



LA CADENCE



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

Volume 9 — numéro 3 — Noël 2005

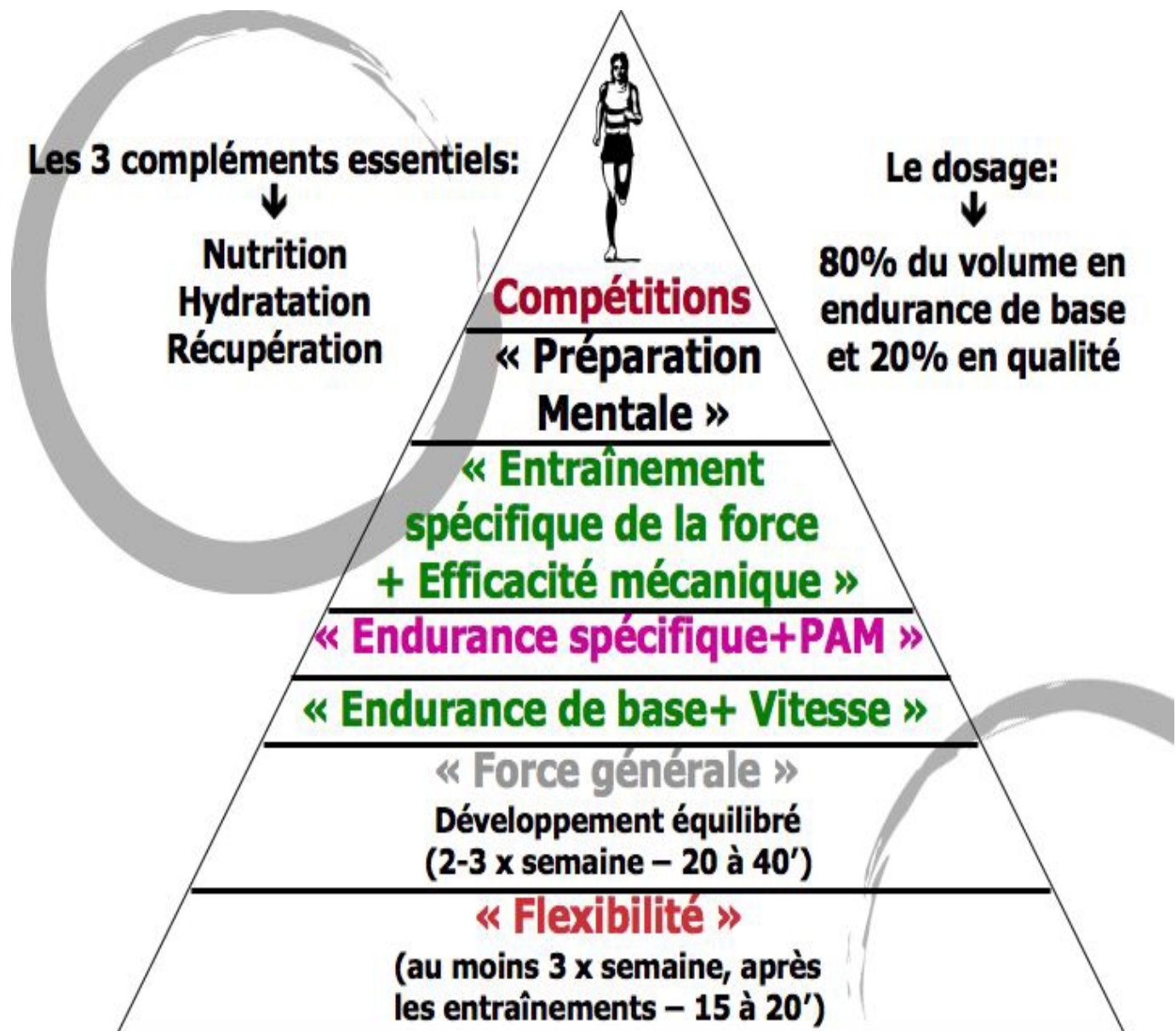
<http://www.ccp.sas.ulaval.ca>

Trimestriel (mars, juin, septembre et décembre)



Développement optimal du coureur de fond

(adapté du modèle de Wharton, Runner's World, septembre 2005, par R. Chouinard)



L'éger-Boucher décembre 2005

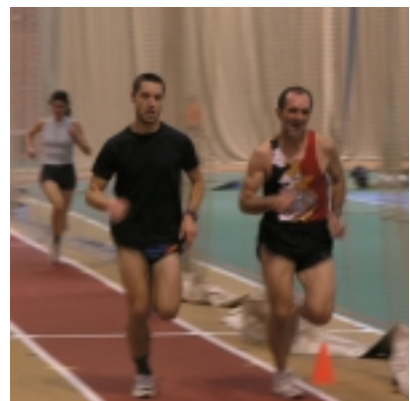


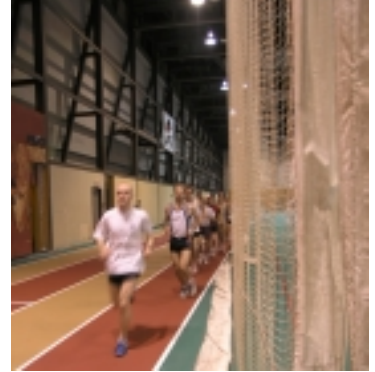
Avant...

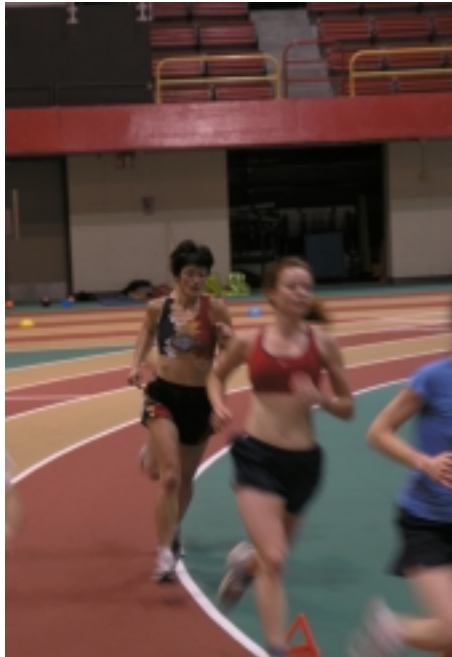




Pendant...



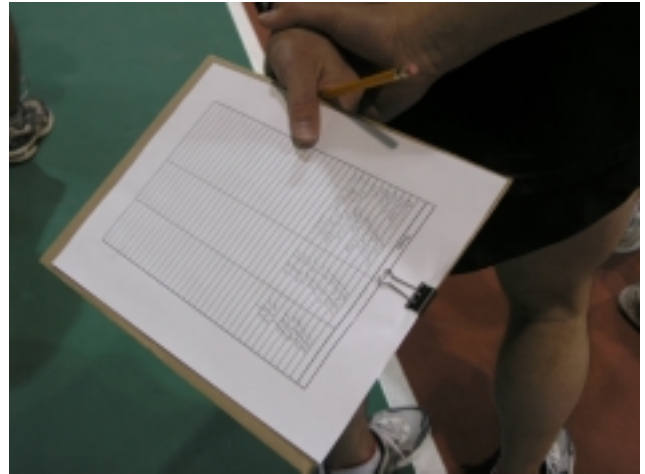








Après...



Suite et fin...



SANDALES DE COURSE, par Yvan Gingras

La déforestation menaçant leur terre, sur laquelle l'industrie forestière a jeté son dévolu, des coureurs de la tribu Raràmuri, implantée dans le nord du Mexique, participent désormais à une prestigieuse course de fond de 160 km aux USA, afin de lever des fonds pour leur cause.

En 1992, cinq coureurs Raràmuri firent le parcours en baskets, mais leurs pieds enflèrent dans ces chaussures peu familières, si bien qu'aucun ne parvint à l'arrivée.

En 1993, six Raràmuri concoururent, chaussés cette fois de huaraches (sandales de cuir dont les semelles sont découpées dans des pneus usagés) : ils finirent 1^{er}, 3^e, 5^e, 7^e, 10^e et 11^e sur 295.

*Tiré de : 1000 EXTRA/ORDINARY OBJECTS,
Taschen, éditeur, 2005*



Note de la rédaction : Céline et Ghislain n'ont qu'à bien se tenir !

Le pied, la base du Sport



*Chaussures conçues pour
le port d'orthèses*



POULIOT

Laboratoire d'orthèses du pied

1-866-722-0100 - (418)652-0100 Succursales Québec-Montréal-Rimouski