



Courir pour le plaisir

La course à pied gagne en popularité. Plus qu'un moyen de se mettre en forme, elle permet aussi de voyager et d'aiguiser sa discipline.

PAR CLAUDINE HÉBERT

Nous sommes toujours en train de courir. Après le temps, la réussite, l'amour, les aubaines... Pourquoi ne courrait-on pas tout simplement pour le plaisir ? Le plaisir de vivre mieux, en forme et en bonne santé.

Trop vieux, trop vieille pour courir ? Peut-être faudrait-il commencer à chercher une autre excuse. Les recrues des clubs de course à pied ont de plus en plus souvent la trentaine avancée, si ce n'est la quarantaine entamée.

Lyne Jolicoeur, agente immobilière indépendante, a joint les rangs du club Les Vainqueurs de Montréal à l'âge de 38 ans. Ancienne coureuse d'élite du 800 mètres et du 1 500 mètres de 1972 à 1982, elle s'est remise à la course en 1996 afin de demeurer active. « Un véritable regain de jeunesse », assure celle qui fréquente toujours, à 46 ans, les pistes d'athlétisme. Bien sûr, la coureuse reconnaît ne plus avoir autant de vitesse ni de souplesse que dans ses jeunes années. En revanche, elle réalise que la course à pied lui permet de se maintenir en forme et de conserver sa ligne malgré sa gourmandise. Elle a un faible pour les desserts. « En faisant de la course, je peux conserver ma taille de jeune fille tout en profitant des bonnes choses de la vie. Certaines de mes copines préfèrent le bistouri... »