un apport trop élevé en calories, l'estomac n'ayant qu'une capacité limitée d'absorption pendant l'effort ;
- une consommation trop grande de glucides, l'estomac n'ayant alors d'autre solution que de faire un appel d'eau pour diluer le tout et favoriser l'absorption, augmentant d'autant l'inconfort ;
- une quantité trop importante de protéines et de gras, l'estomac ayant une capacité limitée à absorber les aliments pendant l'activité ;
- des médicaments couramment utilisés (anti-inflammatoires, antibiotiques et certains contre les nausées et la diarrhée, tels Gravol et Imodium) qui, en contribuant à la déshydratation, ont récemment été accusés de produire, pendant l'effort physique, l'effet contraire à celui désiré.

Quelles stratégies adopter pour s'assurer d'une course sans visite urgente dans les buissons ou aux toilettes extérieures portables ?

- Un délai d'au moins deux heures entre la prise d'aliment et la course.

- Une hydratation optimale : ni déshydratation ni surhydratation, les deux pouvant avoir des effets néfastes sur le tube digestif. La stratégie d'hydratation devra donc faire partie de l'entraînement, le but étant de limiter la perte de liquide à moins de 5 % du poids corporel.
- Une diète pauvre en fibres, bien qu'elle soit contraire à la diète riche en glucides préconisée pendant les jours précédant une épreuve d'endurance.
- Un apport énergétique essentiellement sous forme liquide si on a beaucoup de difficulté à absorber les gels en raison de la très haute concentration en sucres.
- L'adoption d'une approche méthodique d'expérimentation des différents aliments fréquemment identifiés comme déclencheurs. Des aliments contenant un certain type de glucides (FODMAPs) sont communément cités, et bien qu'il ne soit habituellement pas nécessaire de tout couper, il est judicieux d'expérimenter et d'en limiter l'apport dans les jours qui précèdent la course ; on trouve parmi ces aliments quelques favoris des athlètes, notamment le blé, l'ail, les noix de cajou, les oignons et plusieurs fruits.
- Pour certains coureurs ayant tout essayé, la prise de certains médicaments efficaces pour contrôler :
  - le taux d'acidité (contre les brûlements d'estomac et le reflux d'acidité) ;
  - la diarrhée (la diosmectite le ferait, selon une étude récente) ;

  (Attention : les médicaments d'usage courant tels l'Imodium occasionnent souvent davantage d'effets secondaires négatifs que d'effets bénéfiques.)

Il n'existe pas de recette magique pour éviter les indigestions sportives. Tout réside dans la préparation et l'entraînement. Une bonne stratégie d'hydratation et une approche méthodique afin d'éliminer les aliments en cause sont essentielles. Mais avant tout, il ne faut surtout pas improviser le jour de la course. km

Marc Gosselin est médecin du sport et directeur médical de Dokever Canada.

VESTE POUR FEMMES LUMEN [CRAFT]

Les inconditionnelles des vêtements de course Craft reconnaîtront dans ce nouveau modèle les mêmes qualités que comportait le Focus 2.0, qui l'a précédé : protection remarquablement efficace contre le vent, souplesse dans les mouvements et respirabilité irréprochable. Deux éléments nous réjouissent : la manche longue qui se termine avec une fente pour le pouce, et les imprimés réfléchissants qui dessinent un joli motif visible de tous les côtés. Le col haut protège le cou, et une large bande élastique au bas de la veste la garde bien en place sur les hanches en plus de lui donner un look résolument moderne. Indispensables : son capuchon et la commode pochette où la ranger. Passe-partout incontestable, vous la porterez des années durant. Sur le marché dès août 2019. (Annie Létourneau) **130 $ :: craftsports.com**

VESTE POUR HOMMES INCENDO SL [ARC'TERYX]

L'entreprise canadienne Arc'teryx innove encore en créant une veste ultralégère. Son design minimaliste mise sur la liberté de mouvement. Sa force réside dans la protection et la régulation thermique qu'elle procure. Le polyester Canim, sur le devant et sur le dessus des manches, est extrêmement efficace contre le vent. Étonnamment mince, le tissu sous les bras et au dos, en nylon Permair 20, évacue rapidement l'humidité vers l'extérieur. Conçue pour les courses en montagne, cette veste se fait si petite une fois glissée dans sa pratique pochette intégrée qu'elle se transporte dans votre sac d'hydratation. Elle est parfaite pour voyager léger, et vous l'adopterez vite dans toutes vos activités. Commercialisée depuis le printemps 2019. (Annie Létourneau)
160 $ :: arcteryx.com

CHANDAIL KARA FULL ZIP POUR FEMMES [OISELLE]

Fondée en 2007 à Seattle, Oiselle est un fabricant de vêtements de sport pour femmes. Sa mission se déploie en trois temps : concevoir des produits de qualité, améliorer le sport au féminin et faire grandir l'esprit de corps. En peu de temps, la marque a pris son envol – ce qu'évoque d'ailleurs le nom. L'athlète d'élite et marathonienne Kara Goucher, une des égéries de la marque, prête son prénom à ce très confortable chandail. Fabriqué en coton ouaté Polartec Thermal Pro™, celui-ci est hyper doux tant à l'endroit qu'à l'envers. Sa coupe sportive et *fashion* plaît à première vue. Achat en ligne (prévoir des frais de douane).
110 $ US :: oiselle.com

DÉSODORISANT POUR CHAUSSURES ORIGINAL [BOOT BANANAS]

Vraiment rigolo, ce désodorisant et absorbeur d'humidité en forme de banane ! Ce produit, développé au Royaume-Uni, est confectionné à partir de charbon de bambou, de bicarbonate de sodium, de zéolite et de parfums naturels (lavande, citron, patchouli et arbre à thé), le tout dans une enveloppe de coton. Il suffit de glisser les Boot Bananas dans les chaussures de sport pour maintenir ces dernières fraîches et sèches. Entre chaque usage et avant de les replacer dans la pochette refermable, il est recommandé de sécher complètement les Boot Bananas au soleil ou près d'un radiateur. La durée d'utilisation est d'environ six à douze mois, au terme desquels elles seront mûres et deviendront brunes. En vente chez Sports Experts, La Cordée, Boutique Endurance, Maison de la Course et Zone Course. **30 $ :: bootbananas.com**

VESTE D'HYDRATATION S/LAB SENSE ULTRA 8 [SALOMON]

La veste d'hydratation, ou « solution de portage », est un incontournable dans la garde-robe des traileux, et l'équipementier d'Annecy, en France, connaît la recette gagnante. On enfile la S/Lab Sense Ultra 8, fort confortable et légère (195 g), comme un vêtement et non comme une encombrante pièce d'équipement : exit la désagréable sensation de porter un sac à dos, notre corps et la veste ne font qu'un. Celle-ci tient bien en place autour du buste grâce aux systèmes d'ajustement Minim Twinlink et de fixation Custom Quiver. Elle est pourvue de nombreuses poches à la poitrine, sur les côtés et à l'arrière, certaines zippées, d'autres non, afin de trimballer gels, barres et petits accessoires ; l'accès est ergonomique, facile et rapide. La doublure intérieure en insérés de filets (*mesh*) évacue efficacement la chaleur et la transpiration. Vendue avec deux flasques souples de 500 ml et un minuscule sifflet de sécurité ; offerte en taille de XS à XL.

250 $ :: salomon.com

BALLE DE MASSAGE [KT TAPE]

Cet ensemble d'automassage permet, selon le besoin, d'appliquer de la chaleur ou du froid sur les parties courbaturées du corps. Il s'agit d'une boule de métal qui s'ouvre afin qu'y soit introduite une balle bleue (qu'on aura placée deux heures au congélateur) ou orange (qu'on aura chauffée au micro-ondes 15 secondes). On peut ainsi, si désiré, bénéficier d'un traitement par contraste de température. On roule la balle sur les mollets, les quadriceps, le bas du dos, etc. en exerçant plus ou moins de pression, dans le but de masser les muscles en profondeur. Sans remplacer votre massothérapeute préféré, ce gadget ergonomique sera bienfaisant après un *trail* ou lors d'une transition à votre prochain ultra.

60 $ :: kttape.com

COUPE QUÉBEC

Viens courir

La série de championnats provinciaux sur route accessible à tous!

12 000$ en bourses

CLASSEMENT PAR GROUPES D'ÂGE :
20-29 ans, 30-39 ans, 40-49 ans, 50-59 ans, 60-69 ans et 70 ans et +

Consultez votre **CLASSEMENT CUMULATIF** !

5 KM | 5 MAI
Course NDL, Longueuil

21,1 KM | 11 AOÛT
Demi-Marathon Mont-Tremblant, Mont-Tremblant

15 KM | 25 AOÛT
Demi-Marathon des Vergers, Rougemont

10 KM | 8 SEPTEMBRE
10 KM de l'Université Laval, Québec

vienscourir.com/coupequebec

vienscourir

Le rayon des chaussures

À chaque parution, KMag vous en propose trois.

SUMMIT UNKNOWN [NEW BALANCE]

Modèle de New Balance le plus populaire au Québec dans la catégorie *trail,* les Summit Unknown sont relativement légères et compactes. La semelle extérieure est conçue en caoutchouc HydroHesion et est équipée de crampons nettement définis, ce qui offre une bonne adhérence sur les surfaces humides et glissantes. Le chausson interne intégré à même la tige maintient fermement le pied tout en évitant que quelque pierrette se glisse à l'intérieur. L'empeigne est renforcée par une plaque à l'avant-pied, utile en terrain accidenté et rocailleux. Ces chaussures possèdent la traditionnelle semelle intercalaire en Revlite, qui est légère et moyennement coussinée. Malgré un dénivelé de 10 mm, les Summit Unknown sont stables et non versantes.

140 $	newbalance.ca	≈209	≈245	5-10 (0,5), 11	7-12 (0,5), 13-14

FOREVER FLOATRIDE ENERGY [REEBOK]

Plutôt récentes sur le marché, les Forever Floatride Energy tiennent le haut du pavé en matière de rapport qualité-prix. Conçues pour plaire aux coureurs qui attaquent du talon, elles se distinguent par une semelle intermédiaire en mousse Floatride Energy engendrant un bel équilibre entre amorti et renvoi d'énergie et qui serait, aux dires de l'équipementier, 30 % plus légère que son équivalent en copolymère d'acétate de vinyle-éthylène EVA. Bien que le col soit haut et structuré aux fins de soutenir la cheville, elles demeurent très légères. Il s'agit d'un modèle de type neutre, à l'inclinaison de 10 mm, à choisir pour sa polyvalence : il sera aussi à l'aise dans les intervalles qu'en longues distances.

130 $	reebok.ca	≈231	≈256	5-9 (0,5), 10	7, 8-11 (0,5), 12-13

SENSE RIDE 2 [SALOMON]

Pionnière dans le monde de l'équipement de montagne et de randonnée, la marque française propose un modèle de type mi-route/mi-sentier, les Sense Ride 2. Ces dernières sont dotées de l'ajustement hyper confortable des chaussures de route mais incorporent les essentielles caractéristiques des souliers de *trail.* Mentionnons la semelle Contagrip pourvue de crampons au mordant moyen, moins prédominants que ceux des Spikecross 3 CS, et dont la gomme reste adhérente sur surface humide et glissante. L'empeigne est renforcée à l'avant, et spécifiquement au niveau du gros orteil, dans le but de bien protéger contre les cailloux. On aime le système de laçage Quicklace[MC] aux lacets se rangeant dans un gousset. On privilégie ce choix de chaussures lors de sorties sur sentiers durs. Un petit plus : la technologie Vibe visant à atténuer les retours de vibrations provenant de l'impact de la foulée au sol.

160 $	salomon.com	≈240	≈270	5-10 (0,5), 11-12	7-12 (0,5), 13-14

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 femmes	Pointures hommes

Nature sauvage

Au cœur du Québec et de l'Amérique

Le vrai visage de la nature

ABONNEZ-VOUS !
Vous recevrez aussi quatre fois par année notre infolettre *L'Éphémère*

4 numéros (1 an)
25,95 $ + taxes = 29,84$

8 numéros (2 ans)
39,95 $ + taxes = 45,94 $

naturesauvage.ca
514 521-8356 ou
1 800 567-8356, poste 504

Magazines

Partager nos passions, c'est dans notre nature.

Orinha Média

Livres

METTEZ-Y DE **LA VARIÉTÉ !**

SELON L'*ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS*, LA MONOTONIE ALIMENTAIRE EST PRÉOCCUPANTE CHEZ LES SPORTIFS D'ENDURANCE. PÂTES-RIZ-BARRES-GELS-BOISSONS LUNDI, PÂTES-RIZ-BARRES-GELS-BOISSONS MARDI, PÂTES-RIZ-BARRES... CELA VOUS RESSEMBLE ? SORTEZ DE CETTE SPIRALE SOPORIFIQUE ET AJOUTEZ UN PEU DE FOUGUE AU MENU !

En nutrition, que ce soit chez les sportifs ou les sédentaires, la variété est la clef du succès. Principe simple, s'il en est un, mais ô combien difficile à appliquer.

Je ne compte plus le nombre de fois où on m'a demandé si tel aliment était bon ou tel autre, mauvais. Comme si le fait de classer la nourriture comme dans un bon vieux film western – les bons et les méchants – permettait de trouver l'alimentation gagnante. Or, aucun aliment ne peut, à lui seul, massacrer une diète ou la sauver du marasme. C'est en variant ses choix alimentaires qu'on maximise ses chances non seulement d'obtenir tous les nutriments requis mais aussi, et surtout, de former des combinaisons qui potentialisent les effets des nutriments entre eux – qu'on pense à la vitamine C qui augmente l'absorption du fer, ou encore à la vitamine D qui favorise l'absorption du calcium. Alors que certaines combinaisons alimentaires bénéfiques sont bien connues, de nombreuses autres attendent toujours d'être découvertes. C'est pourquoi il n'y a rien de mieux que de renouveler ses idées de menus pour une alimentation *top* performance.

Le bon côté de la SOUPE

En potage, en bouillon, en consommé ou minestrone, chaude ou froide, la soupe est bonne pour les coureurs. 1) Elle est liquide et fait donc partie du plan d'hydratation. 2) Elle est salée, ce qui aide à retenir l'eau dans le corps, avantage indéniable après une transpiration abondante. 3) À base de légumes, elle constitue une façon savoureuse d'augmenter son apport en végétaux. 4) Quoi de plus réconfortant qu'une bonne soupe chaude au retour d'une longue course sous la pluie ?

Q&R

→ nutrition

Q Est-il mieux d'arroser mes toasts de sirop d'érable ou de miel ?

R Bien franchement, ça ne fait pas une grande différence. Le sirop a un léger avantage en ce qui concerne les minéraux, car il est plus riche en calcium, en potassium et, surtout, en manganèse. Cependant, les quantités présentes ne méritent pas une attention particulière, considérant qu'on consomme de petites quantités à la fois. De son côté, le miel marque un point par sa teneur plus élevée en fructose, un avantage dans la confection d'une boisson d'hydratation maison. Comme le fructose est absorbé différemment par l'intestin, on peut en mettre un peu plus dans sa recette et bénéficier d'un extra de glucides pendant l'effort… dans la mesure où on tolère le goût très sucré.

Q Quand je termine une course, j'ai toujours envie de salé. J'ai la mauvaise habitude de plonger mes deux mains dans un sac de chips. Est-ce normal ?

R Normal ? Hum… il faudrait demander l'avis d'un expert « psy ». Il est vrai qu'une transpiration abondante entraîne des pertes importantes de sels minéraux. Toutefois, les chips sont loin d'être la seule source de sodium, et votre envie est sans doute davantage conditionnée par vos penchants alimentaires que par vos seuls besoins physiologiques. Pensez à un aliment très salé que vous détestez, comme de la morue salée, des algues séchées, du boudin ou… des grillons salés. Vous viendrait-il à l'idée de plonger à deux mains dans le bol après une course ? Probablement pas, ce qui indique que votre envie, bien que légitime, pourrait être comblée par des aliments sains et riches en sel, par exemple un mélange de feta et de tomates cerises, des craquelins salés et du hoummous, des bâtonnets de carottes et du jambon maigre, ou des tranches de concombre tartinées de végépâté.

Les nutriments clefs

On peut rendre les concepts de nutrition de manière fort complexe… ou très simple. Je préfère la deuxième option. Afin d'assurer une belle diversité dans l'assiette, concentrons-nous sur les macronutriments : glucides, protéines et lipides. En ayant un assortiment d'aliments dans chaque catégorie, les chances sont grandes qu'on ait un mélange optimal. Rappel important : moins l'aliment est transformé, plus il a la cote.

GLUCIDES COMPLEXES

Pâtes (de blé, de sarrasin, de riz), quinoa, boulghour, couscous, riz, avoine (gruau), céréales à déjeuner à grains entiers, orge, pain (de blé, de seigle, d'avoine, multigrain), biscottes, craquelins. Préférer les grains entiers aux produits raffinés.

GLUCIDES SIMPLES

Tous les fruits et tous les légumes sous toutes leurs formes – frais, surgelés, séchés, crus, cuits, en jus. Bonbons, sirops, sucres et sucreries, de même que gels, jujubes et boissons pour sportifs. Biscuits, barres et galettes pauvres en gras.

PROTÉINES

Origine végétale : lentilles, haricots, pois chiches, edamames, fève soja, tofu, noix (Grenoble, cajou, Brésil, etc.), pistaches, amandes, graines (tournesol, lin, sésame, etc.), boisson de soja. Origine animale : bœuf, veau, agneau, gibier, porc, poulet, dinde, canard, cailles, poissons (saumon, truite, sole, aiglefin, morue, tilapia, hareng, thon, etc.), fruits de mer (crevettes, pétoncles, crabe, homard, etc.), lait, yogourt, fromage (de vache, de chèvre, de brebis), kéfir, œufs.

LIPIDES

Huiles végétales (canola, olive, tournesol, soja, maïs, lin, etc.), avocats, olives, beurre. De même, toutes les noix, graines, pistaches et amandes peuvent faire partie de cette catégorie, car en plus de protéines, elles renferment beaucoup de matières grasses.

Un intestin, ça s'exerce autant que des quadriceps ! À l'entraînement, quittez vos ornières alimentaires et faites des essais. Ce qui n'a pas fonctionné jusqu'à maintenant pourrait être « la » trouvaille de 2019. Revoyez les concepts de nutrition sportive et identifiez ce que vous pourriez inclure à votre routine : arriver mieux hydraté au début de vos entraînements ? consommer plus de glucides pendant un effort intense de longue durée ? essayer de manger solide pendant une course ? déjeuner le matin avant d'aller courir ? Bref, expérimentez quelque chose de nouveau et notez vos impressions. km

Natalie Lacombe est coauteure du livre **Le guide d'entraînement et de nutrition** *publié par KMag.*

Coin des Coureurs®

Visitez nous en ligne,

LES EXPERTS EN COURSE À PIED

au Canada.

coindescoureurs.com

LE SARRASIN

Sous des apparences de céréale, le sarrasin est en fait une plante de la famille de la rhubarbe. Néanmoins, on le consomme de la même manière que les céréales (en farine dont on fait les célèbres galettes, en pains ou biscottes, en flocons), d'où la confusion. Comparé à celui d'autres végétaux, son profil d'acides aminés est enviable, ce qui en fait un allié incontournable pour les végétariens et véganes. Il faudra tout de même manger des légumineuses au cours de la journée afin d'assurer une complémentarité protéique au quotidien ; cette mise en garde ne concerne pas les omnivores, qui incluent des viandes, volailles, poissons, œufs ou produits laitiers à leur menu.

De forme pyramidale, ce petit grain peut être décortiqué, précuit et rôti : il s'agit alors de la kacha, un mets russe typique. On en fait aussi des flocons à consommer au petit déjeuner, un peu comme le gruau, de même que des céréales prêtes-à-manger. C'est cependant sous forme de galette que le sarrasin est le mieux connu au Québec.

Pour en consommer davantage, on peut cuisiner la célèbre galette et la garnir de différentes façons.

La galette de base Dans un bol moyen, mélanger 180 g de farine de sarrasin, une pincée de sel et 5 g de poudre à pâte. Ajouter de l'eau (environ 500 ml) et fouetter. Ajouter un œuf, si désiré. Laisser la pâte reposer au frigo pendant quelques heures, jusqu'à deux ou trois jours.

Faire chauffer une petite poêle (15 cm de diamètre) à feu moyen. La badigeonner d'un peu d'huile et y verser environ 60 ml de pâte. Incliner pour recouvrir tout le fond. Laisser dorer d'un côté. Retourner une seule fois pour finir la cuisson. Garnir comme désiré.

Douceur d'érable Idéale pour une collation post-entraînement ou un en-cas de soirée en vue d'une course matinale, à jeun, le lendemain. Garnir des galettes bien chaudes de sirop d'érable… et c'est tout ! On pourrait aussi tartiner de beurre d'érable, rouler et envelopper individuellement : une collation originale, riche en glucides et facile à transporter.

Classique d'enfance Une version économique de la précédente. Au lieu du sirop d'érable, badigeonner la galette chaude d'un peu de beurre et saupoudrer (abondamment !) de cassonade. Rouler, trancher et savourer accompagnée d'un grand verre de lait. Voilà un petit déjeuner tout indiqué avant un long entraînement de faible intensité.

Jambon-fromage Parfait comme repas post-effort. En fin de cuisson, garnir la galette d'une fine tranche de fromage suisse ou emmenthal. Laisser fondre, retirer du feu et ajouter une tranche de jambon. Badigeonner de moutarde de Dijon et rouler. Accompagnée d'une salade, cette galette fait un repas léger protéiné et riche en sodium.

Galette à l'œuf Un petit déjeuner soutenant et différent. Préparer une galette comme à l'habitude. Aussitôt la galette retournée, casser un œuf (ou deux) dessus, dans la poêle. Couvrir et laisser cuire 2 à 3 minutes. Replier la galette en deux et servir aussitôt.

326 C'est la quantité de cuivre (en microgrammes) contenu dans 60 g (environ ½ tasse) de farine de sarrasin. Les besoins quotidiens sont estimés à 900 µg de cuivre par jour. On peut donc dire que cette quantité de farine, qui fournit tout juste 200 calories, comble plus du tiers des besoins quotidiens en cuivre, un nutriment important dans la production d'énergie. À ne pas négliger pour les coureurs !

ASTUCES

→nutrition

SECRÈTEMENT NUTRITIFS
En remplaçant les matières grasses par une purée de légumes, on ne fait pas que réduire la teneur en lipides de ce fondant chocolaté : on augmente significativement, par la même occasion, la quantité de potassium et de caroténoïdes contenue dans cette gâterie, en outre de contribuer, en plus petites quantités, à l'apport en plusieurs autres vitamines et minéraux.

CHOCOLAT, TOUJOURS GAGNANT
Vous êtes de ceux qui fondent devant une douceur chocolatée ? Vous n'êtes pas seul : au Canada, chaque personne consomme en moyenne 4 kg de chocolat par année. Avec raison ! Le chocolat (noir, il va sans dire) est une des meilleures sources de polyphénols, ces antioxydants qui protègent des maladies chroniques comme le cancer, les maladies cardiovasculaires ou l'Alzheimer. Mais attention : le processus de fabrication du chocolat industriel réduit sa teneur en polyphénols, jusqu'à dix fois moins que dans le cacao pur. Optez donc pour des tablettes de chocolat noir.

YAN LASSALLE

FONDANT MYSTIFIANT

DES CARRÉS CHOCOLATÉS, FONDANTS, PRÉPARÉS À PARTIR D'INGRÉDIENTS MYSTÈRES. DE QUOI DUPER TOUT LE MONDE… N'EN DITES RIEN ET FAITES PASSER LE PLAT : SUCCÈS ASSURÉ !

DONNE 12 CARRÉS

- 200 g de courgette
- 100 g de patate douce
- 100 g de betterave rouge, cuite
- 200 g de chocolat noir (minimum 70 % cacao)
- 2 ml d'essence de noix de coco
- 2 ml d'essence de vanille
- 50 g de farine tout usage
- 10 g de bicarbonate de sodium
- Pincée de sel
- 30 g de noix de coco râpée, non sucrée
- 3 œufs
- 120 g de sucre

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Doubler un moule à gâteau carré de papier sulfurisé.
2. Peler la courgette et la patate douce et les couper en petits cubes. Cuire à la vapeur.
3. Réduire les légumes (courgette, patate douce et betterave) en une purée lisse. Réserver.
4. Faire fondre le chocolat au bain-marie avec les essences.
5. Dans un petit bol, mélanger la farine, le bicarbonate, le sel et la moitié de la noix de coco. Réserver.
6. Dans un grand bol, fouetter les œufs et le sucre jusqu'à consistance mousseuse. Y incorporer la purée de légumes et le chocolat fondu. Ajouter graduellement le mélange de farine.
7. Verser la pâte dans le moule et cuire pendant 25 minutes.
8. Décorer le gâteau du reste de noix de coco râpée.

Valeur nutritive (pour 1 portion)
Calories 203 **Glucides** 24 g **Lipides** 10 g **Protéines** 4 g **Fibres** 3 g

Cette recette a été développée par deux stagiaires belges: Wiame Soussi et Inès Renard.

AMÉLIORÉ

Dans le but de cerner les qualités physiques qu'on améliore en courant assidûment, des chercheurs de la University of Minnesota ont soumis à une batterie de tests cinq femmes (moins de 3 h 30 min au marathon) et trois hommes (moins de 3 h 0 min), et ce, 10 semaines puis 1 ou 2 semaines avant le marathon pour lequel ils s'entraînaient. L'efficacité de leur foulée ne s'est pas accrue pendant ces 8 ou 9 semaines, mais globalement, le pourcentage de graisse de ces athlètes âgés en moyenne de 34 ans est passé de 18,7 % à 16,7 %, ce qui explique en partie l'importante amélioration de leur VO_2max exprimé en valeur relative par rapport à leur poids : de 51,6 à 63,9 ml kg/min. Dix semaines avant la compétition, la quantité d'oxygène qu'ils consommaient pour courir à leur vitesse de marathon correspondait à 82,1 % de leur VO_2max, mais à seulement 72,3 % juste avant la compétition. Deux mois d'entraînement peuvent donc s'accompagner d'une amélioration substantielle des principaux déterminants de la performance au marathon.

Lee, E. J., et coll. (2019) *Journal of Human Sport and Exercise*

PROTÉGÉ

À l'instar des cyclistes, les coureurs – particulièrement les plus rapides ! – ont avantage à courir derrière un ou des concurrents, afin de profiter du sillonnage. Pour objectiver cet avantage, des chercheurs de l'Université de Reims Champagne-Ardenne ont fait des simulations informatiques basées sur la dynamique des fluides, puis diverses mesures physiologiques chez des coureurs d'élite pendant qu'ils couraient sur piste à plus de 21 km/h. L'étude révèle que courir en file indienne derrière deux coureurs s'accompagne d'une réduction de la quantité d'oxygène consommée (6 %), de la fréquence cardiaque (1 %) et du coût énergétique (33 %). Le sillonnage a un effet moins marqué à vitesse plus basse, mais il demeure tout de même stratégiquement pertinent.

Beaumont, F., et coll. (2019) *Mathematical Modelling of Engineering Problems*

ALIMENTÉ

En ultramarathon en sentiers, l'alimentation et l'hydratation sont déterminantes. On a examiné l'alimentation d'un participant au Festival Internacional de Trail Pirineos Fit (234 km et 15 075 m de dénivelé en six jours). L'ingestion alimentaire journalière atteignait 4000 kcal, dont 550 kcal pendant la course. En général, l'athlète a réussi à ne pas trop se déshydrater : sa perte de poids a été de 2,5 % seulement. L'examen de paramètres hématologiques et biochimiques amène les chercheurs à conclure qu'un coureur de grand fond bien préparé peut appliquer avec succès un plan de nutrition et d'hydratation pendant un ultramarathon en sentiers de plusieurs jours.

Drehmer, E. (À paraître en 2020) *Progress in Nutrition*

YAN LASSALLE

DE LA **ROUTE** AU **SENTIER**

De plus en plus de coureurs s'initient à la course en sentiers. Cependant, passer de l'asphalte à la terre battue n'implique pas qu'un simple changement de surface.

La course en sentiers diffère de celle sur route par la variabilité de la surface et du profil, ce qui se traduit par une augmentation significative de la durée de course. Le coureur sur route modifiera donc trois composantes de sa préparation à ce type d'épreuve.

Approche physique

- À l'entraînement du VO_2 max et de l'endurance s'ajouteront la musculation et les exercices de pliométrie (étant donné les changements fréquents de relief occasionnant des montées et des descentes) et de proprioception (dans le but de faire face à la surface changeante). La planification idéale : deux sorties hebdomadaires visant à s'entraîner spécifiquement.

Approche psychologique

- Le coureur sur route doit troquer son esprit de vitesse et accepter de marcher. C'est souvent la meilleure option dans les montées. Étudier le profil du parcours aidera à répartir l'effort sur toute la durée de la course. Comme les points de repère varieront continuellement, l'attention sera aiguisée ; en effet, il importe de regarder à la fois où on va et où on met les pieds.

Approche logistique

- D'abord, il est primordial de porter des chaussures de sentiers : elles exercent davantage de traction et confèrent la stabilité nécessaire pour moins glisser. Ensuite, comme les courses durent plus longtemps, la stratégie d'hydratation et d'alimentation est nettement différente de celle sur route ; en compétition, il faut assurer son propre ravitaillement, qu'on transporte dans un sac à dos ou une veste.

Adapter sa préparation et adopter une nouvelle approche en compétition sont des stratégies efficaces : outre qu'on diminuera les risques de blessures et les douleurs post-entraînement, on appréciera mieux son entraînement et, ultimement, le paysage forestier ou montagnard.

VRAI OU FAUX

En course de sentiers, on peut laisser la montre GPS de côté et courir en écoutant les signaux que le corps envoie.

VRAI. Lors de courses en sentiers, on parle à la fois de kilomètres franchis et de dénivelé positif (c'est-à-dire le cumul des montées gravies). Le problème en utilisant uniquement la montre GPS est que la vitesse de déplacement ne représente pas toujours l'effort fourni en montée ou dans les sections techniques. Une recherche récente a démontré que l'usage du cardiofréquencemètre permettait un meilleur dosage du rythme dans les parcours montagneux.

Vous vous aventurez pour la première fois dans un parc ou vous désirez sortir des sentiers que vous empruntez couramment ? Emportez une carte des sentiers dans votre sac ou téléchargez-la sur votre téléphone. Il n'est pas rare de se perdre. Trimballez un peu plus d'eau et une collation supplémentaire, juste au cas où votre sortie s'allongerait malencontreusement. km

François Lecot est kinésiologue et entraîneur.

MICHÈLE GRENIER / JE COURS QC

À L'ASSAUT **DES SENTIERS !**

BEAUCOUP DE COUREURS HABITUÉS À L'ASPHALTE SENTENT LE BESOIN D'AFFRONTER DE NOUVEAUX DÉFIS. SE RETROUVER EN MILIEU NATUREL ET SE CONFRONTER AUX DIFFICULTÉS DES SENTIERS ET À DES DÉNIVELÉS IMPORTANTS REPRÉSENTE UN CHALLENGE STIMULANT. VOICI COMMENT PLANIFIER L'ENTRAÎNEMENT EN VUE DE RÉUSSIR UNE ÉPREUVE DE *TRAIL*.

Les adeptes de sentiers cumulent habituellement leur volume d'entraînement en heures plutôt qu'en kilomètres, que celui-ci soit à la course, en musculation ou dans tout autre sport comme le vélo de route, le vélo de montagne, la natation, le ski de fond, le ski hors-piste, la raquette en montagne et la randonnée pédestre, activités participant à l'augmentation du volume en évitant la répétition qui risque de mener à la blessure.

Rappelons que la planification de l'entraînement selon un objectif précis se fait par mésocycles à l'intérieur desquels le volume fluctue d'une semaine à l'autre; le tableau 1 illustre un exemple.

Le tableau 2 indique quant à lui le nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire à effectuer en fonction du volume planifié (caractérisé par les qualificatifs à la gauche du tableau).

Pour connaître le volume qui vous convient, ciblez la colonne dans laquelle le volume moyen correspond au nombre d'heures moyen que vous effectuez présentement. Restez dans cette même colonne le temps de vous habituer à ce volume. Lorsque vous aurez effectué un mésocycle comportant une semaine à très grand volume (TG) et que la charge qu'elle représente aura été bien assimilée, sans trop de fatigue, vous passerez à la colonne suivante. L'augmentation du volume en vue d'atteindre le volume requis pour l'épreuve de *trail* visée doit être extrêmement progressive.

Donc, si votre volume hebdomadaire moyen au début de votre programme est de 6 h 15 (troisième colonne de la ligne Moyen du tableau 2), alors, selon l'exemple de

En prévision des passages à vide qui risquent de survenir, préparez un dialogue intérieur qui vous aidera à surmonter ces pénibles moments. Aussi, forcez-vous à sourire – aussi paradoxal que cela puisse paraître dans de telles circonstances, cela pourrait vous ramener à un état d'esprit plus positif.

planification du tableau 1, vous devriez au mésocycle 3 (semaine 9) avoir réalisé une très grande semaine (TG), soit 8 h 00 d'entraînement par semaine.

Si, et seulement si, l'entraînement du mésocycle 3 a été exécuté sans créer trop de fatigue, vous pourrez, au mésocycle 4 (semaine 11), passer à un volume moyen de 7 h 50 (quatrième colonne de la ligne Moyen du tableau 2). Au fil des mésocycles suivants, vous poursuivrez graduellement votre progression vers le volume à atteindre en vue de votre objectif de compétition.

Outre la planification suggérée ci-dessus, rappelez-vous les conseils pratiques suivants :

- **Se préparer en s'entraînant à descendre : un must.** Surtout, entraînez-vous à descendre en état de fatigue, cela vous habituera à lire le terrain rapidement afin de déceler les meilleurs passages, malgré les jambes endolories. Développez votre proprioception du pied en vue de devenir plus agile sur un sol irrégulier. Accumuler du dénivelé négatif vous permettra de vous adapter à encaisser des contraintes sur le système locomoteur ; cela rendra vos muscles – entre autres ceux du devant de la cuisse – plus résistants à la fatigue et les protégera de la douleur provoquée par les microlésions musculaires. Transportez aussi le matériel que vous utiliserez en compétition et, selon le besoin, entraînez-vous à courir la nuit.
- **Il est parfois préférable de marcher.** Vous devrez vous discipliner à marcher tôt dans l'épreuve, particulièrement dans les montées abruptes. Dans ces montées, les bâtons ou la poussée des bras sur les cuisses vous aideront grandement à la propulsion. Vous en profiterez pour courir sur le plat et en descente. En fait, votre vitesse moyenne ne sera pas élevée.

Q&R → performance

Q J'ai couru un marathon ce printemps et j'ai effectué cet été une bonne préparation en vue d'effectuer en septembre un premier *trail* long (65 km). Avez-vous des conseils à me donner ?

R En vue de réussir l'épreuve, procédez à une analyse complète du parcours. Vous optimiserez votre plan de compétition en étudiant toutes les informations jugées utiles fournies par l'organisation. Mémorisez le tracé en repérant les difficultés qu'il comporte de même que les emplacements des zones de ravitaillement et de repos.
Connaître les conditions météorologiques s'impose. Ce sont elles qui guideront votre habillement et votre choix d'équipement.
Vous fixer des objectifs intermédiaires, comme des cibles géographiques ou une distance à atteindre, contribuera à maintenir votre motivation tout au long de l'épreuve.
Il sera particulièrement important en compétition de rester à l'écoute de vos sensations en vue de bien gérer votre effort. Ne vous laissez pas influencer par les autres participants.
Surtout pour cette première expérience de course longue en sentiers, ne prenez pas en considération le temps final ou le classement, et ayez pour seul objectif de terminer avec juste un peu de douleur.
Anticipez les sections plus difficiles techniquement et élevez votre niveau d'attention quand vous les parcourez. km

Tableau 1

Exemple de planification du volume par semaine et par mésocycle pour un cycle de 6 mois en préparation à une épreuve de *trail* de 65 km

MÉSOCYCLE	1				2			3			4			5			6			7			8			9		
SEMAINE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
VOLUME	TP	P	M	TP	M	G	TP	M	TG	TP	M	TG	TP	M	TG	TP	M	TG	TP	TG	P	TG	TP	M	AFF	Repos		
Compétitions possibles										C			C			C			C					65 km			

Tableau 2

Quantification du volume en heures par semaine

TRÈS GRAND (TG)	4 h 00	6 h 00	8 h 00	10 h 00	12 h 00	14 h 00	16 h 00	18 h 00	20 h 00
GRAND (G)	3 h 35	5 h 25	7 h 15	9 h 00	10 h 50	12 h 35	14 h 25	16 h 15	18 h 00
MOYEN (M)	3 h 15	4 h 45	6 h 15	7 h 50	9 h 15	10 h 40	12 h 10	13 h 40	15 h 15
PETIT (P)	2 h 45	4 h 15	5 h 25	6 h 35	7 h 55	9 h 15	10 h 25	11 h 35	12 h 45
TRÈS PETIT (TP)	2 h 25	3 h 30	4 h 30	5 h 25	6 h 30	7 h 15	8 h 20	9 h 00	10 h 00
AFFÛTAGE (AFF)	1 h 40	2 h 25	3 h 05	3 h 35	4 h 15	4 h 45	5 h 15	5 h 45	6 h 15

Note : Le volume correspondant à une semaine d'affûtage exclut le volume de la journée du *trail,* et il vous est même possible de le réduire davantage pour être en meilleure forme le jour de la compétition.

En complément, consultez la chronique *Le trail pour s'évader* paru dans le KM*ag* du printemps 2016.

Richard Chouinard est coauteur du livre
Le guide d'entraînement et de nutrition *publié par KM*ag.

QUE PENSER DES NIKE VAPORFLY 4 % ?

DANS LA QUÊTE DE FRANCHIR LA BARRIÈRE DES DEUX HEURES AU MARATHON, NIKE A DÉVELOPPÉ DES CHAUSSURES MUNIES D'UNE PLAQUE DE CARBONE, CLAMANT ARRIVER À FAIRE DIMINUER DE 4 % L'ÉNERGIE CONSOMMÉE PAR LE COUREUR. RÉALITÉ OU COUP DE MARKETING ?

NIKE

Le retour d'énergie est une des clefs de la performance. Certaines pistes d'athlétisme sont reconnues comme étant plus rapides, vu le retour d'énergie meilleur comparativement à la route. Les mousses utilisées dans les chaussures modernes sont de plus en plus performantes. Toutefois, n'oublions pas que les principaux mécanismes de retour d'énergie sont contenus dans le corps lui-même, et qu'on peut les entraîner à devenir plus efficaces.

Le projet Breaking2 de Nike a été l'un des plus fascinants efforts visant à repousser une limite mythique du sport. L'entreprise a mis le paquet, autant en recherche qu'en publicité. Misant sur la légende vivante Eliud Kipchoge, toutes les façons de sauver du temps ont été envisagées, dont entre autres le port de chaussures spéciales. Le chrono obtenu, de 2 h 0 min 25 s, retranchait alors un énorme 2 min 33 s au record du monde, ce qui, en plus de frapper les esprits, a soulevé plusieurs questions chez les férus de course, dont celle-ci : cette performance est-elle principalement due aux chaussures ? Et la sous-question : ces chaussures permettent-elles véritablement d'économiser 4 % d'énergie ?

Plusieurs ont crié au coup de marketing (après tout, il s'agit de Nike), imputant majoritairement le gain de temps à l'aspiration (comme démontré par des chercheurs). Il faut dire que le fabricant au logo Swoosh se basait sur ses propres investigations réalisées en laboratoire. En conséquence, on pouvait légitimement s'interroger.

De récentes études, indépendantes cette fois et parues dans *Sports Medicine*, jettent un éclairage nouveau. Une première, publiée en 2018, fait ressortir une économie de course des Vaporfly de 4,2 % en comparaison des chaussures de marathon ultralégères Adidas Adizero Adios 3 ; les chercheurs ont également comparé les Vaporfly à des chaussures à pointes,

les Nike Zoom Matumbo 3, encore là à l'avantage des Vaporfly de l'ordre de 2,6 %. Une autre analyse dévoilée en 2019 a constaté un avantage de 4 %. Nike semble donc être bel et bien honnête dans ses prétentions.

Maintenant, on peut se demander par quel mécanisme la firme d'Oregon parvient à un tel résultat. La plaque de carbone est-elle vraiment magique ? Un petit retour en arrière nous rappelle que des manufacturiers de chaussures comme Brooks, Etonic et Reebok ont déjà – aussi loin que dans les années 1980 – incorporé du carbone dans la semelle intermédiaire ; le carbone était cher à l'époque, et son utilisation peu maîtrisée. Adidas avait également intégré une plaque propulsive de carbone mais avait cessé la commercialisation du modèle après un an. Dans les années 2000, Zoot a commencé à marier carbone et chaussures.

L'idée première derrière l'insertion d'une plaque de carbone est de favoriser la propulsion, et secondairement d'assurer un meilleur amortissement. Une étude publiée en 2018 dans *Sports Medicine* aboutit à une conclusion surprenante : l'amélioration de l'économie de course ne serait pas due à la plaque de carbone, mais plutôt au type de mousse employé dans la semelle intermédiaire, appelée Pebax. Au vu de sa capacité supérieure à retransmettre l'énergie, cette mousse semble la plus grande responsable de ces résultats. La plaque de carbone, selon les chercheurs, agirait non pas comme un système de propulsion ou de ressort, mais plutôt comme un levier. L'effet de retour d'énergie de la mousse serait donc en quelque sorte amplifié par la plaque. Évidemment, il est difficile d'isoler chacune des composantes, puisque celles-ci travaillent en synergie et forment un tout. En fait, en vue de préciser l'impact de la plaque de carbone, il serait intéressant d'étudier la Reebok Floatride Run, qui emploie la mousse Pebax mais ne comporte pas de plaque de carbone.

Qu'à cela ne tienne, l'avenir s'annonce prometteur, et plusieurs fabricants de chaussures (comme Hoka One One et Brooks) sauteront dans le marché du carbone prochainement. Mais il se pourrait bien que l'industrie crée plutôt des mousses qui permettent un meilleur retour d'énergie, et qui, pourquoi pas ?, atténuent les vibrations et les ondes de choc.

Finalement, il est indispensable de mettre en contexte ces études. Elles ont été menées auprès de coureurs rapides et légers, ou en laboratoire à partir de simulations biomécaniques. Ces résultats sont-ils applicables à la plupart des coureurs, c'est-à-dire moins rapides et moins légers, peu importe l'appui du pied et l'âge, dans des conditions réelles de course ? Cela reste à voir. L'effet levier de la plaque de carbone risque-t-il d'occasionner des blessures ? Cela aussi reste à voir. La performance d'Eliud Kipchoge est-elle moins impressionnante pour autant ? À chacun sa vision. Je suis quant à moi d'avis que les limites de la performance sont repoussées par des avancées technologiques plutôt que par des avancées dans la performance physique, et ce, dans la majorité des sports, et depuis plusieurs années. Cela ne m'empêche cependant pas d'idolâtrer ce cher Eliud !

***Jean-François Harvey est ostéopathe, kinésiologue et auteur du livre* Courir mieux.**

Q&R
→ biomécanique

Q Je cours trois fois par semaine avec un collègue plus rapide que moi. Celui-ci croit que cela me donnera la possibilité d'élever mon niveau, mais je crains d'aller plus vite qu'il ne le faut. Qu'en pensez-vous ? Élise, Mont-Royal

R Il est vrai que s'entraîner en compagnie de personnes de niveau plus élevé peut inciter à augmenter l'intensité de l'entraînement, ce qui est une bonne chose, à l'occasion. En même temps, le danger est de courir à une intensité qui ne vous convient pas, et ce, particulièrement en ce qui concerne l'endurance fondamentale, laquelle devrait constituer la plus grande part de votre entraînement : vos courses censées être de basse intensité deviennent des courses de moyenne intensité, ce qui n'est pas une stratégie gagnante. Il importe aussi de respecter votre capacité lors des courses à haute intensité. La clef est alors de profiter du plaisir de courir en agréable compagnie en trouvant une vitesse qui vous convient à tous les deux.

Q J'ai une jambe plus courte que l'autre de 1 cm. Devrais-je faire quelque chose de particulier pour la course ? Anne, Mirabel

R Pour bien fonctionner dans la vie de tous les jours, des ajustements sont normalement suggérés au-delà d'une différence de 1,5 cm, même si les adaptations individuelles sont à prendre en compte. On parle ici d'activités qui sont pour la plupart faites sur deux appuis ou un seul, comme la marche. La course a quant à elle ceci de spécial qu'on est soit sur un appui, soit sur aucun (les deux pieds sont dans les airs). Une différence de longueur de jambe est donc habituellement mieux compensée en courant qu'en marchant. Et dans votre cas, avec 1 cm de différence, il serait étonnant que vous ayez besoin d'apporter des ajustements spécifiques. Il va sans dire, l'idéal demeure de consulter un spécialiste (podiatre, physiothérapeute, médecin) qui vous orientera spécifiquement. km

« CLAQUAGE » DES ISCHIOS

CE N'ÉTAIT POURTANT QU'UN PETIT DÉFI AMICAL QUE VOUS AVAIT LANCÉ VOTRE COLLÈGUE COUREUR, UNE COURTE ACCÉLÉRATION SUR LA PISTE. VOUS COURIEZ À UNE VITESSE QUE VOUS N'AVIEZ PAS ATTEINTE DEPUIS 10 ANS… QUAND UNE VIVE DOULEUR VOUS A SOUDAINEMENT ARRÊTÉ.

Deux jours plus tard, vous observez une grosse tache violet foncé. Vous avez déchiré le muscle de l'arrière de la cuisse : une lésion myo-aponévrotique des ischio-jambiers. Votre professionnel, bien renseigné relativement aux nouveaux protocoles dans le traitement des blessures, est catégorique : c'est avec de la paix et de l'amour (PEACE & LOVE) qu'on traite les blessures traumatiques.

P = PROTECTION
Cesser toutes les activités provoquant de la douleur lors des premiers jours.

E = ÉLÉVATION
Soulever le membre atteint le plus souvent possible et de sorte qu'il soit plus haut que le cœur.

A = ANTI-INFLAMMATOIRES À ÉVITER
S'abstenir de prendre des anti-inflammatoires et d'appliquer de la glace : tous deux diminuent la vitesse de guérison des tissus.

C = COMPRESSION
Faire un bandage élastique ou, encore mieux, un *taping* compressif, dans le but de réduire le gonflement initial.

E = ÉDUCATION
Apprendre les bonnes pratiques afin d'éviter la surinvestigation médicale, la surmédication et les modalités passives inutiles.

L = *LOAD*
Quantifier le stress mécanique en intégrant de la mise en charge et du mouvement qui n'occasionneront pas de douleur.

O = OPTIMISME
Être confiant et positif ; conditionner le cerveau en vue d'une guérison optimale.

V = VASCULARISATION
Pratiquer des activités cardiovasculaires en vue d'irriguer les tissus endommagés et d'augmenter leur métabolisme.

E = EXERCICES
Favoriser un retour à la normale de la mobilité, de la force et de la proprioception en adoptant une approche active.

Une étude danoise récente, de l'équipe de Michael Rathleff, publiée en mai 2019 dans *The American Journal of Sports Medicine,* a évalué et orienté 151 adolescents de 10 à 14 ans souffrant de douleurs au genou depuis plus de six semaines. L'intervention thérapeutique principale consistait à éduquer l'adolescent à quantifier adéquatement le stress mécanique dans ses activités et ses exercices. Le suivi jusqu'à un an montrait des résultats positifs pour la grande majorité des adolescents en ce qui concerne la satisfaction quant aux traitements, le retour aux activités, la douleur et la capacité fonctionnelle. km

EXERCICE

→ **Souplesse du grand fessier**

Objectif Assouplir le grand fessier. (La souplesse minimale nécessaire est plus importante pour la course en sentiers que pour celle sur route.)

Marche à suivre Assoyez-vous au sol, une jambe allongée. L'autre jambe est pliée, l'angle du genou formant 90°, et le pied passé par-dessus la jambe est posé sur le sol, directement contre la face externe du genou de la jambe allongée. Les deux mains sur le genou plié, tirez-le doucement vers l'épaule opposée afin de sentir l'étirement dans la fesse. Gardez le dos bien droit. Refaites la même chose de l'autre côté.

Subtilité Si un inconfort ou une douleur est perçu dans l'aine, c'est que cette position crée un abutement de la hanche (abutement fémoro-acétabulaire). Relâchez alors la pression.

Blaise Dubois est physiothérapeute et fondateur du site web lacliniqueducoureur.com.

LA COURSE À PIED RACONTÉE PAR

LA SCIENCE

50 EXPERTS. UN LIVRE. LES FAITS.

Courir vite, avec plaisir et sans se blesser

LA CLINIQUE DU COUREUR

Écrit par Blaise Dubois, physiothérapeute et spécialiste mondialement reconnu en prévention des blessures en course à pied **et Frédéric Berg**, journaliste. **Préface d'Emelie Forsberg et illustrations d'Alexis Berg.**

Avec la participation d'experts, chercheurs et athlètes de renommée internationale : Karim Khan - Ian Adamson - Guillaume Millet - Guy Thibault Alex Hutchinson - Éric Lacroix - Iñigo Mujika - Tim Gabbett - Cyrille Gindre - Everett Lohman - Danny Dreyer - Zoe Chan - Jean-François Esculier - Daniel Theisen - Craig E. Richards - Laurent Malisoux Daniel E. Lieberman - Mark Cucuzzella - Karim El Hayani - Mark Mattson - Thomas Lorblanchet - Josselin Ridao - Claude H. Côté - Jill Cook - Michael S. Rathleff - Greg Lehman - Anna Frost - Grégoire Millet Aude-Sophie Cagnet - Charles-Philibert Thiboutot - Louise Burke - Paul Poirier - Laurent Schmitt - François Fourchet - Roy Cheung - Anthony Berthou - Michel Lucas - Fabrice Kuhn - Isabelle Morin Tamara Hew-Butler - Éric Goulet - Martin D. Hoffman - Natacha Gagné - Pierre Lavoie - Marc Raguet - Jacques Aubin - Sébastien Sasseville - Éric Breton - Nathalie Bisson - Carlos Montero - Patrick Basset

Q&R

Courir me semble soudainement plus facile après quelques minutes. Est-ce normal ?

Oui ! C'est ce qu'on appelle le second souffle. Chez la majorité des coureurs (les champions aussi, même s'ils y prêtent moins attention), entre la deuxième et la dixième minute d'une sortie, les petites douleurs et la « détresse » respiratoire s'estompent pour laisser place à une certaine facilité.

Cette aisance presque soudaine n'est pas due à une diminution de la vitesse de course, car on la ressent même lorsqu'on court sur tapis roulant à vitesse strictement constante. Elle n'est pas non plus occasionnée par une baisse de la concentration d'acide lactique dans les muscles ; d'ailleurs, l'acide lactique n'a rien à voir avec l'effort perçu.

Certains attribuent le second souffle aux endorphines (neurotransmetteurs en quelque sorte anesthésiants, euphorisants), de plus en plus présents au fil des kilomètres. Mais l'euphorie du coureur causée par les endorphines survient beaucoup plus tard que le second souffle. Il s'agit donc davantage d'un troisième que d'un deuxième souffle !

En réalité, le second souffle est plutôt engendré par un ajustement dans les propriétés contractiles des muscles de la respiration (diaphragme, intercostaux) se produisant après quelques minutes d'échauffement. Moins de fibres musculaires sont dès lors engagées dans un travail respiratoire qui n'a pourtant pas diminué ; leur contractilité est améliorée grâce à une redistribution du sang et à une augmentation de la concentration sanguine de certaines hormones, notamment l'adrénaline.

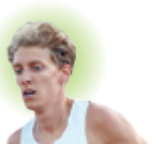
Le second souffle pourrait également être suscité par un ajustement du métabolisme énergétique : on oxyderait (« brûlerait ») alors plus de glucides (sucres) provenant du foie. L'idée vient d'observations effectuées auprès de patients atteints de la maladie de McArdle. Ces derniers ne métabolisent pas leurs réserves de glycogène musculaires (un « supercarburant ») parce qu'il leur manque une enzyme. Du coup, ils sont incapables d'amorcer l'entraînement intensivement. Mais après quelques pénibles minutes, ils arrivent à accélérer, car leurs cellules musculaires commencent à oxyder des glucides enfin apportés en plus grande quantité du foie aux muscles par la circulation sanguine.

Conclusion : si on éprouve une certaine facilité après quelques minutes de course, c'est vraisemblablement grâce à un ajustement des propriétés contractiles des muscles de la respiration et du métabolisme des glucides.

75 m² **C'est la superficie totale des alvéoles des poumons,** où s'effectuent les échanges gazeux (O_2, CO_2) entre, d'une part, l'air et, d'autre part, la circulation sanguine artérielle et veineuse. À titre comparatif, la superficie d'un demi-terrain de tennis est de 98 m².

200 L/min **La ventilation pulmonaire,** c'est-à-dire le volume d'air qui passe chaque minute dans les poumons, peut atteindre 200 L chez les athlètes masculins de très haut niveau. Chez les coureuses d'élite, elle est moins élevée, principalement à cause de leur gabarit moins important. km

Guy Thibault est docteur en physiologie de l'exercice et auteur du livre **Entraînement cardio : sports d'endurance et performance.**



LA MÉDITATION

S'IL Y A UN TRAIT DE PERSONNALITÉ QUI CARACTÉRISE TOUS LES GRANDS SPORTIFS DE CETTE PLANÈTE, C'EST L'APTITUDE À VIVRE UN STRESS IMPORTANT ET À S'Y ADAPTER. LA CAPACITÉ DE FAIRE FACE À DES CONDITIONS

difficiles, et surtout d'y exceller, est ce qui sépare les champions des autres compétiteurs. On pense à la charge de travail, d'entraînement et de douleur, qui sont parfois extrêmes, mais également aux obstacles physiques et psychologiques tels que les blessures, la maladie mentale, le deuil, etc. Deux noms me viennent en tête dans ce domaine : Mo Farah, travailleur infatigable qui se consacre entièrement à l'entraînement, et Tiger Woods qui, après des années de blessures et de tourments personnels, a tout récemment effectué un retour au sommet du classement.

Nous pouvons entraîner notre cerveau à s'adapter comme nous entraînons notre corps à devenir plus fort en course à pied. Depuis quelque temps, je pratique la méditation afin de m'aider à atténuer l'anxiété de performance que me fait vivre la pression, à rester sain d'esprit depuis que j'ai subi plusieurs blessures qui ont eu une incidence néfaste sur ma santé mentale.

J'expliquerais le principe de la méditation de la façon suivante : le cerveau est divisé deux hémisphères, chacun partagé en quatre lobes qui assurent des fonctions relativement spécifiques. Certaines zones sont plus impliquées dans les émotions et les impulsions, tandis que d'autres s'occupent davantage du raisonnement et de la prise de décision. L'inquiétude, la peur et le découragement sont des émotions qui, en course à pied, font crouler sous la douleur et l'effort. « *C'est tellement pénibles ! Je ne peux pas continuer. Je veux lâcher.* » Les lobes plus rationnels du cerveau sont ceux qui permettent de gérer une situation. « *Ce rythme me fait extrêmement mal, mais je me suis entraîné à le soutenir. Je peux y arriver. La douleur est supportable.* » L'état mental a un immense effet sur la performance des grands champions, qui réussissent à composer remarquablement bien avec la douleur et les difficultés.

> L'état mental a un immense effet sur la performance des grands champions, qui réussissent à rationaliser la douleur et les difficultés.

On a prouvé que la méditation est très efficiente pour améliorer notre pensée rationnelle. Elle modifie la structure du cerveau, nous permettant de contenir nos impulsions face à une situation éprouvante et d'éviter la spirale descendante – et pas seulement dans un contexte de performance sportive.

Cependant, je vous le confirme, la méditation est vraiment moins simple qu'elle n'en a l'air ; se concentrer sur sa respiration – et que sur elle – sans que les pensées s'agitent est difficile. C'est pourquoi il vaut mieux commencer par aussi peu qu'une minute, une ou deux fois par jour ; ce sera beaucoup plus efficace que d'essayer de réaliser de longues séances. La longueur et la qualité des séances augmenteront ensuite peu à peu.

Je pratique la méditation à un moment de la journée qui me procure un minimum de distractions. Je m'installe dans un espace calme et silencieux et j'utilise une minuterie afin de ne pas être distrait par la notion de temps. Je me focalise uniquement sur ma respiration, que je veux lente, profonde et par le nez. Si des pensées me viennent à l'esprit, j'en prends conscience puis je les laisse partir. Des applications ou de la musique rythmée pour de longues respirations permettent à certains de garder un rythme ainsi que la concentration sur la respiration.

Plusieurs aspirent à devenir meilleurs en développant exclusivement l'aspect athlétique. Je suis plutôt un fervent partisan de la théorie qui postule que le corps et l'esprit vont de pair. L'entraînement physique ne pourra être maximisé que si l'état mental suit. km

3-4 AOÛT
- **CAMARADERIE**
  Triathlon de Gaspé, Gaspé, triathlondegaspe.com

4 AOÛT
- **UNE ONCE D'OR**
  Triathlon de Rouyn-Noranda, Rouyn-Noranda, triathlonrn.com

10 AOÛT
- **SUR LE BORD DU LAC**
  Triathlon Duchesnay, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, triathlonduchesnay.com

11 AOÛT
- **POUR TRIATHLÈTES ENDURCIS**
  Triathlon du Saguenay, Saguenay, endurancedufjord.com

17-18 AOÛT
- **2500 PARTICIPANTS ATTENDUS**
  Triathlon Valleyfield, Salaberry-de-Valleyfield, triathlonvalleyfield.com

18 AOÛT
- **PRESTIGIEUX**
  Ironman Mont-Tremblant, Mont-Tremblant, ironman.com

25 AOÛT
- **7e ÉDITION**
  Triathlon d'Amqui, Amqui, triathlonamqui.com

7-8 SEPTEMBRE
- **POUR TOUS NIVEAUX**
  Triathlon Esprit de Montréal, Montréal, esprittriathlon.com

29 SEPTEMBRE
- **CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS**
  Triathlon-Duathlon de Boucherville, Boucherville, boucherville.ca

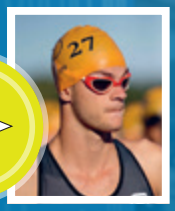
25 C'est le nombre de victoires de Heather Wurtele aux courses Ironman 70.3. La dernière en date : Campeche, au Mexique. L'athlète de la Colombie-Britannique est évidemment celle qui a obtenu le plus de succès dans cette discipline au Canada… sans oublier qu'elle est montée à trois reprises sur le podium des Championnats mondiaux Ironman 70.3 de 2014 à 2016.

UNE BONNE ACTION

Le 14 septembre, à Salaberry-de-Valleyfield, se déroule le Défi 12 heures organisé par Triathlon Québec. Maxim Martin en est le porte-parole. Les fonds amassés lors de cette rencontre sportive servent à financer le programme Triathlon scolaire, qui poursuit sa mission auprès des jeunes, particulièrement en milieu défavorisé, dans le but de faciliter l'accessibilité au sport et le développement de saines habitudes de vie. Au cours du Défi, les participants enchaîneront triathlon, duathlon ou course à pied durant 12 heures consécutives. On y prend part en solo ou en équipe (jusqu'à six personnes). Chaque membre d'une équipe doit disputer au moins une épreuve au complet, soit un triathlon en entier, un duathlon en entier ou une boucle du parcours de course à pied avant d'être relayé.

LE RELAIS MIXTE

L'épreuve de relais mixte en triathlon figurera pour la première fois au programme des Jeux olympiques de Tokyo en 2020. Les équipes sont composées de deux femmes et deux hommes, et chacun dispute un triathlon de courte distance avant de passer le flambeau à son coéquipier, qui fera de même – une épreuve très spectaculaire, dans un format qui plaît grandement aux spectateurs. En juin dernier, le quatuor canadien formé d'Alexis Lepage, Amélie Kretz, Joanna Brown et Michael Lori a terminé au pied du podium – 4e, à 23 s de la troisième place – à l'occasion des Séries mondiales qui avaient lieu à Nottingham, en Angleterre. « Nous voulons prouver que nous formons une bonne équipe qui peut courser avec les meilleurs, et je pense que c'est ce que nous avons fait aujourd'hui », a commenté Amélie Kretz. Afin d'accéder aux JO de Tokyo, l'équipe canadienne participera à cinq compétitions par année et devra se classer dans le *top 14* des nations à la fin du processus.



ALEXIS LEPAGE

Cette fois-ci, c'était la bonne : le triathlète québécois Alexis Lepage a enfin récolté sa première médaille en Coupe du monde, à la faveur d'une 3e place à l'épreuve tenue le 12 mai dernier à Chengdu, en Chine. Aux avant-postes pendant toute la finale disputée sous le format super sprint (400 m de natation, 10 km de vélo, 2,5 km de course à pied), l'athlète originaire de Gatineau a enregistré un chrono de 27 min 55 s, à 13 s du gagnant, l'Australien Matthew Hauser. Et à… 0 s du second, l'Américain Ben Kanute, la photo d'arrivée ayant été nécessaire pour les départager. De quoi faire oublier un début de saison difficile !

44

Bond effectué par Lepage dans le classement de la qualification olympique de la Fédération internationale de triathlon (ITU) à l'issue de la Coupe du monde de Chengdu. Du 121e rang, il a grimpé au 77e échelon. Seuls 55 hommes prendront part au triathlon des Jeux de Tokyo en 2020, avec un maximum de trois participants par nation.

INSTAGRAM ALEXIS LEPAGE

15 min 18 s

Temps réalisé par Lepage à la course à pied de la demi-finale de Chengdu disputée sous le format sprint (750 m de natation, 20 km de vélo, 5 km de course à pied), une moyenne de 3 min 3 s/km bonne pour la 6e place. L'épreuve a été chaudement disputée : les huit premiers ont inscrit des chronos entre 15 min 16 s et 15 min 21 s.

13e

Lepage n'avait jamais fait mieux que 13e à une Coupe du monde, deuxième circuit de l'ITU après la Série mondiale. En novembre dernier, il avait en revanche remporté une épreuve continentale CAMTRI à Santiago, au Chili.

2013

Débuts de Lepage sur la scène internationale, alors qu'il décrochait le titre de champion canadien junior de triathlon. Il était âgé de 19 ans – il en a aujourd'hui 25.

10

Âge auquel Lepage a commencé la pratique du triathlon. Le triomphe de l'Ontarien Simon Whitfield aux Jeux de Sydney, en 2000, a été une source d'inspiration pour celui qui s'est longtemps consacré au ski de fond.

14 341

Nombre de kilomètres de vélo parcourus par Lepage à l'issue de la saison 2016. À la natation, on parle de 884 km ; à la course à pied, de 2576 km. Il y a fort à parier que ces chiffres déjà bien impressionnants n'ont cessé d'augmenter depuis…

PHOTOS: YAN LASSALLE

1,93

Taille, en mètres, de Lepage. À 72,5 kg, il mérite sans peine le qualificatif de filiforme !

POUR LE SUIVRE

Consultez sa page Facebook d'athlète élite, régulièrement mise à jour.
facebook.com/alexislepagetriathlon

PPARADIS / TRIATHLON INTERNNATIONAL DE MONTRÉAL

PINCE-NEZ DE COMPÉTITION [SPEEDO]

Allergique ou sensible au chlore de piscine ? Le pince-nez est une solution qui a fait ses preuves. Ce modèle de Speedo tiendra bien en place grâce à sa structure en acier inoxydable. La boîte de rangement, solide et hermétique, évite qu'on l'abîme dans le sac de sport. Prévoyez une certaine période d'adaptation étant donné que la respiration est plus difficile avec un pince-nez. Un peu de persévérance et de patience, et vous devriez cesser de vous moucher constamment après un entraînement de natation. **7 $ :: speedo.com**

CEINTURE DE TAILLE [NAKED]

Inventée par deux frères fervents de courses en montagne qui recherchaient une ceinture d'hydratation offrant volume, polyvalence et confort, la ceinture de taille Naked correspond parfaitement à ces attentes. Elle porte également bien son nom, puisqu'on oublie rapidement sa présence tellement elle colle à la peau sans rebondir ni frotter. On l'enfile par le bas ou le haut du corps en la glissant jusqu'aux hanches. Sa capacité dépasse les 2 L d'équipement grâce aux multiples compartiments. À l'avant, des attaches permettent d'y apposer un dossard. Cette ceinture pratique sera appréciée lors de longues sorties sur route ou en sentiers, ainsi qu'en compétition, par ceux qui aiment avoir à portée de main gels, barres énergétiques et boissons pour sportifs.
70 $ :: nakedsportsinnovations.com

VESTE POUR HOMMES IDEAL [CRAFT]

Cette chaude veste de la célèbre marque suédoise se portera dans toutes les conditions automnales que vous aurez à affronter au cours de vos sorties de vélo. Conçue à 100 % en polyester, elle s'ajuste au corps afin de ne pas créer l'effet parachute lorsqu'on roule. Elle est pourvue, au dos, d'une large poche à fermeture éclair, et des bandes réfléchissantes contribuent à votre visibilité sur la route. Les manches sont longues et élastiques, recouvrant les poignets et rendant hermétique cette zone sensible au vent et à l'humidité. Des élastiques servent à serrer le bas de la veste. Taillée dans l'étoffe Ventair Wind de Craft, la Ideal est résistante à la pluie et au vent, tout en assurant une bonne ventilation et une évacuation optimale de l'humidité grâce aux panneaux situés sous les aisselles et les bras.
150 $ :: craftsports.com

CONSEILS **DE PRO**

PLUSIEURS ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU ET DES ENTRAÎNEURS DE RENOM PARTAGENT AVEC NOUS DES TRUCS. VOUS N'ATTEINDREZ JAMAIS LEUR NIVEAU DE PERFORMANCE ? CELA VA SANS DIRE, MAIS COMME L'A CERTAINEMENT DÉJÀ DIT UN GRAND SAGE : « SI C'EST BON POUR EUX, ÇA NE NUIRA PAS AU COMMUN DES MORTELS. »

PPARADIS / TRIATHLON INTERNATIONAL DE MONTRÉAL

Alexis Lepage

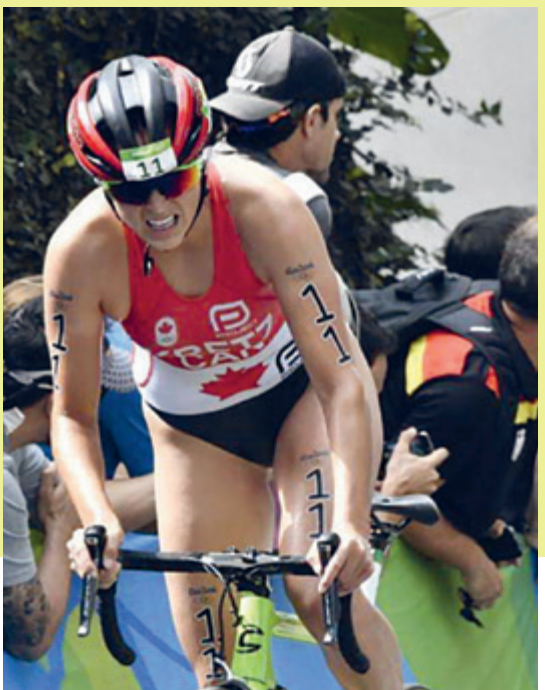
Actif sur la scène internationale, *il a gravi les échelons et il fait présentement partie de l'équipe nationale. Son ambition : se qualifier pour les Jeux olympiques de Tokyo en 2020. Champion canadien universitaire, il a décroché nombre de podiums en Coupe continentale et a récemment terminé 3e à la Coupe du monde en Chine.*

La recommandation d'Alexis est assez simple : il faut se dépasser, se pousser au maximum, et surtout demeurer à l'écoute de soi. « Plus je tente de me dépasser, autant physiquement que mentalement, plus élevés sont les risques de me blesser. Je dois donc rester à l'écoute, prévenir les blessures. Dès qu'un symptôme se manifeste, je le traite. Je préconise les siestes et les massages afin de bien récupérer, et je travaille le gainage en salle de musculation dans le but de renforcer les faiblesses qui risquent d'engendrer des blessures à long terme. »

Amélie Kretz

Membre de l'équipe olympique de Rio 2016 *et habituée des podiums sur le circuit de la Coupe du monde, elle se situe dans le* top 8 *de la plus haute série (World Triathlon Series).*

« Je ne suis pas une fille de routine, surtout pas avant une course, puisqu'on ne sait jamais à quoi s'attendre lorsqu'on compétitionne un peu partout dans le monde. Malgré tout, je cherche à toujours faire la même activation la journée précédant la course, c'est-à-dire le même échauffement à la natation, au vélo et à la course à pied. J'ajuste légèrement les paramètres, selon mes sensations et la distance de compétition (sprint ou olympique). Par contre, le jour de la compétition, j'aime avoir des plans A, B, C pour mes échauffements, parce que quelquefois, des facteurs hors de mon contrôle affectent la phase de préparation ou le déroulement de celui-ci. En compétition, il faut toujours être prêt à des changements de dernière minute et s'adapter en conséquence, et surtout ne pas paniquer. C'est pourquoi il vaut mieux avoir prévu d'autres scénarios. »



FACEBOOK

Emy Legault

Athlète de Montréal, *elle s'entraîne actuellement avec l'équipe nationale de Hong Kong, sur ce territoire, sous la supervision de Stephen Moss. Elle a récemment terminé sur la seconde marche du podium à la Coupe asiatique au Japon, et parmi le* top 16 *à une Coupe du monde en Corée.*

« Voici des séances d'entraînement que j'affectionne tout particulièrement.
En natation, la série principale de mon entraînement favori est composé de :

- 2 x 400 m à nager en 5 min dont le départ sera toutes les 5 min 20 s ;
- 3 x 300 m à nager en 3 min 45 s dont le départ sera toutes les 4 min ;
- 4 x 200 m à nager en 2 min 30 s dont le départ sera toutes les 2 min 40 s ;
- 5 x 100 m à nager en 1 min 15 s dont le départ sera toutes les 1 min 20 s.

L'objectif de cette séance est de maintenir un seuil aérobique – une allure très rapide sans produire d'acide lactique – selon un temps de départ qui accorde environ cinq secondes de repos par 100 m. Si, par exemple, votre seuil est 1 min 25 s au 100 m, vous devez conserver cette allure avec un départ toutes les 1 min 30 s au 100 m : cela fait que la seule façon d'avoir un peu plus de repos est de tâcher d'aller un peu plus vite ! Cette série améliore le seuil aérobique, une qualité physiologique nécessaire à la performance en triathlon.

En course à pied, sur une piste de 400 m, j'aime la séance dont la partie principale propose 15 x 400 m

FACEBOOK

couru à vitesse « meilleure moyenne », soit celle que je peux réaliser le plus vite possible sans ralentir à la fin, et avec le moins d'écart possible entre mon temps le plus rapide et mon temps le plus lent de la série :

- 5 x 400 m dont les départs seront toutes les 1 min 30 s ;
- 5 x 400 m dont les départs seront toutes les 1 min 40 s ;
- 5 x 400 m dont les départs seront toutes les 1 min 50 s.

Dans mon cas, je maintiens 1 min 20 s sur chaque 400 m. Le but est d'avoir 10 s de repos à chacune des cinq premières répétitions puis, à chaque bloc de cinq répétitions, d'ajouter 10 s supplémentaires par 400 m. Si votre moyenne pour 15 x 400 m est de 1 min 35 s, les départs de chaque série seront alors toutes les 1 min 45 s/1 min 55 s/2 min 5 s. Cette série développe le seuil aérobique et est très motivant, car le repos s'allonge toutes les cinq répétitions. »

Charles Paquet

Membre de l'équipe nationale *et familier des podiums en Coupe continentale, il a été vice-champion du monde junior en 2016.*

« Mon conseil : les étirements et le renforcement. Je ne suis pas souple, et j'ai toujours abordé l'idée de m'étirer 30 minutes par jour avec réticence. Mais les derniers mois, teintés de blessures, me font regarder d'un nouvel œil ces 30 minutes quotidiennes. Je débute par une séance de rouleau à massage, afin de relâcher les tensions accumulées en entraînement. Ensuite, j'effectue des exercices de physiothérapie dans le but de renforcer mes points faibles et de prévenir les bobos. J'ai pris l'habitude de faire ma routine avant d'aller dormir, cependant elle est également pertinente avant de m'entraîner, en guise d'activation. Si toutefois 30 minutes vous paraissent beaucoup et que déjà votre volume d'entraînement dans les trois sports vous demande pas mal de temps, je vous recommande de prioriser les parties du corps tendues et les plus sollicitées. »

FACEBOOK

IRONMAN MONT-TREMBLANT

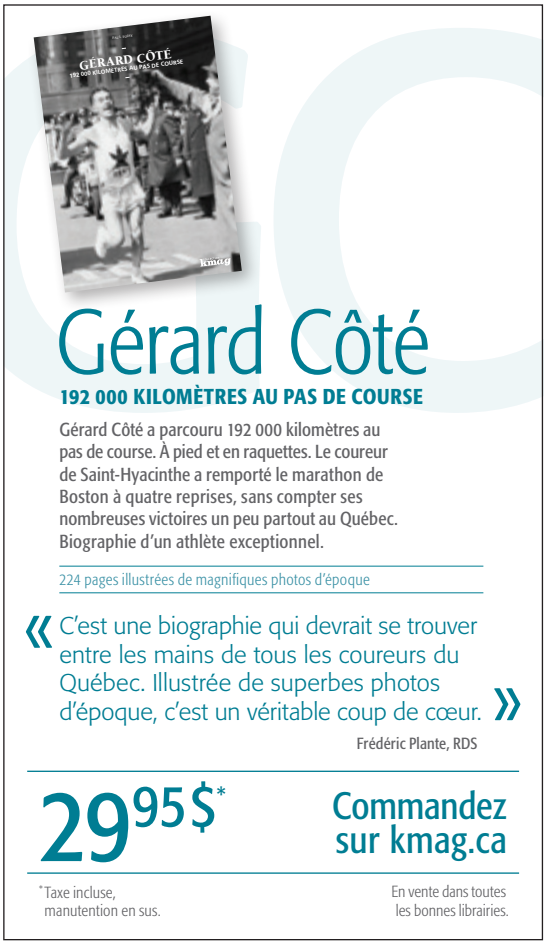
Antoine Jolicoeur Desroches

Triathlète professionnel, *il en est à sa cinquième saison sur le circuit de la longue distance.*

« Mon meilleur conseil : suivre ses rêves et ne pas craindre de prendre des risques. Si quelqu'un vous dit que vous ne pouvez pas faire quelque chose, utilisez cette énergie pour redoubler d'efforts. Toutefois, la plupart du temps, le facteur limitant n'est pas les autres mais soi-même. On se compare et on ne pense pas qu'on peut être aussi bon que ses compétiteurs. On surestime ses faiblesses et on sous-estime ses forces.

À chaque entraînement et à chaque course, j'ai deux options : y aller pour le coup de circuit ou le coup sûr. Si je suis toujours prudent, je ne réaliserai pas mon potentiel – pire, je ne connaîtrai même pas ma valeur réelle. Si, lors d'un entraînement, je fais une série de 10 x 100 m (meilleure moyenne, c'est-à-dire aller le plus vite possible sans ralentir à la fin), je préfère tenter de faire 1 min 2 s-1 min 3 s, quitte à exploser sur les derniers intervalles plutôt que de les faire de façon modérée. Le risque que je ne réussisse pas les intervalles est grand, mais peu m'importe, car j'apprendrai bien davantage de cette expérience.

C'est la même chose durant les compétitions. Si je me fie uniquement à la puissance affichée par mon capteur de puissance ou à l'allure que mesure ma montre GPS, je risque de ne jamais découvrir mon plein potentiel et de ne pas repousser mes limites. J'ai effectué mes meilleures courses quand je ne comptais pas sur mon capteur de puissance (ou quand il était en panne !) et que je partais de mes propres sensations. Souvent, ça ne fonctionne pas parfaitement, et j'explose à la fin de la course, mais parfois, je réussis une course remarquable. »



Philippe Bertrand

Entraîneur de l'équipe nationale junior de 2006 à 2009 *et de l'équipe canadienne en 2009 et 2010, il a aussi été directeur de la haute performance à Triathlon Québec durant plusieurs années.*

« Un des facteurs de performance les plus sous-estimés est la routine d'avant-course et l'échauffement qui y est associé. En effet, très (trop) souvent, sur les sites de course, j'aperçois des athlètes qui semblent peu sûrs de leur routine et qui errent dans l'attente du départ. Au fil des ans, j'ai eu l'occasion de tester avec succès tant avec les athlètes en développement qu'avec ceux de haut niveau une routine pré-course idéale. Celle-ci débute la veille de la compétition par l'établissement écrit d'un compte à rebours du réveil jusqu'au départ de la course. »

Ainsi, le matin de la course :

- de 3 h à 2 h 30 avant le départ : déjeuner préparé à partir d'aliments connus et préalablement testés ;
- 1 h 45 avant le départ : arrivée sur le site de course ;
- 1 h 35 avant le départ : marquage et choix d'un endroit dans la zone de transition ;
- 1 h 30 avant le départ : placement préliminaire dans la zone de transition ;
- 1 h 20 avant le départ : échauffement vélo sous forme de 15 minutes de moulinage à haute vitesse, avec trois à quatre accélérations de 30 s ;
- 1 h 05 avant le départ : placement final du vélo dans la zone de transition et vérification du braquet de départ selon le parcours, souliers bien placés, casque en position optimale pour la transition, etc. ;
- 55 min avant le départ : échauffement de course débutant par un repérage des entrées et sorties de transition suivi de 10 min de *jog* léger avec exercices éducatifs et étirements ainsi que de trois ou quatre accélérations légères ;
- 40 min avant le départ : retour dans la zone de transition et disposition finale du matériel ;

SIMON FAUCHER

- 35 min avant le départ : déplacement vers l'eau (on revêt la combinaison si c'est permis) ;
- 30 min avant le départ : échauffement dans l'eau (trop sous-estimé !) se réalisant en trois phases : échauffement (entre 200 et 500 m), exercices éducatifs (4 x 50 m) et activation (entre 200 et 300 m en blocs progressifs de rythme de course de 25 à 50 m) ; tester le départ si cela n'a pas été fait dans l'échauffement de la veille ;
- 10 min avant le départ : placement sur la ligne de départ (habillé de vêtements chauds si appropriés.) »

Alex Sereno

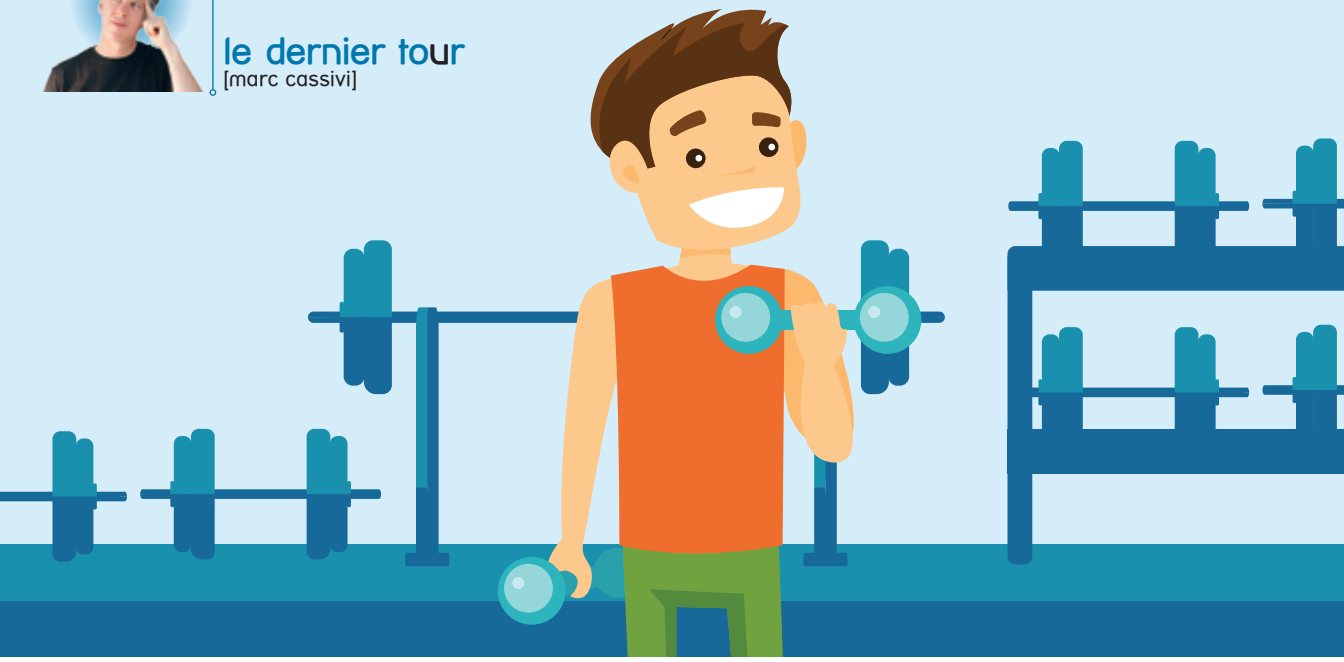
Il est l'entraîneur de l'équipe de triathlon Camo/Barista *et a été celui de l'olympienne Kathy Tremblay (Londres 2012).*

« Comme j'étais d'abord un entraîneur de natation et un adepte du 400 QNI (quatre nages individuelles), j'ai essayé d'incorporer les principes biomécaniques du sport que je maîtrisais le mieux. J'ai ajouté à mes entraînements des séances d'enchaînements (un nageur de 200 ou 400 QNI travaille les enchaînements des quatre styles de nage), puisque je ne voyais pas comment un athlète pouvait courir après avoir fait du vélo s'il n'avait jamais perfectionné cet enchaînement.

Au Québec, le défi de faire des enchaînements toute l'année est pour le moins ardu. Peu à peu, j'ai élaboré des stratégies qui font en sorte que tous mes athlètes peaufinent les transitions onze mois par année. Ce n'est pas les options qui manquent : rouleau à proximité de la piscine, rouleau à côté de la piste cyclable, rouleau à côté du tapis roulant… Bref, il est toujours possible de faire un enchaînement. » km

FACEBOOK

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



JE M'Y METS DEMAIN

FISTON FAIT DE LA MUSCULATION. IL S'EST ABONNÉ IL Y A QUELQUES MOIS À UN PLAN D'ENTRAÎNEMENT EN LIGNE, A FRÉQUENTÉ TOUT L'HIVER LA SALLE DE SPORT DE SON COLLÈGE ET COMPTE S'ABONNER AU GYM DU

quartier cet été, histoire de ne pas perdre ses nouvelles habitudes. Au printemps, nous nous sommes rendus dans une boutique de sport qui fermait ses portes, espérant y trouver des poids et haltères à bon prix. En vain. Prochaine étape : Kijiji, comme l'a fait un de ses amis.

Fiston a constaté les bienfaits immédiats de la musculation : il a vu son corps se tonifier en peu de temps, a remarqué une amélioration de son endurance. En revanche, hormis un cours obligatoire de musculation au cégep il y a presque 30 ans, je n'ai pratiquement jamais soulevé un haltère de ma vie ; les rares fois où je suis allé dans une salle de musculation, c'était pour courir sur un tapis ou faire du vélo stationnaire, parce que les conditions extérieures étaient, disons, dissuasives.

Les machines, très peu pour moi. Lorsque le beau-père m'a offert deux haltères il y a quelques années (laissés derrière par des locataires peu motivés), je les ai placés bien en vue à côté de mon lit, me jurant de m'en servir régulièrement en complément de mon plan d'entraînement au marathon. Les mensonges qu'on se raconte, parfois…

On le répète pourtant partout, notamment dans nos pages : s'astreindre à des exercices qui développent la capacité musculaire comporte non seulement quantité de bénéfices pour la santé, mais représente un atout indéniable pour le coureur. Surtout lorsque, comme moi, on a atteint la mi-quarantaine. À « nos âges », il est particulièrement recommandé de se muscler pour maintenir une bonne posture et une bonne forme de course.

Mais voilà, je suis de nature réfractaire au changement (et à l'effort, manifestement), sauf en ce qui concerne l'apparence de mes abdominaux, de moins en moins visibles à l'œil nu… Depuis des années, je reporte au lendemain les exercices au sol qu'un physio m'a conseillés. Le beau-frère me parle de sa routine quotidienne, qui ne nécessite aucun équipement et que très peu de temps : des planches, des pompes – les fameux push-ups –, des redressements assis. Rien de sorcier. « Ça ne me prend pas plus de cinq minutes matin et soir ! » m'assure-t-il.

Louis, mon partenaire de marathon, s'est de son côté lancé dans le renforcement musculaire grâce aux fort populaires entraînements par intervalles à haute intensité. Il s'est joint à un groupe mené par une tortionnaire qui lui fait faire des squats jusqu'à ce que ses cuisses brûlent, le contraint à lever des ballons à bout de bras jusqu'à ce que ce qu'il ne sente plus ses aisselles et l'entraîne vers d'autres menus plaisirs de la vie de gens zélés et pressés de retrouver la forme. Louis dit même avoir retrouvé le fameux *runner's high*, ce sentiment grisant du coureur de fond, qui lui fait défaut depuis quelque temps.

C'est bon, les garçons, vous m'avez convaincu, je m'y mets demain… km

Marc Cassivi est chroniqueur pour La Presse+.

Abonnez-vous !

RECEVEZ VOTRE
MAGAZINE PRÉFÉRÉ
À LA MAISON

20$*
1 an | 4 numéros

ET AUSSI SON
P'TIT FRÈRE

29,84$*
1 an | 4 numéros

kmag.ca

*Taxes, manutention et frais d'envois inclus.

VAN LASBALLE

Courez vite sur kmag.ca

S'IL VOUS
MANQUE UN
NUMÉRO

5$*

SI VOUS
VOULEZ EN
SAVOIR PLUS

COURTS REPORTAGES

DISTRIBUTION

CALENDRIER

ABONNEMENT

Suivez-nous sur

RECEVEZ VOTRE
MAGAZINE PRÉFÉRÉ
À LA MAISON

20$*
1 an | 4 numéros

*Taxes, manutention et frais d'envoi inclus

VAN LASBALLE

sports experts®

COMMENCE AVEC LE CONFORT

asics®

NOUVEAU MODÈLE
GEL-CUMULUS 21 HOMME 1011A551
OFFERT EN MAGASIN ET EN LIGNE