



LE JOURNAL DU CLUB DE COURSE À PIED
DE L'UNIVERSITÉ LAVAL

Volume 4 — numéro 1 — Mars 1999

<http://dionysos.ulaval.ca/sas/ccpul/club.htm>

Trimestriel (mars, juin, septembre et décembre)

Dans le numéro de décembre dernier de *La Cadence*, je terminais mon texte en UNE en vous donnant rendez-vous en mars avec comme date de tombée pour les articles, le 15 février. Mi-mars 1999, rien. À qui puis-je adresser le blâme? Je n'en sais trop rien. À qui dois-je m'en remettre? À moi-même. Ça, je le sais. Pour la dernière fois cependant. J'espère que je viens de faire allumer une petite lumière rouge...

Maintenant, sur un ton un peu plus gai, nous vous présentons le premier numéro de la saison 1999. Bonne occasion pour vous dire où le club en est actuellement ainsi que ce qui se trame pour les prochains mois. Vous êtes d'abord en mesure de constater que, encore une fois cette année, le club a élargi ses horizons avec l'arrivée d'une vingtaine de nouveaux membres issus de divers milieux. Ce qui fait que nous comptons désormais près d'une soixantaine de membres. Et ne sait-on jamais, à voir la façon dont la popularité du club augmente, peut-être entreprendrons-nous le prochain millénaire en monopolisant les corridors #1 et #2 en plus des #3 et #4.

La saison 1999 réserve encore une fois une foule d'activités intéressantes pour les membres du club. Entre autres, et surtout, une sortie à Ottawa (capitale du plus meilleur pays du monde) les 8 et 9 mai. Les organisateurs du périple dans la capitale nationale ont prévu le voyage sur deux jours de telle sorte que les coureurs du club pourront aussi bien participer au 10 km du samedi soir qu'au demi-marathon ou au marathon du dimanche matin. La saison 1999, c'est aussi le 24 heures du *Timbre de Pâques*, en juin, et d'autres activités à caractère social qui s'ajouteront en cours de route.

par Gérard Lévesque



Trois mille mètres U.L. (06/02/99)

par Gérard Leclerc

Forme de prélude à la saison extérieure, voire de test pour vérifier la forme du moment, près d'une vingtaine de coureurs du club ont participé au 3000 mètres de l'Université Laval, tenu le 6 février dernier.

Un des nôtres, Guillaume Roy, s'est distingué en méritant la médaille d'argent dans la vague universitaire avec son meilleur résultat en carrière sur la distance: 8 minutes 51 secondes. Guillaume a terminé à moins de cinq secondes du gagnant et membre du Rouge et Or, Daniel Bouchard.

Du côté civil, Martin Fortier a obtenu le meilleur résultat en 9 minutes et 14 secondes.

Les résultats des coureurs du club:

Nom	Chrono
Guillaume Roy	8:51.28
Martin Fortier	9:14.45
Gérald Gendron	9:36.59
Jean-Sébastien Lapointe	9:37.37
Gérard Leclerc	9:37.80
Jean-Pierre Serval	9:42.35
Bernard Gobeil	9:48.35
Benoît Auger	9:49.13
Sébastien Nadeau	9:55.22
Pierre Boilard	9:56.07
Daniel Marcotte	10:13.90
André Dubé	11:04.48
Robert Thériault	11:15.65
Claude Lévesque	11:37.67
Guy Desaulnier	11:42.35
Marie-Claude Poirier	11:57.60
Lucie Gagnon	12:28.60



Les Pichous (20/02/99)

par Gérard Leclerc

Le 20 février dernier, la 30e édition du 15 km des *Pichous* marquait le début du *Challenge Adidas 1999*. Une course disputée dans des conditions idéales (temps ensoleillé et -7° C) et à laquelle une douzaine de coureurs du club, parmi les 340 athlètes inscrits à l'épreuve, ont entamé leur saison extérieure de brillante façon.

Collectivement, le club a d'ailleurs rattrapé la première position chez les hommes grâce à Martin Fortier, Gérald Gendron, Marc Corcoran, Benoît Auger et Bernard Gobeil qui ont pris respectivement les 3ème, 11ème, 12ème, 13ème et 15ème positions.

Pour une deuxième année consécutive, la course des *Pichous* a été remportée par Mario Cormier, du club *La Foulée*, en 46 minutes et 18 secondes.

Par ailleurs, avec les résultats qui suivent, vous serez à même de constater que nos coureurs vétérans ne s'en laisseront pas imposer encore une fois cette année puisque trois d'entre eux ont terminé dans les cinq premiers.

Nom	Chrono	R/G	R/C
Martin Fortier	50:15	3ème	1eSrI
Gérald Gendron	52:39	11ème	3eVI
Marc Corcoran	52:44	12ème	4eVI
Benoît Auger	52:49	13ème	
Bernard Gobeil	53:29	15ème	5eVI
Dominic Paquet	53:50	17e	
Daniel Marcotte	56:01		
Robert Thériault	58:38		
Bertrand Godbout	1h:01:30		
Richard Bayouk	1h:05:15		
M-C Poirier	1h:05:30		2e Jr f
Pierre Serval	1h:15:27		7eV III



Dix km de LaSalle (28/03/99)

par Marc Corcoran, Jean Gauthier
et Gérard Leclerc

Arrivé quelques jours plus tôt, le printemps a préféré attendre la présentation du 10 km de LaSalle pour montrer ses vraies couleurs et personne ne pourra s'en plaindre. Rien de moins qu'un beau 15°C alors que la normale pour un 28 mars n'est que légèrement supérieure au point de congélation.

Une douzaine de membres du club ont profité d'un voyage organisé pour prendre part à l'épreuve remportée par Yannick Lambert (31:14), chez les hommes, et par Isabelle Ledroit (35:26), chez les femmes.

Du groupe, Guillaume Roy a réalisé la meilleure performance en complétant les 10 km en 33 minutes 42 secondes tandis que Robert Couture terminait au premier rang chez les vétérans avec un chrono de 34 minutes 12 secondes.

Résultats complets des coureurs du club:

Nom	Catégorie	Temps
Guillaume Roy	Sr1	33:42
Dominic Paquet	Sr1	34:09
Robert Couture	Vét.1	34:12
Martin Fortier	Sr1	34:25
Benoît Auger	Sr2	34:46
Jean-Pierre Serval	Sr2	35:17
Gérald Gendron	Vét.1	35:18
Jean Gauthier	Vét.1	35:35
Jean-S. Lapointe	Sr1	36:30
Sébastien Nadeau	Sr1	36:37
Daniel Marcotte	Vét.1	36:44
Dave Turgeon	????	37:41
Richard Crampon	Vét.2	38:56
Marjolaine Proulx	Sr2	46:05



Affiliation à la F.A.Q.

par Gérard Leclerc

Pour seulement 15,00\$, vous pouvez devenir membre de la Fédération d'athlétisme du Québec. Mais pourquoi au juste être membre de la F.A.Q.? Entre autres,

- parce que l'adhésion à la F.A.Q. me permet de recevoir le calendrier annuel des courses sur routes;

- parce que l'adhésion à la F.A.Q. me permet de recevoir le cahier des statistiques des compétitions auxquelles j'ai participé;

- parce que l'adhésion à la F.A.Q. me permet de bénéficier d'un rabais de 1\$ lors de l'inscription à la plupart des courses du calendrier annuel;

- parce que l'adhésion à la F.A.Q. est obligatoire pour la participation à certains marathons américains, entre autres, Boston et New York;

- parce que l'adhésion à la F.A.Q. me permet de bénéficier de réductions spéciales dans certaines boutiques spécialisées;

- parce que l'adhésion à la F.A.Q. me permet d'être couvert par une assurance-accident 24 heures par jour;

- et enfin, parce que l'adhésion à la F.A.Q. permet de maintenir et de développer de nombreux programmes *Course sur route*.

Alors, pour 15,00\$, le risque ne semble pas trop grand.

Fédération d'athlétisme du Québec

4545, avenue Pierre-de-Coubertin, C.P. 1000,
succursale M

Montréal (Québec)

H1V 3R2

Téléphone: (514) 252-3041

Télécopieur: (514) 252-3042



apport financier 1998 et prévisions 1999

par Jean Gauthier, trésorier du club

Résultats d'opération pour l'exercice se terminant le 31 octobre 1998

Revenus:

Cotisations des membres	5705,00\$
Volumes d'entraînement.....	40,00\$
10 km de l'Université Laval	646,89\$
Compétition de cross country	134,62\$
Vêtements du club -	256,14\$
Projets de recherche	750,00\$
Commandite	250,00\$
 Total des revenus	 7270,37\$

Dépenses:

Honoraires pour entraîneur-chef	4642,00\$
Perfectionnement et abonnement	531,55\$
Administration et vie démocratique	402,35\$
Activité sociale	904,78\$
Inscription championnat canadien.....	55,00\$
Dépenses de compétition.....	50,48\$
 Total des dépenses	 6586,16\$
 Excédent des revenus sur les dépenses	 684,21\$
 Solde d'ouverture au 1er nov. 1997	 1660,93\$
 Solde au 31 octobre 1998	 2345,14\$

Prévisions 1999

Revenus:

Projets spéciaux	0,00\$
Cotisations des membres	5500,00\$
Volumes d'entraînement.....	0,00\$
10 km de l'Université Laval	500,00\$
Compétition de cross country	100,00\$
Vêtements du club	0,00\$
Commandite	350,00\$
 Total des revenus prévus	 6450,00\$

Dépenses:

Honoraires pour entraîneur-chef	4650,00\$
Perfectionnement et abonnement	500,00\$
Administration et vie démocratique	500,00\$
Activité sociale	700,00\$
Inscription championnat canadien.....	300,00\$
Dépenses de compétition.....	300,00\$
Affiliations FAQ et Ass. canadienne	0,00\$
Reprographie	0,00\$
 Total des dépenses prévues	 6950,00\$
 Excédent des revenus sur les dépenses	 -500,00\$
 Solde d'ouverture au 1er nov. 1998	 2345,14\$
 Solde prévu au 31 octobre 1999	 1845,14\$





Le Timbre de Pâques

par Gérard Leclerc

À ceux et celles qui ont eu du plaisir à y participer l'an dernier et à ceux et celles qui sont tentés d'y participer cette année, la 8^{ème} édition du relais des *24 heures de course de la Société du timbre de Pâques* aura lieu les 19 et 20 juin prochains sur l'anneau des *Plaines d'Abraham*. Vous serez d'ailleurs bientôt sollicités pour former le groupe de coureurs qui représenteront le club à cet événement et qui tenteront de battre les 490,13 kilomètres parcourus l'an dernier et ce, dans une atmosphère toute autre que celle des compétitions.

Comme par les années passées, c'est le Services des activités sportives de l'Université Laval qui s'occupera d'amasser les fonds nécessaires et qui paiera les frais d'inscription à l'activité.

Le *24 heures du Timbre de Pâques* est donc une belle occasion de faire un entraînement de groupe sur un site différent tout en servant une bonne cause, soit de recueillir des fonds pour aider les enfants handicapés de notre région.



Protocole de recherche 1999

par Gérard Leclerc et Richard Chouinard

À moins que ce ne soit déjà fait, vous serez contactés et sollicités sous peu pour participer à un projet de recherche qui a pour but d'évaluer les mécanismes d'inflammation bronchiques chez un groupe de coureurs à pied. Pour ce projet de recherche, le Centre de pneumologie de l'Hôpital Laval a besoin de coureurs et coureuses non asthmatiques et asthmatiques.

C'est encore une fois Jean-Bruno Langdeau qui supervise le projet qui, tout en permettant de connaître la santé de vos voies respiratoires, permettra au club de recevoir un montant de 75\$ pour chaque sujet qui terminera le projet en question.

Le projet requiert *quatre* déplacements à l'Hôpital Laval sur *trois* journées différentes:

Jour 1 A.M.: première visite à l'hôpital

- Questionnaire
- Prélèvement sanguin
- Test d'allergie
- Évaluation de la capacité pulmonaire (débit)
- Test à la métacholine (pour évaluation de la sensibilité bronchique)
- Prélèvement de salive
- Remise et instruction du "débitmètre"

Durée: environ 1 heure 45 minutes

Jour 1 P.M.: deuxième visite à l'hôpital

- Prélèvement de salive

Durée: environ 1 heure

Le jour 2 est à planifier à votre convenance dans les 14 jours suivant la première visite.

Jour 2 A.M.: chez soi, entraînement personnel de 1 heure de course à intensité modérée

- Noter symptômes
- Mesure du débit expiratoire avec "débitmètre"

Jour 2 P.M.: troisième visite à l'hôpital (6 heures après l'entraînement)

- Prélèvement de salive

Durée: environ 1 heure

La visite à l'hôpital du jour 3 est à planifier 24 heures après un entraînement de 1 heure.

Jour 3 A.M.: quatrième visite à l'hôpital

- Test à la métacholine
- Prélèvement de salive
- Prélèvement sanguin

Durée: environ 1 heure

Nous remercions à l'avance les membres du club qui accepteront de participer à ce projet de recherche.



Projet de recherche 1997-1998

par Jean-Bruno Langdeau

Quatorze membres du Club de course à pied de l'Université Laval ont participé à un projet de recherche entre novembre 1997 et février 1998. Cette recherche visait à déterminer si certaines disciplines sportives étaient plus propices au développement de l'asthme et d'explorer les mécanismes possiblement impliqués dans un tel développement. M. Jean-Bruno Langdeau, étudiant à la maîtrise en médecine expérimentale, section pneumologie, et rattaché à l'Hôpital Laval, a mené la recherche et nous fait maintenant part de ses résultats.

L'analyse de l'étude est finalement complétée et soumise pour publication, je peux maintenant, tel que promis, vous faire part des observations de l'étude. Pour éviter de rentrer dans les détails de ce projet d'étude, je me propose donc de vous révéler les observations pertinentes.

Tout d'abord, le but de l'étude était de déterminer si certaines disciplines sportives étaient plus propices au développement de l'asthme (hyperréactivité bronchique = HRB), et dans un deuxième temps d'explorer les mécanismes possiblement impliqués dans un tel développement. Nous avons donc évalué les disciplines sportives suivantes: course à pied, vélo de montagne, patin de vitesse, ski de fond, natation et triathlon; totalisant une cohorte de 100 athlètes. Et nous vous avons comparés à un groupe témoin de 50 sujets sédentaires (moins de 2 heures de sports/semaine).

Nous anticipions une plus grande prévalence d'HRB parmi les athlètes exerçant la course à pied, le triathlon et le ski de fond. Considérant la plus grande fréquence et les plus longues périodes d'hyperventilations subit, nous permettant ainsi de vérifier l'hypothèse qu'une plus grande exposition, chez les athlètes, aux divers allergènes et polluants re-

trouvés dans l'air extérieur pourrait induire une plus grande prédisposition et une plus forte prévalence à l'HRB.

Par contre, l'analyse des résultats démontre que les coureurs et les triathlètes ont la plus basse prévalence d'HRB parmi toutes les disciplines sportives. Chez les coureurs à pied le degré d'HRB ne s'est pas avéré significativement différent des sujets sédentaires. En fait, ce sont les nageurs et les skieurs de fond qui présentent la plus forte prévalence d'HRB.

L'analyse des données nous permet également de constater que certains facteurs tels: le nombre d'années consacrées aux sports de compétition, le niveau de compétition (régional, national, international ou Olympique), l'hyperventilation et le type de sport comme tel, ne contribuent pas au développement de l'asthme. Il semble que le type et la nature de l'air inhalé pourraient contribuer, de façon plus significative, au développement de l'asthme; notamment par l'inhalation d'air froid (- 25°C) sur une base régulière et l'exposition aux dérivés du chlore en piscine (hypothèse à vérifier).

De plus, la prévalence d'allergie chez les coureurs n'est pas significativement différente des sujets sédentaires. Bref, les coureurs n'ont pas démontré une prévalence accrue d'asthme et d'HRB ou significativement plus élevée que les sujets qui n'exercent pas d'activités sportives sur une base régulière.

Dès publication, vous serez informés dans quel journal se trouve l'article. Il me fera plaisir de vous donner la référence de cette publication. Je vous remercie encore pour votre participation au projet.



e journal est à la recherche d'un...

par Gérard Leclerc

Eh oui. Déjà la quatrième année d'existence du journal *La Cadence*. Lancé au début de 1996, par Richard, Louis et Gérard, le journal du club est rapidement passé d'un journal à résultats à un outil beaucoup plus diversifié aujourd'hui. NOTRE journal *La Cadence* s'est raffiné au fil des ans, autant par son contenu que par sa mise en page, et s'est aussi ouvert à quiconque voulait y écrire un article sur un sujet touchant de près ou de loin la course à pied.

À preuve, le dernier numéro de 1998 parle de couverture de compétitions, d'activité sociales, de faits marquants de la saison 1998, de diverses recettes culinaires et d'alimentation spécialisée pour un athlète. Mais mieux encore, pas moins de six personnes différentes ont signé des articles dans ce dernier numéro. On est bien loin de nos premières publications, mais vous remarquerez qu'il est préférable d'avoir connu le cheminement, voire le raffinement qui s'est produit dans *La Cadence*, que l'inverse. Des résultats, c'est bien beau, mais il y a aussi autre chose.

Et pour continuer, *La Cadence* aura besoin d'un second souffle parce que un de ses collaborateurs laisse sa place car d'autres défis professionnels l'attendent. Et ce collaborateur, c'est moi. Mais il ne faudrait surtout pas que *La Cadence* disparaisse à mon départ ou se retrouve sous l'unique responsabilité de notre bon ami Louis Blais qui, soit dit en passant a lui aussi beaucoup de travail ces derniers temps. Bref, pour poursuivre, je suis à la recherche de quelqu'un qui pourra me remplacer à partir du prochain numéro.

Quelles qualités sont requises pour coordonner un journal de club comme le nôtre? N'ayez crainte, on n'a pas besoin de formation en journalisme. Il faut surtout aimer écrire, c'est la moindre des choses, et être au courant de ce qui se passe dans le club et de ce qui s'en vient comme événement. Il faut aussi être à l'aise pour traiter les textes et les donner à notre collègue Louis de la façon dont il veut les avoir pour ne pas le surcharger davantage. Mon remplaçant pourrait se trouver une autre personne du club pour le seconder de façon à partager la tâche. Mais le besoin d'un chef est inévitable ne serait-ce que pour coordonner le rassemblement des articles.

Avant de quitter, je demeure tout de même disponible à donner quelques conseils ou même à participer au prochain numéro. Mais, par la suite, quelqu'un devra s'être concrètement manifesté pour prendre ma place. Sinon, il serait très malheureux que *La Cadence* disparaisse de cette façon, après avoir si bien servi d'outil communicationnel à l'intérieur du club.

Et croyez-moi, je sais de quoi je parle car notre journal étudiant de deuxième cycle en communications vient de disparaître, faute d'implication. Finalement, j'ai envie de vous laisser sur cette analogie: un journal comme le *nôtre*, le vôtre comme le mien en passant, c'est un peu comme un parent; on le laisse aller en pensant que tout va bien et lorsqu'il disparaît, on se dit qu'on aurait dû s'en occuper. Malheureusement, comme pour l'être humain, lorsque la respiration s'est interrompu, il devient alors beaucoup plus difficile de rétablir le contact.

Sur ce, bonne réflexion à tous et j'espère que certains d'entre vous se manifesteront sous peu.

Gérard Leclerc ,(418) 682-5447,
aaa880@agora.ulaval.ca



in de l'auto-thérapie

par Gérard Leclerc

13h00, samedi 6 février 1999. Je reviens chez-moi après être allé m'amuser au 3 000 mètres de l'Université Laval. Eh oui, vous avez bien lu, Gérard s'est amusé! Chose qui lui est arrivée peu souvent au cours des dernières années parce que Gérard se mettait trop de pression. Pour ceux qui me connaissent, vous savez ce dont je parle...

En fait, cet article se veut la suite d'un premier texte paru dans *La Cadence, en juin dernier*, et intitulé «Autant mental que physique...». Un texte qui revêtait la forme d'une thérapie pour tenter de démystifier ce que je n'arrivais plus à contrôler, même si je m'obstinais pourtant à dire le contraire.

La pression inutile que je m'imposais à l'époque et qui, une fois ajoutée à celle venant des autres, ne pouvait que résulter en une bombe à retardement. Une bombe qui m'a éclaté en plein visage lorsque, une fois la saison universitaire de cross country terminée, après une saison sur route couci-couça, j'ai failli tout abandonner. Lors de la soirée annuelle du club, je n'en menais pas large. Je disais même à des copains avoir couru quinze minutes durant la semaine et que j'en avais assez. Bref, que ça ne me disait plus rien la course à pied, que j'avais besoin d'un vrai break, faire autre chose, décrocher.

Pour un gars qui courait entre 120 et 200 km/semaine lors des préparations de marathon, admettons que certains de mes proches avaient raison de se questionner sur mes états d'âme du moment. T'es sûr que ça va bien Gérard...

Blessure qui tarde à guérir et qui en vient à m'incommoder dans mes activités quotidiennes, investigations non corroborées d'un médecin à l'autre, physio trois jours semaine, exercices de souplesse et de renforcement à faire quotidiennement en prime... Zzzzz!!!

Entraînement à zéro, bien que tu aies finalement l'impression de passer plus de temps à te soigner que tu en passais à t'entraîner. Et à cela vient s'ajouter l'envie de faire autre chose parce que les chronos stagnent, voire ne descendent plus, et un an qui s'ajoute à chaque année, ce qui diminue pour autant le temps qu'il te reste pour vivre d'autres expériences que de t'entraîner "à bloc", et surtout, d'être déçu par surcroît.

Surcharge de travail à l'école, projet d'enseignement à l'horizon, plein de choses qui te font te questionner sur toute l'énergie que tu consacres à une activité qui ne semble plus en mesure de te récompenser, voire de te renvoyer l'ascenseur comme elle le faisait si bien par le passé... lorsque tout allait bien.

Pour la première fois depuis 1990, année de mes débuts en compétition, j'ai connu des ratés l'été dernier. Une fois, parfois même deux fois par semaine, j'allais m'entraîner même si ça ne me tentait pas. Mais je me disais qu'une bonne performance au marathon de Québec, surtout devant les miens, pourrait mettre un baume sur mon abandon à Ottawa ainsi que sur mon résultat un peu décevant à Boston. Sauf qu'au-delà de la forme, il faut que la tête y soit aussi. Ce qui n'était malheureusement plus toujours le cas. Résultat: 42 km à me demander ce que je faisais là... Vraiment pas bon ça...

Et finalement, le même cycle qui veut encore se manifester une fois ce dernier échec consumé. Amertume toujours prête à revenir me hanter si je ne me guéris pas une fois pour toutes de ce tourbillon devenu infernal et qui est même en train de m'user psychologiquement, m'amenant à détester un sport que j'aimais tant auparavant.

Or, la pression n'est pas la seule raison derrière tout ça car elle en occulte d'autres toutes liées les unes aux autres: pousse la machine au fond..., la machine commence à lâcher..., le gars perd le contrôle..., le gars ne s'écoute plus..., le gars dit que ce n'est pas normal avec tout l'entraînement accompli..., le gars en redemande à la machine, mais celle-ci le ramène inéluctablement à l'ordre en lui faisant savoir qu'il est allé trop loin. Encore une fois.

Tout ce détour pour dire que je ne m'entraîne pas seul de mon côté par snobisme à l'égard des membres du club dont je fais toujours partie. Il s'agit simplement pour moi d'une façon de m'éloigner d'un environnement avec lequel j'avais de la difficulté à composer. D'ailleurs, si j'ai choisi de m'inscrire dans la vague faible du 3 000 mètres de février dernier, ce n'est pas parce que je tenais absolument à la gagner, alors que j'aurais terminé quatrième, peut-être cinquième dans la vague forte. C'était davantage une façon pour moi de m'éloigner des meilleurs et par le fait même, de la pression.

Ce qui m'a fait prendre conscience, par la même occasion, qu'on n'a pas toujours besoin de pousser la machine à fond et que c'est parfois plaisant de s'amuser, expression disparue de mon langage au fil du temps. Ce qui ne m'empêche cependant pas de continuer à courir une cinquantaine de km par semaine et de me "brasser" encore en certains moments.

Mais on dirait que plus j'en parle, plus j'ai l'impression d'être en mesure de m'écouter et de m'entraîner tout en m'amusant. Probablement que ça fait du bien d'en parler, question de partager autant ses périodes plus difficiles que ses bons moments. Que tous les Gérard du club se lèvent ou à tout le moins, se comptent pour avertis. Et que Gérard, pour sa part, n'ait plus à donner suite à ce texte parce qu'il aura compris.



ingt-six raisons d'aimer Boston...

par Louis T. Blais

J'ai eu la chance de participer au marathon de Boston six fois depuis 1992. Chance encore plus grande, j'étais du départ de la 100e reprise de ce prestigieux événement (plus de 40,000 participants). Grâce au courage et à la ténacité de notre copain Richard Crampon, j'ai même pu assister à la remise des prix, car notre copain est monté sur la scène à quelques reprises en gagnant dans sa catégorie. C'est quelque chose de se frotter les coudes avec les plus grands coureurs et coureuses de ce monde.

Depuis deux ans, ma vie professionnelle m'empêche de trouver du temps pour me préparer à cet événement annuel. Cependant, je ne désespère pas d'y retourner un jour. Pour nous et me faire rêver un peu, le magazine Runner's World du mois d'avril nous donne 26 raisons d'aimer Boston, tout comme les 26 milles de la course. Je tenterai de vous les traduire ad lib.

- 1- *La tradition.* Plus de 100 ans, WOW !
- 2- *Le statut.* C'est un des rares marathon où on doit se qualifier pour entrer.
- 3- *L'organisation.* Après 100 ans, tout baigne dans l'huile ou presque...
- 4- *Les légendes du passé.* Lisez l'histoire du marathon; vous y verrez des histoires uniques.
- 5- *Les légendes du présent.* Johnny Kelley a couru son dernier marathon à 84 ans; il l'a déjà couru quand Babe Ruth frappait des circuits... Il est encore marshall de l'événement cette année.
- 6- *Le party de pâtes.* Partout en ville, la veille du marathon, il y en a...
- 7- *L'Expo.* Du plan du marathon à 3\$ à la veste de cuir avec effigie du BAA (Boston Athletic Association) à 600\$ (US bien sûr), tout y est.
- 8- *La rivière Charles* (pas la St-Charles...). 20 km aller sur le bord d'une rivière en pleine ville...
- 9- *Les gants de Bill Rodgers.* Â Faneuil Hall, en plein centre ville, une boutique où Bill Rodgers (4 fois gagnant), a exposé des souvenirs particuliers.



- 10- *Le party tout au long du parcours.* S'il fait beau, un party pour les spectateurs de 42 km de long; bière, orchestre, hot-dogs, etc... Assez particulier quand on court...
- 11- *Le village de Hopkinton.* "It all starts here..." Tout commence ici.
- 12- *Le coin de Kathrine.* Ainsi nommé parce qu'un officiel du nom de Jock Semple a poussé la première femme (qui était déguisé en homme) hors du parcours à cet endroit en 1972.
- 13- *Framingham.* Gare de train qui est à presque exactement 20 milles de l'arrivée.
- 14- *L'horloge sur le campanile de Natick.* Avant nos montres Timex et Nike, les coureurs se jugeaient d'après cette horloge. Elle est à environ 10 milles du départ.
- 15- *Le gantelet de Wellesley College.* Des jeunes filles qui crient encore et encore. C'est comme un concert des Stones, mais c'est vous la vedette.
- 16- *Le poste d'incendie :* c'est le début de Heartbreak Hill. Toute une place pour un 'mur'.
- 17- *Heartbreak Hill :* série de trois ou quatre côtes placées entre le 30e et le 35e kilomètres. De quoi vous cassez le coeur effectivement. En 1936, Tarzan Brown y aurait effectivement 'cassé' le coeur de John Kelley en l'y dépassant à toute vitesse.
- 18- *Les tramways.* Si vous n'en pouvez plus, vous pouvez toujours prendre un tram après Heartbreak Hill. Ils courent parallèlement au parcours dans les derniers 5 milles (8 kilomètres).
- 19- *Le signe CITGO.* Quand vous êtes exactement à côté, il ne vous reste qu'un mille à faire. Sauf que l'affiche est visible d'à peu près 8 kilomètres avant. C'est comme si non ne se rendrait jamais...

- 20- *Boylston Street.* Le dernier droit avant la fin. Quelle sensation ! Des milliers de personnes qui vous acclament. Mais attention, en tournant le coin, il reste un bon deux à trois minutes de course avant de finir le parcours...
- 21- *Les docs.* Si vous avez besoin d'assistance médicale, pas de problème : 250 médecins sont sur place pour vous accueillir.
- 22- *Les chaises roulantes.* Boston est le premier marathon à avoir accueilli des coureurs en chaise. C'est tout un spectacle de les voir partir dans la côte du départ.
- 23- *Les dons de charité.* Boston recueille annuellement près de 1 millions en dons de charité lors du marathon.
- 24- *Les mains tendues.* Les spectateurs, particulièrement les enfants tendent les mains partout sur le parcours. Si vous le désirez, ils vous ravitaillent tout au long du trajet.
- 25- *Les figures familiares.* Des spectateurs s'installent année après année au même endroit. Il me semble avoir remarqué un drapeau de la Nouvelle-Écosse au même endroit les six fois que je l'ai couru. Notre coach, quand il était du voyage, était toujours au 40e kilomètres.
- 26- *Les souvenirs.* Comme l'a dit Richard Crampon à Daniel Marcotte : "Si tu ne veux pas retourner à Boston, c'est simple n'y va pas une première fois, car tu ne l'oublieras jamais." Je suis entièrement d'accord; un jour, j'y retournerai.

