

Depuis deux ans, Stéphane Gaudet, 34 ans, du club Les Francs Amis de Montréal, court les marathons : Montréal, New York, Chicago, et bientôt le plus prestigieux de tous, celui de Boston, en 2006, pour lequel il a réussi à se qualifier. Cet avocat de la firme Loranger-Marcoux a commencé la course à pied dans le but d'améliorer sa condition physique en vue de ses saisons de hockey. Cela lui a donné la piqure pour les grands rassemblements. Il apprécie particulièrement les épreuves dans les grandes villes : « C'est tout un *feeling* d'avoir l'impression que les rues et le Central Park de New York t'appartiennent. » Ce papa de trois jeunes enfants de trois, quatre et cinq ans rêve maintenant de participer au marathon de Walt Disney, à Orlando. Ceux de Washington, Paris et Londres figurent aussi parmi ses projets.

### Une activité de leaders

Des objectifs qui en impressionnent évidemment certains. « Dans notre société peu portée sur l'activité physique, le simple fait d'aller courir constitue déjà un exploit pour bien des gens. Alors imaginez, courir un marathon, c'est comme parvenir au som-



## Avant de courir...

La course à pied a beau être un sport accessible qui se pratique quelles que soient les conditions météorologiques, cette activité n'en demeure pas moins exigeante pour les articulations. D'où l'importance de bien s'y initier.

#### ■ 1• D'abord, le choix des espadrilles.

Achetez vos chaussures dans une boutique spécialisée où le commis prend le temps de mesurer votre pied et d'analyser votre supination et votre pronation (déviation du pied).

#### ■ 2• Si vous avez plus de 40 ans, un bilan

médical de votre condition physique est fortement recommandé.

#### ■ 3• Inscrivez-vous dans un club de course à pied pour bénéficier des conseils d'un entraîneur.

■ 4• Commencez à courir progressivement afin d'éviter les blessures. N'essayez pas d'en demander trop à votre corps. Des séances de 20 à 30 minutes par jour, trois fois par semaine, suffisent pour garder la forme.

■ 5• Alternez les surfaces d'un entraînement à l'autre. Courez sur du gazon, des sentiers de terre battue et de l'asphalte. Évitez à tout prix les trottoirs, dont la surface est beaucoup trop dure pour les articulations.

met de l'Everest!» explique Jean-Yves Cloutier, entraîneur du club Les Vainqueurs de Montréal.

La course, déjà valorisée aux yeux des autres, est aussi un sport qui demande régularité, discipline et surtout, une grande détermination. Ce n'est donc pas une coïncidence de trouver sur la ligne de départ des grands événements de course à pied des présidents d'entreprise, des cadres, des directeurs, voire des politiciens. « La plupart des coureurs, peu importe la distance pour laquelle ils s'entraînent, occupent des postes de leaders dans leur milieu de travail. Ce sont des personnes qui réussissent généralement dans leur domaine. Le fait qu'elles pratiquent la course montre qu'elles sont capables de se fixer des objectifs sur les plans physique et mental », ajoute l'entraîneur Yves Cloutier, en précisant que les coureurs arrivent rarement en retard à leur rendez-vous.

Alors, si on souhaite prochainement demander une promotion à son patron, peut-être vaudrait-il mieux commencer par s'acheter une bonne paire d'espadrille et aller courir... +

## Des courses près de chez vous

### Demi-marathon de Montréal

24 avril

Pour une troisième année consécutive, 2000 coureurs envahiront le Parc Jean-Drapeau dans le cadre du demi-marathon de Montréal (21 km), une course figurant au calendrier du Circuit du Canada. En guise de préparation pour cet événement, la boutique Endurance convie les coureurs à un programme d'entraînement deux soirs par semaine.

Info : (514) 272-9267, [www.eventsonline.ca/events/crs\\_monthalf/](http://www.eventsonline.ca/events/crs_monthalf/)

### La fin de semaine des courses de la capitale nationale, Ottawa

26 au 29 mai

Figurant parmi les dix meilleures destinations de marathon en Amérique du Nord selon le magazine *Runner's World*, l'événement d'Ottawa invite les coureurs à découvrir ses nombreux sites touristiques tout au long des épreuves du 5 km, du 10 km, du demi-marathon et du marathon (42 km). Info : (613) 234-2221, [www.ncm.ca](http://www.ncm.ca)

### Le demi-marathon Marcel Jobin, de Yamachiche

9 juillet

Reconnu par les coureurs pour son organisation hors pair, cet événement offre la possibilité de franchir des distances de 1 km, 2 km, 5 km, ainsi que le demi-marathon, dans les rues et les rangs de Yamachiche, en Mauricie.

Info : (819) 372-7635, [www.milpat.ca/yama](http://www.milpat.ca/yama) chiche

### Marathon des Deux-Rives, Lévis-Québec

28 août

Le plaisir de courir dans les rues de Lévis, de Québec et sur le bord du Saint-Laurent, des deux côtés du fleuve. On peut s'inscrire au 5 km (non-chronométré), au 10 km, au demi-marathon et au marathon.

Info : (418) 694-4442, [www.marathonquebec.com](http://www.marathonquebec.com)

### Marathon de Montréal

11 septembre

Jumelé au Festival de la Santé, le Marathon de Montréal propose aux adeptes de course à pied des circuits de 5 km, 10 km, le demi-marathon et le marathon. Cette année, les marathoniens auront le privilège de finir la course dans l'enceinte du stade olympique.

Info : (514) 879-1027, [www.marathonde-montreal.com](http://www.marathonde-montreal.com)

### Marathon de Rimouski

2 octobre

Peu importe la distance parcourue, les coureurs sont assurés d'avoir constamment vue sur le « fleuve-presque-mer ». Les épreuves au programme : 4,2 km, 10 km, demi-marathon et marathon.

Info : (418) 724-9808, [www.marathonderimouski.ca](http://www.marathonderimouski.ca)