

# LA CADENCE



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

Volume 6 — numéro 6 — Mai 2003

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

*Trimestriel*

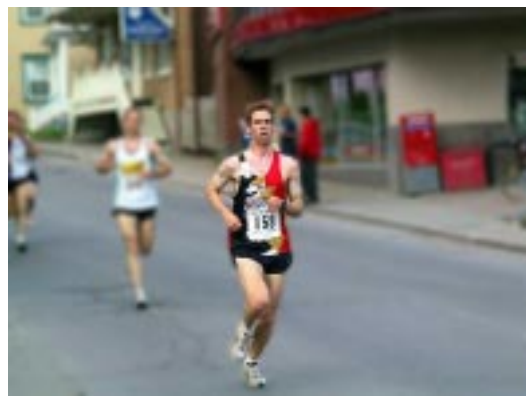
---

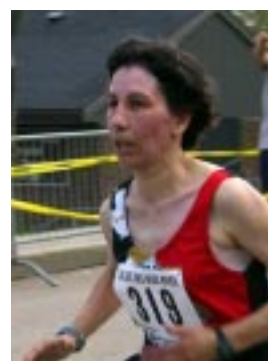
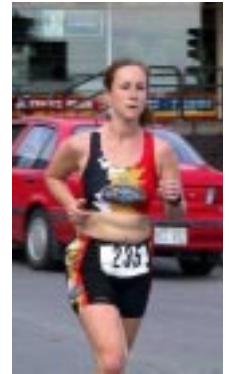
---



# La Descente Royale en photos

par Claudel Lemieux et Louis T Blais





# Nos articles

---

## **BÉNÉVOLES RECHERCHÉ-E-S**

À l'été 2003, le Club d'athlétisme Rouge et Or de l'Université Laval organise deux événements d'envergure : le championnat scolaire provincial d'athlétisme les samedi 21, dimanche 22 et lundi 23 juin et le championnat du monde pour non-voyants du lundi 4 au lundi 11 août.

Pour ces deux organisations, le Rouge et Or est présentement à la recherche de responsables de secteurs et de bénévoles.

Pour le championnat provincial scolaire, le Rouge et Or a besoin de responsable pour les tâches suivantes:

1. Secrétariat: rentrer les inscriptions avant la compétition et préparer les feuilles de terrain, rentrer les résultats des épreuves lors de la compétition.
2. Hébergement: préparer les salles de classes dans lesquelles dormiront les athlètes Assurer un service de garde dans les pavillons, soit pour les deux nuits d'hébergement, soit dans la journée
3. Alimentation: Superviser le service de cafétéria
4. Cantine: prendre en charge la cantine offerte sur le stade (approvisionnement et inventaire, vente)
5. Activités socio-culturelles: Superviser les activités socio-culturelles offertes aux athlètes (salles de jeux, salle vidéo, etc...)
6. Protocole: Superviser les cérémonies d'ouverture et de fermeture, superviser les remises de médailles.

Le Rouge et Or aura également besoin de bénévoles de terrain pour les secteurs 2 à 6.

Pour le championnat du monde pour non voyants le Rouge et Or a besoin de responsables pour les tâches suivantes (il est nécessaire de parler anglais):

1. Secrétariat: rentrer les inscriptions avant la compétition et préparer les feuilles de terrain, rentrer les résultats des épreuves lors de la compétition.
2. Accompagnateur de groupes (circulation dans le stade): amener les groupes d'athlètes du lieu de rassemblement au lieu de l'épreuve, puis les raccompagner après l'épreuve.
3. Superviseur de l'équipement des athlètes: Supervision des bénévoles qui s'occuperont des paniers pour le linge mis à la disposition des athlètes de course (ce panier sera amené du départ de la course à l'arrivée).

Le Rouge et Or aura également besoin de bénévoles de terrain pour les secteurs 2 et 3, de même que d'officiels mineurs pour les concours.

Les avantages offerts aux personnes qui s'impliqueront (minimum une journée) sont les suivants:

1. Repas fournis
2. Habits de compétition (T-shirt pour le provincial scolaire, habits à être déterminés pour le championnat du monde)

Si vous souhaitez vous impliquer, contactez Christophe Caritey ou Marie-Christine Côté au 656-2131, poste 6746.

---

## **AIDE POUR VOS PATTES** *par Dörte Köster*

Qu'est-ce qui porte tout notre poids ? Qu'est-ce qui subit des chocs d'une force de plusieurs fois notre poids à chaque pas de course? Qu'est-ce qui nous tient d'aplomb sur une surface accidentée? Qu'est-ce qui nous aide à nous défendre contre les chiens ? Et qu'est-ce qui est presque toute la journée emprisonné et reçoit très peu d'attention ? Nous y pensons rarement, surtout quand ils font mal : ce sont nos pieds ! La plupart d'entre nous en ont déjà fait l'expérience : des ampoules, des tendons d'Achille, pieds à voûte affaissée, pieds plats, fracture de stress, torsions de la cheville... Comment les prévenir ?

J'aimerais vous montrer qu'il y a beaucoup de façons de prendre soin de cette précieuse partie de notre corps AVANT qu'il nous cause des problèmes. Les principes sont les mêmes que vous connaissez : stimulation de la circulation sanguine pour accélérer la récupération ainsi que des mesures que je résumerais sous le titre "soins extérieurs,,.

Commençons par le renforcement des chevilles et des pieds. Les conseils et exercices décrits ci-dessous vous aideront à supporter votre poids, à amortir les chocs et à apprivoiser le terrain accidenté. La gymnastique des pieds est une méthode très efficace, que vous pouvez facilement ajouter à votre programme d'étirement après la course ou pendant que vous regardez votre émission favorite à la télé le soir. Assis, vous pouvez faire les exercices suivants : tournez les pieds, d'abord vers l'intérieur et après, vers l'extérieur, Répétez 10 fois dans chaque sens. Ramenez vos pieds vers vous et éloignez-les. Tournez les côtés intérieurs et extérieurs des pieds vers l'avant et vers vous alternativement. Écartez les orteils. Serrez et repliez les orteils vers l'intérieur. Ramassez et déplacez vos chaussettes ou une serviette avec vos orteils. Faites des pauses quand vos pieds commencent à être fatigués et recommencez. De plus, vous pouvez marcher sur les talons, sur la pointe des pieds sur les côtés intérieurs et extérieurs, et rouler les pieds vers l'arrière et vers l'avant en marchant, le tout, de préférence, à pieds nus.

Il y a aussi des gadgets qui peuvent permettre à vos proches de résoudre le problème du cadeau de Noël à vous donner : une planche ronde, fixée au centre sur une demi-sphère ou d'autres jeux d'équilibre sont parfaits pour renforcer les muscles des pieds et les chevilles! La course ou la randonnée sur du terrain accidenté sont une très bonne forme de musculation également, et marcher à pieds nus à la maison ou sur le gazon est particulièrement bénéfique. Essayez des courses de courte distance sur du gazon ou à la plage (max. 6 km, car en faisant plus, vous risquez d'avoir des ampoules). Pensez aux Africains qui n'ont pas besoin de souliers spéciaux pour courir - ne serait-ce qu'à petite échelle, ils peuvent nous apprendre des choses. Passons maintenant aux moments suivant l'entraînement. Comme tout le corps, nos pieds ont besoin de repos et de régénération après un

effort exigeant. On peut les reposer en les laissant tremper dans des bains de pied chauds jusqu'aux mollets (si vous voulez, ajoutez des agents qui stimulent la circulation, comme le Camphre) ou dans des bains alternatifs chauds/froids. Commencez par le bain chaud et alternez avec un bain froid. Répétez plusieurs fois, en finissant par un bain froid. Vous ressentirez le même effet en prenant un bain "Kneipp,, : il faut simplement se tremper les pieds dans de l'eau froide, dans un bain à la maison, dans un ruisseau, dans un lac dans la forêt ou dans la mer. Vous serez réveillé, je vous jure, et vos pieds aussi!

Une autre façon merveilleuse de soulager ses pieds est de les faire masser. Un proverbe indien dit : "Les maladies ne touchent pas celui qui masse les pieds avant de se coucher,,. Ceux et celles d'entre vous qui ont un partenaire qui est prêt à vous rendre ce service témoigneront qu'un massage des pieds ouvre la porte du ciel. Pour ceux qui, par défaut, doivent user de leur propre initiative à cet égard, une bouteille sera tout aussi efficace. Non, pas le contenu, juste la bouteille bien couchée sur le sol ou sur le tapis, sur laquelle vous pouvez rouler vos pieds, en avant et en arrière! N'importe quel objet rond et d'une bonne taille fera la affaire. Enfin, je veux mentionner brièvement un service qui doit être bien familier à nous tous comme soin régulier, mais son importance me pousse à le rappeler quand même : la pédicure. Vous savez qu'il est essentiel pour un coureur de se couper les ongles régulièrement, d'enlever le durillon et de prévenir des ampoules en portant des chaussettes et des souliers convenables. Porter des chaussures confortables dans la vie quotidienne est également favorable à la santé des pieds. J'espère vous avoir démontré qu'il y a de nombreuses façons de rendre à vos pieds le même service qu'ils vous rendent chaque jour. Toutes les petites activités proposées sont faciles à intégrer à un programme de course à pied ou à pratiquer pendant une soirée tranquille et bien méritée après un entraînement dur. Investissez dans la santé de vos pieds et vous aurez à moins investir dans les prothèses orthopédiques('scuse, Marc) ou dans les soins thérapeutiques. En même temps, vous garderez vos pattes en forme pour la course aussi longtemps que vous le désirez.

## *EN COURSE À PIED ,ON N'USE PAS QUE NOS SOULIERS!*

*par Blaise Dubois, pht*

La course à pied est un sport individuel impliquant des mouvements répétitifs. La majorité des blessures retrouvées dans ce sport sont de surutilisation. À titre d'exemple, le coureur moyen (50 km/sem.) aura fait le tour du monde après 15 ans de course à pied, produisant ainsi plus de 2 500 000 tonnes de force d'impact au sol pour ses 30 millions de contacts talon. Statistiquement, plus vous courez, plus vous avez de chance de vous blesser. Les blessures les plus fréquentes sont : les problèmes de genou (le syndrome féméro-patellaire et le syndrome de la bandelette iliotibiale), les problèmes de pied et de jambe (la fasciite plantaire, la tendinite achilléenne et la périostite tibiale) ainsi que les problèmes lombaire.

### *L'évaluation du coureur*

L'évaluation du coureur par un professionnel suit le même ordre logique que toute autre évaluation musculo-squelettique. Après un diagnostic précis et un plan de traitement en lien avec les signes et symptômes, la recherche de la (des) cause(s) est le centre même d'une approche logique basée sur la prévention des récurrences. L'évaluation comprendra pour un coureur une évaluation de la souplesse musculaire et des amplitudes articulaires des jambes, ainsi qu'une évaluation du pied, de la chaussure et du patron de course. Le plan de traitement devrait de plus contenir une activité de transfert, dans le but principal de conserver les qualités organiques si difficilement gagnées. Il s'agit tout simplement de remplacer la course à pied par une activité (ex : vélo, piscine, etc.) qui ne viendra pas exacerber votre problème.

### *Causes principales de blessure en course à pied*

#### 1. L'entraînement

La cause la plus fréquente des blessures en course à pied est l'augmentation trop rapide du volume (le nombre de kilomètres). L'augmentation du kilométrage devrait se faire très progressivement. Trop d'intensité (la vitesse) peut aussi causer des problèmes. Il est aussi conseillé de changer souvent de côté de route, de côté de piste, et d'être progressif lors des changements de surfaces et de saisons

#### 2. Anatomie-biomécanique

La pronation (le pied qui s'écrase) a comme but principal d'absorber la charge du corps lors de l'appui du pied au sol. Certains coureurs ont une pronation exagérée (communément appelé « les pronateurs ») et certains autres ont une pronation insuffisante (« les supinateurs »). Les causes d'une surpronation sont nombreuses et les conséquences, parfois fâcheuses. Le manque de souplesse est aussi un problème fréquent chez le coureur. Une souplesse adéquate est primordiale dans la prévention des blessures sportives.

#### 3. Équipement

La chaussure peut aussi avoir un lien direct avec le problème. De façon générale, le choix de la chaussure appropriée, fait par un professionnel spécialisé dans la vente de chaussures de course à pied, se fera selon ses qualités absorbantes (diminue avec le kilométrage qui sera donc limité à 800-1200 km par chaussure), biomécaniques (antipronateur ou non) et générale (souplesse, stabilité, traction, etc.)

## Prévention !

- Se faire guider par des professionnels pour avoir chaussure à son pied
- S'échauffer et se refroidir adéquatement avant et après chaque entraînement
- S'assouplir sérieusement (3x30' par groupe musculaire) après chaque entraînement
- Respecter la progression de l'entraînement (volume-intensité)
- Être prudent et progressif lors des changements de surfaces et de saisons
- Nutrition et hydratation adéquates (qualité-quantité)
- Écouter son corps et téléphoner au physio si trauma ou douleur sans trauma > 3 jours

## NOTE IMPORTANTE - TAXES

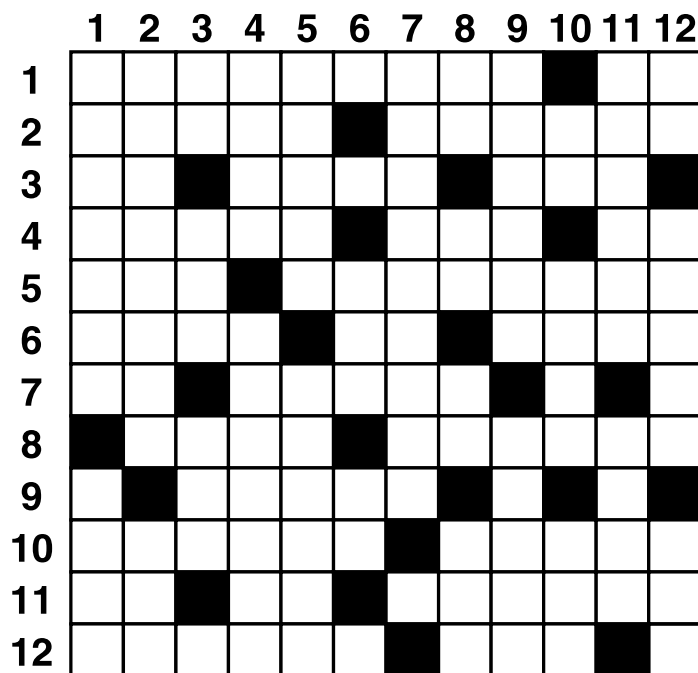
par Richard Chouard, entraîneur

Veillez noter qu'à partir de l'automne 2003, les abonnements au Club seront désormais taxables.

Par un hasard intéressant, nous n'avons pas eu à payer de TPS ou TVQ sur nos abonnements, au cours des dernières années.

Malheureusement, suite à une vérification, les différents ministères nous ont signifié que nos abonnements étaient dorénavant taxables...

## MOTS CROISÉS



### HORIZONTALEMENT

- 1 *Quels bas ! - Consolidés par la course à pied.*
- 2 *Profitable - Véloce.*
- 3 *Pour interpellé quelqu'un - Née depuis longtemps - Première page d'un journal.*
- 4 *Provoque la vasoconstriction - Pronom relatif - Thallium.*
- 5 *Produit translucide à base d'eau ou d'huile - Un bon plan d'entraînement en est un gage.*
- 6 *Du verbe être - Glisse sur une planche à dessin - Adam et Ève en furent chassés.*
- 7 *Dans la gamme - Détentrices des records mondiaux sur 15 km et demi-marathon (son prénom).*
- 8 *Répandu çà et là - Contraction douloureuse.*
- 9 *Pression exercée sur un objet - Article contracté.*
- 10 *Insignes liturgiques - Les sports d'endurance le rendent puissant.*
- 11 *Coule au pays de Machiavel - Article - Lointain et difficile d'accès.*
- 12 *Type de fracture - Enjambée.*

### VERTICALEMENT

- 1 *Détentrices du record canadien sur marathon - Vous le fréquentez souvent.*
- 2 *Nous en sommes tous ! - À l'aube.*
- 3 *Cinq cent un - Préparée avec de l'orge et du houblon - La synthétique est interdite !*
- 4 *Exprime un bruit sec - On peut dire que le coureur la bat !*
- 5 *Co-auteur d'un test servant à déterminer la puissance aérobie maximale fonctionnelle - Désavantagées.*
- 6 *Saison - D'être.*
- 7 *Indicateur du travail fourni par le muscle cardiaque.*
- 8 *Sur une portée - Coutumes - Argon - Pied de vigne.*
- 9 *Normal de l'être après un marathon - Canneberge.*
- 10 *À la mode - De même - Obtint.*
- 11 *Elle s'est classée cinq fois parmi les dix premières au marathon de Boston (Prénom) - Le Poulidor du marathon (prénom).*
- 12 *Pronom personnel - Caractéristique d'une course de récupération - Désert rocheux.*

*COUREZ LE MONDE. CHANGEZ UNE VIE.*



S'ENVOLER pour éprouver le frisson de participer à un marathon de classe mondiale dans des destinations comme la Belgique, les Bermudes ou Chicago. Vous développerez des amitiés durables en collectant des fonds pour votre héros ou votre héroïne de l'arthrite. Nous vous offrons le billet d'avion aller-retour, l'hébergement à l'hôtel, les fêtes avant et après le marathon, la tenue de course, et bien sûr, le plaisir!

SE DÉPASSER pour réaliser vos objectifs personnels. À la course ou à la marche, vous parcourrez le monde et vous aiderez aussi à collecter des fonds pour la recherche et les programmes sur l'arthrite.

S'ENTRAINER pour accomplir l'un des grands moments de votre vie. Des entraîneurs expérimentés vous prépareront à relever le défi et à vous joindre aux milliers de Canadiens qui ont déjà changé la vie de millions de personnes, y compris la leur.

**CHAQUE MEMBRE DE L'ÉQUIPE D'ENTRAÎNEMENT DU PROGRAMME ARTHROACTION RECEVRA :**

- , du soutien et des ressources matérielles pour la collecte de fonds;
- , un entraînement personnalisé adapté à sa condition physique;
- , un billet d'avion aller-retour pour la destination du marathon choisi;
- , les frais d'inscription;
- , l'hébergement à l'hôtel;
- , les séances d'information;
- , la motivation au sein d'un groupe d'entraînement;
- , une tenue de course ArthroAction;
- , des fêtes d'équipes divertissantes;
- , des amis pour la vie.

Joindre l'équipe d'entraînement du programme ArthroAction c'est aider des millions de personnes.



*Sous la présidence d'honneur de Nathalie Lambert,  
triple médaillée olympique en patinage de vitesse,  
ArthroAction :*

C'EST PARTICIPER À UN MARATHON.  
C'EST REPOUSSER VOS LIMITES.  
C'EST TROUVER UN TRAITEMENT CURATIF.

## C'EST UNE QUESTION DE TEMPS.

Quatre millions de Canadiens vivent actuellement les effets dévastateurs de l'arthrite. Vous pouvez les aider. Joignez-vous à ArthroAction, le programme distinctif de financement de la Société d'arthrite qui a été conçu pour vous aider à terminer un marathon de 42 km\* en l'honneur d'un héros ou d'une héroïne de l'arthrite, une personne qui vit avec cette maladie. Nous vous fournirons tout ce dont vous aurez besoin; vous n'avez qu'à collecter des fonds pour soutenir la recherche et les programmes sur l'arthrite.

\* Des distances plus courtes peuvent être proposées.

LES PROCHAINS MARATHONS OFFERTS PAR LA DIVISION DU QUÉBEC DE LA SOCIÉTÉ D'ARTHRITE SONT LES SUIVANTS :

- , Marathon « Au Champ d'honneur » en Belgique, le 14 septembre 2003
- , Marathon de Chicago, le 12 octobre 2003
- , Marathon de « Walt Disney World » à Orlando, le 11 janvier 2004
- , Marathon International des Bermudes, le 18 janvier 2004

Pour de plus amples informations au sujet du programme ou pour vous inscrire, adressez-vous à La Société d'arthrite au 1.800.321.1433 ou consultez le site Web de la Société au [www.arthrite.ca/quebec](http://www.arthrite.ca/quebec) ou encore, communiquez avec nous par courriel à [smarchand@qc.arthritis.ca](mailto:smarchand@qc.arthritis.ca). Le nombre de places étant restreint, nous vous invitons à téléphoner dès aujourd'hui afin de vous inscrire !

La Société d'arthrite Division du Québec  
2155, rue Guy, bureau 1120  
Montréal (Québec) H3H 2R9

*Éducation, soutien et solutions : les synonymes de l'espoir.*

---

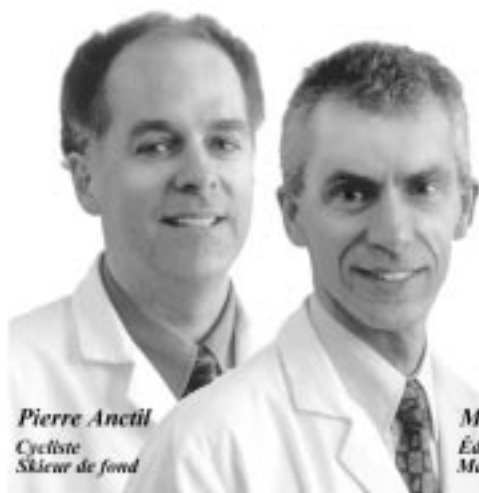
### SOLUTION AU MOTS CROISÉS DE LA PAGE 7

Par Olivier Ferron

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	R	A	D	C	L	I	F	F	E		O	S
2	U	T	I	L	E		R	A	P	I	D	E
3	E	H		A	G	E	E		U	N	E	
4	G	L	A	C	E		Q	U	I		T	L
5	G	E	L		R	E	U	S	S	I	T	E
6	E	T	E	S		T	E		E	D	E	N
7	R	E		E	L	E	N	A		E		T
8		S	E	M	E		C	R	A	M	P	E
9	P		P	E	S	E	E		T		A	
10	E	T	O	L	E	S		C	O	E	U	R
11	P	O		L	E		R	E	C	U	L	E
12	S	T	R	E	S	S		P	A	S		G

# Les spécialistes en ajustement de chaussures pour les coureurs.

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



*Pierre Ancil*  
Cycliste  
Skieur de fond

*Marc Corcoran*  
Éducateur physique  
Marathonien élite



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

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

 **POULIOT**

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