

LA CADCENCE

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

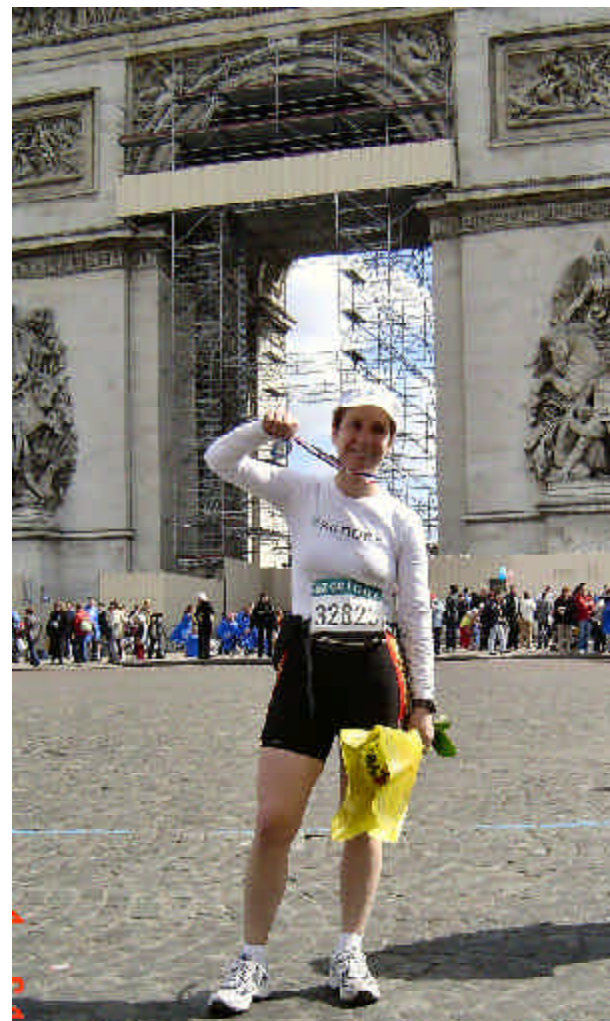
Volume 8 — numéro 1 — Mai 2004

<http://www.ccp.sas.ulaval.ca>

Trimestriel



L e marathon de Paris en deux images...



Louisville, Kentucky

Marathon de Louisville Kentucky – 24 avril 2004,

Par Louis T. Blais

Voici sous forme de journal quelques détails de mon périple aux US of A.

- ❖ Mardi 20 avril : départ de Québec vers la Floride. Arrivée à Ft Lauderdale vers 13h30. Une heure de soleil et piscine, 50 minutes de course avec une trempette dans l'océan. Le temps est radieux; heureusement que je me suis entraîné tout le mois d'avril avec une petite épaisseur de plus : je ne sens pas beaucoup l'effet d'une température de 23-25 degrés C. avec un bon soleil...
- ❖ Mercredi 21 et jeudi 22 : 1600 kilomètres de voiture de West Palm Beach à Louisville, Kentucky. J'ai la chance d'avoir retenu l'hôtel qui est sur la ligne d'arrivée ou presque. L'expo est également accessible via des corridors nous reliant à l'hôtel.
- ❖ Vendredi 23 : repos. Je vais chercher mon dossard et mon 'chip' à l'expo qui est toute petite, même plus petite que celle du marathon de Québec ou à peu près. Dans l'après-midi un peu de tourisme et repos; couché tôt car le marathon est à 7 h 30...
- ❖ Samedi 24 : debout 4 h 30. Un café, un bagel et on s'habille. Les autobus jaunes nous attendent à la porte de l'hôtel et nous amène à une dizaine de kilomètres à l'extérieur de la ville, vers le sud. Il y a 7000 personnes au demi-marathon et un peu moins de 700 pour le marathon et tout ce beau monde là prend le même départ. La fébrilité d'avant le départ fait que le temps passe assez vite dans la fraîcheur du matin et à 7 heures 30 pile, on part. Je prend un peu plus d'une minute à franchir la ligne de départ. C'est étonnant de voir le nombre de personnes courant avec des téléphones cellulaires et des walkman. Je prends mon rythme assez rapidement, même un peu trop vite comme à mon habitude... Probablement encouragé par la température de 50 degrés F, et le léger couvert nuageux, je suppose. Il est tôt le matin et les supporters sont là mais en nombre très grand. Le parcours comprend deux parcs magnifiques avec de grands arbres et beaucoup d'ombre, mais c'est dans ces parcs que se retrouvent les seules petites difficultés du parcours (75' de dénivellation maximum dans tout le parcours). Tous les milles sont marqués et il y a un grand chronomètre digital à chaque mille, de même qu'une station d'eau et de breuvage énergétique. Toutes les intersections (et il y en beaucoup) sont gardées par des policiers en uniforme et en voiture de police. C'est assez impressionnant. Très bonne organisation. Après le premier parc (8 milles environ), on traverse une section plus vieille de la ville sur une grande rue très droite et encore bordée de grands arbres.

À environ 10-11 milles, les marathonien prennent la droite pour une boucle d'une dizaine de milles supplémentaires et laissent les demi-marathonien filer vers leur but. Passant dans une partie plus industrielle de la ville, les spectateurs (et les coureurs) sont moins nombreux et le soleil est sorti. Le demi se passe sans trop d'incident. C'est assez bizarre de courir dans des rues bloquées par la police alors qu'il y a si peu de spectateurs... Nous vogueons ensuite dans un autre grand parc toujours dans les grands arbres verts, mais le relief y est plus accentué, comme dans le premier parc d'ailleurs. Vers le 18^e mille, la tête commence à travailler plus que les jambes qui commencent à avoir les muscles des quadriceps un peu douloureux. On aurait du faire plus de musculation...

Mais finalement, on sort du parc et les derniers milles s'étirent le long du fleuve Ohio, qui est assez impressionnant par endroit, les quadriceps tiennent et on arrive au 25^e et 26^e mille. Le nombre de spectateurs augmente, en même temps que la douleur aux jambes... Les amis sont là avec la caméra et on rejoint les marcheurs et les Elvis du demi-marathon (voir photo). Dire qu'on a fait le double de la distance dans le même temps : ça fait un p'tit velours ! Un dernier sprint sur les derniers 200 - 300 mètres, le commentateur averti par radio de mon arrivée, martyrise mon nom. Il fait applaudir la foule pour ce dernier baroud, fin d'une épopée de 3 heures et 31 minutes : je visais 3 heures 30. Je suis heureux. Même avec les quadriceps en marmelade, je pense à l'affiche d'un des spectateurs qui disait : *la douleur est temporaire, mais la fierté est pour toujours !*



Si vous êtes dans le coin au printemps ou à l'automne, je conseille vivement ce parcours relativement plat et très bien organisé. À refaire !

Louisville, Kentucky (suite)



La préparation



Le sérieux et les Elvis...



La douleur est temporaire, mais la fierté est pour toujours...



Puis le tourisme...



Début de Saison

par Marc Corcoran

La Salle, mars 2004

Après la tempête des Pichous en février, le club s'est payé une journée printanière à Lasalle. Dès 5 hres, le dimanche matin, 28 mars, nous nous sommes mis en route sous un beau ciel bleu ensoleillé. Par l'autoroute 40, à partir de Trois-Rivières, il y avait de moins en moins de neige. C'était encourageant pour la compétition.

Nous n'avons pas été déçu. À 8h50 Maxime Gonneville et Sébastien Bouffard prenaient le départ du 5 km. 35 min. plus tard, Jean Gauthier, Olivier Ferron, Guy Cardinal, Guy Laporte, Sébastien Laflamme et Marc Corcoran participaient aux 10 km. Une température idéale malgré un léger vent de l'est. Une bonne récolte de médailles pour le club : les "masters" ont remporté la palme en plus de se livrer une chaude lutte pour le concours Prédiction.

	<u>Prédiction</u>	<u>Chrono</u>	<u>Diff.</u>	<u>Rg/cat</u>
5 km				
01-Maxime Gonneville	16:20	16:24.17	3,83	5e
02-Sébastien Bouffard	18:30	18:30.27	0,73	2e
10 km				
01-Jean Gauthier	35:30	35:29.37	0,63	1er
02-Olivier Ferron	35:30	35:27.58	2,42	4e
03-Guy Cardinal	35:30	35:27.91	2,09	3e
04-Marc Corcoran	36:40	36:35.51	4,49	6e
05-David S-Gagnon	32:59	33:18	19,0	7e
06-Guy Laporte	36:00	37:15	75,0	8e
07-Sébastien Laflamme	36:57			13e

En dernière heure : 10 km Sporting Life de Toronto : les records tombent comme la pluie ...

Dimanche matin, 2 mai : Température 8°, vent N 15km/h. Sous une pluie fine, un peloton de 6000 coureuses et coureurs s'élançant sur Yonge street, à la hauteur d'Eglinton Ave, direction sud (vent de dos), vers le Lac Ontario, 8,5 km en descente et en faux plat descendant et ensuite vers l'ouest sur 1 km plat et faux plat montant vers la tour du CN. Considéré comme le 10 km le plus rapide au Canada, des coureurs du club ont décidé de tenter l'expérience et d'affronter les meilleurs sur leur terrain. Quel FEELING !!! Des CONDITIONS IDÉALES !!! Rien de moins, pour satisfaire un(e) adepte de course à pied. Let's go straight downhill, disent les torontois. "Au fond la canisse" dixit Johny.

Les chronos sont époustouflants : le kenyan Reuben Chebii, 1^{er} en 27 :48, fracasse le record de parcours (-14 sec) tout comme la torontoise Lioudmila Kortchaguina, 1^{ère}, en 32 :08 (-6 sec.). Steve Boyd de Kingston, en 29:33, réalise la meilleure performance canadienne 40 ans +.

Et les membres du club ont aussi performé :

Concours prédiction

David, 29^e en 32 : 07

(+47 s. diff.)

Johny, 45^e en 33 : 36, 1^{er} 50+ (meilleure perf. can. 2004)

(-64 s. diff.)

Ben, 47^e en 34 :06

(-29 s. diff.)

Marcus, 72^e en 35 :16 remporte le concours prédiction (-19 s. diff.)



Ça valait le déplacement, 800 km aller-retour, mais une expérience ... à couper les jambes ... Une suggestion pour 2005. Merci au Club pour le transport et au Hilton pour les chambres luxueuses à tarif réduit

Résultats : <http://www.canadarunningseries.com/results/2004/sl10k/sl10k.htm>

CCPUL 5

L'andropause



par Marc Corcoran

L'andropause est loin d'être un mythe ...
Marie Caouette, Le Soleil.

L'andropause ne serait pas un concept inventé par les femmes pour rire un peu du comportement des quinquagénaires de leur entourage. Le diagnostic du phénomène a été documenté par le Dr Jean Drouin, un généraliste très porté sur les « médecines alternatives », qui a mis sur pied la première clinique québécoise spécialisée dans l'andropause, il y a quatre ans. C'est récent ici, dit-il en entrevue, mais, en Europe, le phénomène est connu depuis 15 ou 20 ans. La majorité des "andropausés" refusent de parler de leurs symptômes.

En perte de vitalité? C'est peut-être une baisse de testotérone.

Répondez à ce questionnaire (oui / non).

- 1- Manquez-vous d'énergie ?
- 2- Connaissez-vous une baisse de force ou d'endurance ?
- 3- Connaissez une baisse de la libido (pulsion sexuelle) ?
- 4- Vos érections sont-elles moins fortes ?
- 5- Votre taille a-t-elle diminuée ???
- 6- Avez-vous éprouvé moins de joie de vivre ?
- 7- Êtes-vous triste ou grognon ?
- 8- Avez-vous connu une baisse récente de votre rendement au travail ?
- 9- Avez-vous noté une détérioration récente de votre capacité à pratiquer la course à pied ?
- 10- Vous endormez-vous après le souper ?

Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, vous pourriez présenter une baisse de testotérone. N'hésitez pas à discuter de la question avec votre médecin. Il existe un traitement capable de rétablir votre taux de testotérone et d'améliorer la santé de vos os et de vos muscles.

Donc, pour nous les 'masters', il faudrait peut-être se méfier....

L e marathon des moines

par Sébastien Bouffard

Si pour le novice le marathon en soit constitue un exploit incroyable, qu'en est-il du marathon des moines ? Plus connu sous son appellation anglaise « **the monk marathon** », il est sans doute l'une des épreuves physique la plus difficile au monde. Il s'agit en fait d'un cheminement physique et spirituel d'une secte religieuse nommé le Tendai.

Ce fameux marathon, croyez-le ou non, est d'une distance de 40 000 Km. Depuis 1885, seulement 46 personnes ont survécu et réussi pleinement cet exploit. Récemment, le 47^e finissant, nommé Genshin Fujinami, a terminé l'ultra distance en septembre 2003 âgé de 44 ans.

Le bouddhiste a été salué à la fin de son voyage par une foule d'admirateurs, qui se sont mis à genoux pour recevoir ses bénédictions, a dit un fonctionnaire au Enryakuji Hoshuin, le temple qui est le moteur de cette tradition. Cette épreuve traditionnelle se déroule au nord-est de Kyoto, près de la ville Otsu abritant le temple religieux bouddhiste.

Description et exigence de l'in vraisemblable course.

1. L'épreuve débutée par le moine est un véritable contrat. Les clauses de celui-ci dicte que l'épreuve doit être finie sans quoi l'aventurier devra s'enlever la vie par la pendaison ou par la décapitation.
2. Les trois premières années, le pèlerin doit marcher durant 100 nuits consécutives dans un sentier de 30Km encerclant le mont Hiei en s'arrêtant 250 fois dans le parcours pour prier. Celui-ci a droit à une bougie, un livret de prières et un sac rempli de nourriture végétarienne.
3. La quatrième et cinquième année, le moine augmente son régime à 200 jours par année.
4. La cinquième année, son entraîneur lui dit : « Repos pour les jambes, Good job! ». Cependant, il doit faire une épreuve insensée appelé le « Doiri » : Pendant 9 jours, il chante le « Mantra » sans nourriture, sans eau et sans dormir.
5. La sixième année, il marche pendant 100 jours consécutifs, 60 Km par jour.
6. La septième année, il doit parcourir, toujours pour une durée de 100 jours ininterrompus, 84 kilomètres par jour et un autre période de 100 jours consécutifs, 30 Km par jour.

Faite le calcul, pour le kilométrage! Cela donne au environ de 40 000 Km dans lequel les pauvres articulations de l'énergumène religieux doivent souffrir sous prétexte que ce chemin rituel mène à sa divination. Avec l'existence d'une telle épreuve pour ne pas dire chemin de croix, il y a de quoi redéfinir le terme ultramarathonien !

http://www.srichinmojraces.us/transcendence/ultrarunning/marathon_monk



Nutrition



par Pierrette Bergeron, dt.p.

La nutrition est devenue fort populaire depuis quelques années, et plus particulièrement chez les sportifs sensibles à l'amélioration de leur performance. Beaucoup d'idées sont véhiculées dans ce domaine. S'y retrouver relève souvent du défi. Le développement d'un esprit critique dans le domaine de la nutrition implique en premier lieu la compréhension de la rigueur scientifique et l'évaluation des sources d'information.

La rigueur scientifique²

La nutrition est une science. Pour qu'une affirmation soit vraie, elle doit être prouvée scientifiquement. Mais, ce n'est pas tout noir ou tout blanc!

Une **affirmation est fondée** lorsque les résultats de plusieurs études d'intervention contrôlées et randomisées confirment l'hypothèse, qui devait être plausible et pertinente. Ces études assignent au hasard, par exemple un supplément, à un groupe possédant des caractéristiques semblables et un placebo à un groupe témoin. Les différences entre les deux groupes sont analysées et une relation de cause à effet peut être démontrée, s'il y a lieu. Les conclusions sont confirmées par des pairs indépendants avant d'être publiées. Dans les études à double insu, ni les participants, ni les assistants de recherche ne savent quels participants reçoivent le supplément.

Une **affirmation est probable** lorsque les données actuelles reposent sur des études d'association, ou que trop peu d'études d'intervention randomisées et contrôlées ont été effectuées sur le sujet, ou que les résultats de ces dernières sont partagés. Les études d'association permettent de faire ressortir des liens entre la santé ou la performance et des comportements, mais pas une relation de cause à effet puisque les facteurs pouvant influencer les résultats ne sont pas contrôlés.

Une **affirmation est peu probable** lorsque les études scientifiques menées jusqu'à maintenant se contredisent ou qu'un nombre suffisant d'études scientifiques ont rejeté l'affirmation.

Une **affirmation est non fondée** lorsqu'aucune étude scientifique n'a évalué cette affirmation ou que c'est un avis d'experts qui n'est pas appuyé par des données scientifiques.

Évaluez les tactiques

«Le charlatanisme, c'est la promotion de traitements ou de remèdes dont l'efficacité n'a pas été prouvée de façon scientifique».

- La performance sportive d'une personne ne peut être attribuée à l'utilisation d'un produit en particulier. Elle dépend de plusieurs facteurs : le potentiel génétique, l'entraînement, la récupération, la motivation et l'alimentation (dans cet ordre?). Un supplément ne peut compenser pour un facteur qui n'est pas à son meilleur.
- Il faut se méfier des recommandations qui s'appuient sur des témoignages ou des anecdotes. Les expériences personnelles ne sont pas des études scientifiques; les variables ne sont pas contrôlées.
- Le prix d'un produit n'est pas relatif à son efficacité. Le système de distribution peut en augmenter le coût. Les produits vendus en magasin sont souvent moins dispendieux.
- Plusieurs équipes et athlètes sont commandités par des compagnies. Cela ne signifie pas qu'ils endossent les produits vendus par ces compagnies.
- Tous les aliments contiennent des produits chimiques. Les glucides, les protéines, les matières grasses, les vitamines, les minéraux et l'eau sont tous composés d'éléments chimiques. L'organisme humain ne différencie pas entre les produits chimiques de source naturelle ou de source synthétique.
- Les exigences de Santé Canada pour les suppléments alimentaires ne sont pas les mêmes que pour les médicaments thérapeutiques, en ce qui a trait à l'obtention d'un DIN (Drug Identification Number).
- «Aucun avantage reconnu n'est relié à un apport supérieur à l'Apport nutritionnel recommandé (ANR) ou à l'Apport suffisant (AS) chez les individus en santé (à très peu d'exception près).»³
- Ce n'est pas parce qu'un peu c'est bon, que plus c'est mieux. Les réactions impliquant une vitamine, par exemple, ne sont pas amplifiées parce qu'il y a plus de cette vitamine. De façon générale, l'organisme élimine ou met en réserve les surplus d'éléments nutritifs.
- Les miracles n'existent pas!

ANR

Depuis quelque temps dans les médias, il a souvent été question d'antioxydants. Il est vrai que les vitamines A, C et E ont un rôle antioxydant; elles sont impliquées dans la neutralisation des radicaux libres. Chez les athlètes et sportifs, la production de radicaux libres est augmentée, mais les mécanismes de neutralisation aussi. Les besoins des athlètes et sportifs en vitamines antioxydantes pourraient être supérieurs à ceux de la moyenne de la population. Cependant, voyons comment un ANR est déterminé. Il tient compte de plusieurs facteurs : la biodisponibilité, les

variations dues à la génétique et aux dimensions corporelles, l'activité physique, le tabagisme, la consommation d'alcool, etc. Il est calculé en se basant sur le besoin moyen et en y ajoutant deux écarts-types, de façon à répondre aux besoins de presque tous les individus en santé. Ainsi, l'ANR devrait excéder les besoins de 97,5% des personnes.

Comparons les ANR des vitamines antioxydantes avec les teneurs de certaines sources alimentaires (voir tableaux 1 et 2). Comme on peut le constater, il est facile de combler les besoins en vitamines antioxydantes par l'alimentation. De plus, nous profitons de plusieurs autres éléments nutritifs en même temps.

Tableau 1- Apports nutritionnels de référence pour les vitamines antioxydantes

	Hommes 31-70 ans	Femmes 31-70 ans
Vitamine A (mcg/j)	900	700
Vitamine C (mg/j)	90	75
Vitamine E (mg/j)	15	15

Tableau 2 - Teneurs en vitamines antioxydantes d'aliments

	Jus d'orange(8 oz)	Carotte bouillie(100 g)	Vinaigrette française(15 mL)
Vitamine A (mcg/j)	47	2455	1.5
Vitamine C (mg/j)	105	2	0
Vitamine E (mg/j)	24	0.7	5.7

Les sources d'information

Sur Internet, comme dans les autres médias d'ailleurs, on trouve de tout, du bon au moins bon. Pour aider à choisir des sources crédibles, des spécialistes⁵ de la documentation et de la communication proposent des critères pour les évaluer.

- Le nom de l'auteur est-il clairement indiqué? Est-ce une personne reconnue dans le domaine ou sa formation est-elle reliée? Si c'est une organisation, quelle est sa réputation en la matière?
- Le contenu est-il détaillé ou superficiel? Est-il adapté au contexte qui nous intéresse? Les renseignements sur les commanditaires sont-ils présentés séparément?
- L'information est-elle appuyée par des publications pertinentes de différentes sources? Les références sont-elles indiquées?
- Les deux «côtés de la médaille» sont-ils présentés? Si le sujet est controversé, l'auteur le mentionne-t-il?
- Quelle est la qualité de la rédaction (clarté, structure, orthographe, grammaire, syntaxe, ponctuation)? C'est un indice du sérieux et du professionnalisme d'un auteur ou d'une organisation.
- La date de publication ou de rédaction est-elle indiquée? L'information est-elle récente? La mise à jour est-elle régulière?
- L'auteur ou l'organisation ont-ils des produits à vendre? Si oui, l'objectivité peut être questionnée.
- S'il faut s'inscrire, les politiques en ce qui a trait à la confidentialité sont-elles explicites?

Les personnes les plus crédibles en matière de nutrition sont celles qui ont une formation universitaire dans ce domaine, comme les diététistes/nutritionnistes. Pour porter le titre de diététiste, de nutritionniste ou de diététicienne (titre désuet mais toujours réservé), ou un titre laissant croire à cette profession, il faut être membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ) qui est régi par le Code des professions du Québec. L'OPDQ contrôle l'exercice de la profession, le maintien et le développement de la compétence professionnelle de ses membres dans le but d'assurer la protection du public.

Plusieurs autres professionnels au Québec ont eu un ou des cours de nutrition au cours de leur formation, comme les médecins, infirmières, kinésiologues, chiropraticiens, naturopathes, homéopathes, etc. Mais, la nutrition n'est pas leur spécialité. Comme on peut le constater, évaluer l'information n'est pas toujours une tâche simple si on n'est pas du domaine. Toutefois, si maintenant, vous avez des éléments de plus pour outiller votre attitude critique face à tout ce qui se dit par rapport à la nutrition, cet article aura atteint son but.

 Pierrette est consultante en nutrition sportive et enseigne en Techniques de diététique au Cégep de Limoilou. Elle a étudié en diététique à l'Université Laval et en éducation à l'Université du Colorado. Les sports qu'elle pratique de façon plus intensive sont le cyclisme, le ski de fond et la course à pied.

1- Cet article paraît également dans le Journal de l'Association des maîtres en ski de fond de Québec.

2 - *Échelle de crédibilité scientifique*, Centre de référence sur la nutrition humaine Extenso. Page consultée le 1^{er} août 2003.

Adresse URL : www.extenso.org

3 - BARR, Susan, Ph.D., RDN, professeure de nutrition, University of British Columbia et présidente du sous-comité de l'interprétation et de l'utilisation des ANREF au sein du Food and Nutrition Board. Cours sur les Apports nutritionnels de référence, 2003.

4 - Les aliments n'ont pas tous été analysés encore pour la vitamine E.

5 - *«Évaluation de l'information présente sur Internet»*, Institut national des Sciences appliquées de Lyon, <http://csidoc.insa-lyon.fr>

SAVOIE, Nathalie (2001), *«Tout savoir... du bout des doigts - Comment séparer l'orge de l'ivraie?»*, Journée de formation continue OPDQ.

«Comment trouver les sites Web donnant l'information la plus fiable sur la santé», Assurance de la qualité, Réseau canadien de la santé, <http://www.canadian-health-network.ca>



Voici un texte qu'un de nos membres m'a envoyé il y a quelque temps déjà et que j'ai omis de publier à la dernière mouture du journal. Toutes mes excuses, Sylvain !
Louis T Blais, éditeur



Saveurs d'automne.

La lueur orangée du soleil paraît sur l'horizon,
Ses doux rayons baignent déjà le toit des maisons.
Sa chaleur timide ne t'atteint pas encore,
Le froid, encore là, te gèle le corps.

La brume épaisse est présente sur le fleuve.
Désert, il semble dormir, tout comme le reste de la ville.

Privilegié de jouir de l'atmosphère fraîche et neuve,
Qui emplit tes poumons et caresse tes papilles.

Quelques oiseaux te souhaitent la bienvenue,
Au creux des arbres, ils piaillent joyeusement.
Te montre le chemin jusqu'à l'avenue,
Le point de départ pour ton entraînement.

Les jambes sont lourdes et les muscles tendus,
Le rythme hésitant et la foulée menue,
L'air frais du matin effleure ta peau,
Éveil tous tes sens... C'est tellement beau.

La chaleur t'envahit et appose ses bienfaits,
Tu adules ta sortie, tout est parfait.
Ton corps se délace, et ton cœur se promène
Car chaque pas, un peu plus loin, t'emmène.

La vie est belle, elle est dehors,
Ton cœur est grand, ton corps adore,
Au bout du monde, tu peux aller,
Et en courant, tout oublier.

Des mots et des maux...
Horreur qui détonne.

La lumière allumée éclair le plafond,
La plinthe électrique chauffe la maison.
Sa chaleur timide ne t'atteint pas encore,
La céramique glacée, te gèle le corps.

La fumée épaisse est présente dans chaque pièce.
Stagnante, elle semble dormir et pollue plus qu'en ville.
Privilegié, tu en grilles une, posé sur tes fesses,
Qui emplit tes poumons et détruit ta famille.

De drôles d'oiseaux te souhaitent la bienvenue,
Dans une petite boîte, ils chialent bruyamment.
T'explique notre planète, ce qu'elle est devenue,
La touche finale d'un monde dégradant.

Les jambes sont lourdes et les muscles perdus,
La main hésitante mais la bouffée soutenue,
L'allène du matin et le mal de dos,
Le café dans une main et dans l'autre, le mégot.

Sa chaleur t'envahit et tu dis que tu as bien fait,
D'annuler ta sortie, il fait bien trop frais.
Dans le sofa, te prélasses et ton corps s'époumone
Car à chaque fois, un peu ton glas qui sonne.

Ta vie est laide, elle hait ton corps,
Ton cœur errant, plein de remords,
Au dépanneur, tu dois aller,
Tes cigarettes, t'as oubliés.

Sylvain

Vous êtes cordialement invités

**Au 22^{ième} récital annuel de la classe
de chant de madame Lise Jobin**

Accompagnée par

Mireille Pelletier, pianiste

Mercredi, le 16 juin 2004 à 20 h00

Chapelle Historique Bon-Pasteur

1080 de la Chevrotière, Québec

Participation aux frais : **15\$**

Etudiants : 8\$

Enfants 12 ans et moins : gratuit



Les spécialistes en ajustement de chaussures pour les coureurs.

Les **pieds** qui bougent et les **pieds** qui courent passent par chez nous.



Marc Corcoran
Éducateur physique
Marathonien 65/66



- Chaussures de marche
- Chaussures de randonnée
- Chaussures multisports
- Chaussures d'entraînement

- Essai de surfaces (statique)
- Essai sur tapis roulant (dynamique)



2990, Chemin Ste-Foy
Sainte-Foy, Québec (418) 652-0100