

Ce nouvel intérêt des adultes pour la course à pied n'étonne guère le coordonnateur de course sur route au Québec, Jacques Mainguy. « La course à pied est en voie de devenir un sport de têtes grises, voire du troisième âge », soutient-il, sans y mettre un sens péjoratif. Un simple coup d'œil sur les listes des coureurs de marathons permet de constater que la moyenne d'âge des participants dépasse largement les 40 ans. Et cette tendance se reflète à l'échelle mondiale. Au fil des ans, les organisateurs de courses s'aperçoivent que les gens ne courent plus uniquement pour la performance, mais pour garder la forme et demeurer en bonne santé. Au diable le chrono, l'essentiel est de terminer la course. Cela explique la hausse de l'âge des participants, mais aussi l'augmentation du nombre de femmes.

En effet, les événements de course à pied attirent de plus en plus de femmes. Lors de la tenue du dernier marathon d'Ottawa, les épreuves du 5 kilomètres, du 10 kilomètres et du demi-marathon comptaient plus de coureuses que de coureurs. Seule l'épreuve du marathon était majoritairement masculine. Mais pour combien de temps encore ? « D'ici cinq ans, toutes les courses, y compris le marathon, compteront plus de femmes que d'hommes. Tout simplement parce que les femmes misent moins sur la performance que les hommes », explique le coordonnateur Jacques Mainguy, qui occupe également le poste d'entraîneur-chef du club de course à pied La Foulée, à Québec.

Une autre façon de voyager

Pour beaucoup de coureurs amateurs, les marathons sont aussi une façon de faire du tourisme. Une athlète de La Foulée, Marie-Josée Perron, 41 ans, a participé l'an dernier à son tout premier marathon, à New York. « C'était mon défi pour 2004 », dit fièrement cette directrice de laboratoire clinique chez Anapharm, qui a accompli l'épreuve en moins de cinq heures. Et ce n'est sûrement pas son dernier ! Initiée tardivement à la course à l'âge de 36 ans, la biochimiste a l'intention de courir le marathon de Chicago cet automne. « C'est incroyable combien la course à pied ouvre des perspectives. Ça donne le goût de voyager et d'aller courir dans d'autres pays. J'ai rencontré l'an dernier un coureur australien qui a pour objectif de participer à un marathon dans des villes dont les initiales couvriront l'alphabet. Rien n'est impossible », dit-elle.

Accessoires de course

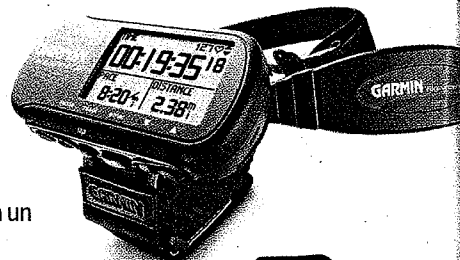
La chaussure de James

Si James Bond pratiquait la course à pied, il chauserait sûrement la « #1 » d'Adidas. La semelle de cette toute nouvelle espadrille est munie d'un dispositif sensoriel qui permet au coussinage de la chaussure de s'adapter continuellement à la pression du pied en mouvement. Prix de la paire ? 350 \$.
www.adidas.com/ca



L'ordinateur ambulant

Toutes les informations qu'un coureur a toujours voulu savoir, mais qu'il n'a jamais osé demander, lui sont fournies par le Forerunner 301, de Garmin. Cet ordinateur miniature indique les pulsations cardiaques, la distance, la vitesse, les calories brûlées, sans oublier la localisation, grâce à un GPS intégré. Prix suggéré : 350 \$.
www.garmin.com



Tenue de soirée

On aime courir à la brunante ? À défaut de pouvoir porter des vêtements clairs, on s'équipe de la veste réflective Nightlife, de Brooks. En nylon, polyester et lycra, ce vêtement de couleur jaune permet à celui qui le porte d'être vu de loin, même dans les endroits les plus sombres. Son coût : 99,99 \$.
www.brooksrunning.com



Provision d'eau

Soucieux d'hydrater correctement les sportifs, et particulièrement les coureurs, le fabricant américain Ultimate Direction ne manque pas d'ingéniosité pour concocter des sacs de taille « porteurs d'eau ». Grâce à ses deux bouteilles d'eau de 565 ml et ses deux contenants de 225 ml pour liquide énergétique, le Lightning s'avère un bon partenaire pour les coureurs de longue distance. Son coût : 50 \$.
www.ultimatedirection.com



La croisière court

Vous avez envie de vous entraîner sur un paquebot de croisière, avant de prendre part à une course dans une région exotique ? Contactez l'agence américaine Passport to Adventure, qui propose notamment, en 2005, une croisière à Hawaii en prévision du marathon d'Honolulu, et trois croisières dans le secteur de l'Alaska, dont l'une pour le marathon du soleil de minuit, à Anchorage. À partir de 1 499 \$ US par personne. Info : 1 800 955-5769.
www.passporttoadventure.net

Quelques coordonnées utiles

- Fédération d'athlétisme du Québec
(514) 252-3041 • www.athletisme.qc.ca
- Club Les Vainqueurs, Montréal (514) 765-6470 •
(laissez un message numérique) www.clubvainqueurs.com
- Club La Foulée de Québec (418) 656-9914 • www.lafoulee.com
- Site Internet Courir • www.courir.org