

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

Volume 6 — numéro 1 — Avril 2002

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

Trimestriel (mars, juin, septembre et décembre)



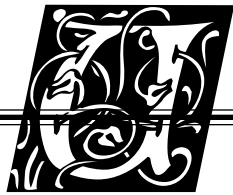
e printemps amène la sève... Celle-ci monte et ... bref, on ne vous fera pas un dessin. N'empêche que, à chaque printemps, c'est le rituel. On enlève les couches de polypropylène et le lycra commence à poindre. Cette année, c'est un peu plus tard que les autres années, mais il ne faut pas désespérer: j'ai vu la lumière au bout du long tunnel de l'hiver...

Nous sommes chanceux. On pratique un sport à l'année, dans des conditions intéressantes, avec de précieux conseils et des installations de première qualité, quand le golf ou un autre événement ne nous les enlève pas; mais ceci est un autre débat, qu'il faudra cependant faire un jour. Le golf, le soccer et l'escalade empiètent actuellement légèrement sur certains de nos couloirs. Sans parler de l'information parfois carrément déficiente sur la disponibilité totale de la piste, à certaines périodes; est-ce que la piste est en péril ? Je ne croirais pas, mais il faut être vigilant et donner tout notre appui à notre entraîneur, lorsqu'il fait des interventions en ce sens.

Dans ce numéro, des petits reportages sur nos compétitions, une préparation particulière pour Boston, certains de mes états d'âme sur notre long parcours du 35 kilomètres et d'autres exemples de votre prose.

Bref, un peu de tout, comme notre printemps...

*Louis T Blais*



LES PICHOUS

par Pierre Gouin

## *Un beau samedi à Chicoutimi.*

Une douzaine de coureurs et coureuses du Club se sont retrouvés à Jonquière le samedi 22 février pour une compétition théoriquement facile où l'on peut se laisser tranquillement descendre vers Chicoutimi. Mais les membres du Club n'en veulent pas de facile et ils ont joué énergiquement de la cuisse et du mollet pour rafler encore une fois une brochette de médailles et, sans surprise, le trophée du meilleur coureur toute catégorie.

Il y avait aussi une deuxième compétition au programme, peu annoncée, où les anciens ont profité de mon inexpérience pour me battre à plate couture et me refiler comme prix la tâche de rédiger le compte-rendu de la journée. Il s'agissait de prévoir avec l'écart le plus faible le résultat de sa course. À ce concours, c'est Benoit Auger qui s'est mérité le t-shirt des Pichous avec une erreur d'une seule petite seconde, suivi de près par Adolfo Forriero à quatre secondes. Il faut dire qu'ils ont aussi très bien fait sur le terrain, avec une 4<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> place respectivement.

Le stress de la journée était déjà palpable à sept heures du matin dans le stationnement du PEPS, surtout pour les passagers d'Adolfo. On a laissé entendre qu'il était un bouillant conducteur et que, lorsqu'il voyait des petites bêtes dans sa tête, elles portaient les couleurs de Ferrari. Il s'est pourtant présenté sain et sauf avec tout son monde au Cégep de Chicoutimi, avec seulement un peu de retard à cause d'une petite visite improvisée de la ville.

Adolfo a eu l'occasion au retour de m'expliquer sa stratégie de conduite : deux pneus secs, à gauche, sur l'asphalte et deux pneus mouillés, à droite, sur les vibrateurs de neige. Et comme nos routes ne sont pas très bien entretenues, rouler en ligne droite ne permettrait pas de garder toujours deux roues sur la neige. On ne sait trop pour quel motif, certains semble-t-il ont mal dormi dans le Parc; des amis ont donc convaincu Adolfo de profiter de la cérémonie de remise des médailles et de revenir plus tard dans le véhicule conduit par Louis Blais, habitué au noir et blanc des nuits laurentiennes, et grand amateur de vin rouge par ailleurs. Le calvaire de notre athlétique photographe a été de se contenter de sentir le parfum d'un porto qui a circulé dans son dos au retour, et de manger secs ses chocolats de Pâques, offerts par une des médaillées du jour qui s'est permis cette petite gâterie (entre autres).

Parmi les moments d'émotion de la journée :

- être pris en chasse, suivis disons, par la police alors que les occupants des deux mini-vans se sont entassés dans une seule, de Chicoutimi à Jonquière,
- apercevoir la gouverneure générale du Canada à la ligne de départ et appréhender un long discours,
- réaliser que Jean Gauthier est dans ma catégorie,
- ne pas trouver le grand vainqueur qui dort dans un racoin du Cégep alors que la remise de médailles commence,
- découvrir presque trop tard que cette foutue bouteille ne s'ouvre qu'avec un tire-bouchon,
- croire un instant que les règlements du club m'empêchent de manger une poutine à l'Étape (au retour).



Comme les résultats détaillés présentés ailleurs le montrent tous nos coureurs ont fait une belle course. Les recrues ( Marika, Dominique, Jord et moi-même ) en sont encore à apprendre à gérer leur course et se promettent de faire encore mieux la prochaine fois. Pour ma part, j'ai couru très vite au début, parce que je savais qu'à la fin je serais fatigué; mais ce commentaire en a laissé sceptiques... Lucie Gagnon (4<sup>ième</sup> au classement général femme) a dit qu'elle n'avait plus de force vers la fin, crevée à poursuivre Annie Grondin (3<sup>ième</sup>), mais elle s'en était quand même gardée assez pour me doubler. Alan Manning a déploré avec raison les lacunes du côté de la sécurité, le partage des voies et le contrôle de la circulation automobile laissant à désirer.

Ce fut donc une journée de compétition magnifique, dans des conditions à peu près idéales, et une atmosphère qui fait apprécier tout le plaisir de courir «en club». Merci à ceux qui ont investi du temps pour permettre cette activité et rendez-vous à tous au 10km de Lasalle.

Une partie du transport  
était une commandite de



Anne Morisset, directrice générale

Boulevard Lexus Toyota  
120 Marais, Québec  
683-6565

---

## LA SALLE 2002

par Marc Corcoran

La gang va s'en souvenir. Toute une aventure.

Tout se déroule bien.

-5h10-. Nous partons du PEPS. La météo n'est pas favorable, Très froid avec un bon vent, mais on prend ça du bon côté ; ce sera un bon training, dixit Gérald. Tout d'un coup, on sent une secousse : la chaussée, un morceau de glace peut-être ? Un instant plus tard, ça vibre un peu plus. Je jette un coup d'œil dans le miroir latéral ; le pneu droit arrière a éclaté, des morceaux de pneus volent en éclats et en fumée sur la chaussée. Notre chauffeur, Gérald, réussit à contrôler le véhicule et l'immobilise sur l'accotement.

-6h15-. Branle-bas de Combat !!! Il faut changer le pneu. Il y a un pneu de secours standard sous le châssis. Pierre Boilard et Dave Turgeon s'affairent, pendant que je pose le cric. Mais nous ne pouvons retirer la roue de secours : pas de manuel d'instructions, pas de vilebrequin pour actionner le cric. CA VA MAL !!! Où sommes-nous ?? Lucie prend une course pour reconnaître la dernière sortie que nous avons passée sur la 20 : Manseau-Les Becquets, environ 82 km de Québec.

-6h30-. J'essaie d'obtenir l'assistance routière de GM. Le contrat sur ce véhicule 1999 est expiré. J'essaie le service routier d'urgence du CAA. "Ça va prendre entre 30 et 45 minutes".

-6h45-. Le compte à rebours est serré. Miguel fait du pouce... Il a été blessé toute la semaine, mais il veut faire Lasalle. Je réussis à rejoindre la Cie Budget. Ils vont essayer de me trouver un remorqueur. Une fourgonnette ralentit et s'arrête. Miguel court ... Le bon samaritain se rend à Dorval, il a 4 places. Personne ne bouge, Miguel est parti. Arrivera-t-il à temps ?



Le dépanneur de Budget me rappelle sur le cellulaire de Lucie, une chance qu'elle était là. Il n'a pas de pneu de la dimension du véhicule. Je lui explique que nous avons le pneu mais que nous ne pouvons l'installer. Il ne comprend pas, il hésite, il ne sait pas quoi me répondre. Je décline son aide et je rappelle le CAA.

-7h00-. Il fait froid, les gens rentrent dans le véhicule pour se réchauffer un peu. «Ça prend trop de temps : Lasalle, on commence à l'oublier. Le remorqueur du CAA arrive à 7h15. Il trouve le truc, si simple pour décrocher le pneu de secours et on l'installe.

-7h35-. 200 km à franchir, inscription, réchauffement pour prendre le départ à 9h15. Il est trop tard. Ce sera pour une prochaine fois... Nous reprenons la route, exit pour ravitaillement et pause-pipi. Retour à Québec.

-9h00-. Pas question de perdre la forme : le training s'organise, 15, 20, 30 ou 35 k. C'est parti. À 12h, dans le hall du PEPS, le training complété, nous philosophons sur notre destin en ce dimanche 24 mars : bel esprit de club, chanceux dans notre malchance, nous avons vécu toute une expérience ...

Et Miguel a réussi à se rendre et a terminé 4e en 32 :44, 1er chez les 40 ans

*Nous sommes les meilleurs, Marcus*

---

*LA SALLE 2002*  
*par Alan Manning*

BOOOM !

---

## *CAMP D'ENTRAÎNEMENT*

*par Annie Grondin et Lucie Gagnon*

Comme premier article dans ce journal, nous avons décidé de partager avec vous notre récente semaine d'entraînement à St-Petersburg en Floride. Cette année mon conjoint et moi ne devions pas y aller (autre voyage en vue), mais il n'a fallu qu'un peu d'insistance de la part d'une amie et quelques « bordées » de neige supplémentaires afin qu'on change d'avis (il faut bien profiter de la vie pendant qu'on est en santé !!). J'en glisse un mot aux filles, entre deux pas de course et voilà que Lucie s'ajoute au voyage !!

Nous sommes donc partis le 11 mars pour Tampa ( le 11... 6 mois juste pour jour après les événements du 11 septembre et avec qu'elle compagnie : American Airlines... rien de moins comme baptême de l'air pour la petite Lucie !!). Nous avons eu un très beau vol et elle a adoré... c'est elle qui me disait que ça allait bien aller alors que c'est moi l'habituée des avions... il faut le faire !!!

Habituellement je n'amène que très rarement le beau temps lorsque je vais en voyage, je suis très malchanceuse de ce côté, mais cette fois-ci la température était parfaite !! J'en suis venue à la conclusion que Lucie me porte vraiment bonheur. Nous avons eu une température chaude mais sèche, alors il suffisait de se lever très tôt pour finir l'entraînement très tôt. À 6h30, nous commençons donc notre échauffement à tous les jours. Une petite douche rapide en revenant à l'hôtel, petit jus, étirements et abdominaux sur le bord de la piscine, déjeuner copieux et nous voilà fin prête vers les 11h00 pour une récupération bien méritée dans la piscine. Quelques longueurs et ensuite on s'étend au soleil ou on va à la plage prendre une grande marche... choix pas toujours facile !!!



Nous sortions d'une semaine d'entraînement à 100% et cette semaine-ci devait être de 90%. Sans même s'en rendre compte, nous avons dépassé le 100% de quelques kilomètres sans s'en ressentir... incroyable !! N'est-ce pas ça le bonheur une semaine comme celle-ci ? Ne méritons-nous pas cela au minimum une fois par année ?!? Nous sommes déjà à penser à l'an prochain, nous commencerons bientôt à regarder pour un endroit un peu moins coûteux que les Etats-Unis et où nous pourrions nous entraîner à la chaleur. Alors si le cœur vous en dit, ramassez vos sous et joignez-vous à nous l'an prochain !!!

Toutes les suggestions sont bienvenues !!

---

## LE 35 KILOMÈTRES

*par Louis T Blais*

Dans notre quête vers le sublime marathon, les entraînements les plus longs sont ceux de 35 kilomètres prévus au programme. Plus nous avançons en âge (wow...), plus ces sorties nous pèsent ou nous semblent énormes à réaliser. Mais... J'ai cependant remarqué que le plus dur, dans mon cas, c'est simplement de trouver le courage de m'habiller.

Quand c'est fait et que j'ai réalisé mes premiers pas, particulièrement quand il fait beau, cette distance me paraît tout à coup pas si énorme. Mais il arrive parfois que la distance nous semble infranchissable ou longue à l'excès. Dans ces circonstances, j'ai un petit truc pour 'raccourcir' la distance: je découpe dans ma tête le parcours en morceaux ou en étapes; quand ces étapes sont faites, je les oublie et m'attaque à celles qui restent. Le temps semble ainsi moins long.

Au moment d'écrire ces lignes, j'ai fait plusieurs sorties de 25 kilomètres et deux de 35. J'espère faire au moins deux autres parcours de 35 kilomètres avant le marathon. Le parcours que j'utilise est celui de la boucle du Lac St-Augustin: départ du PEPS, Rue Bourbonnière (j'espère que c'est le bon nom – c'est le début du parcours de notre réchauffement du Bois-de-Coulonge...), Chemin St-Louis, vers l'ouest, Rue Francoeur, Cap-Rouge, St-Augustin (tour du lac), Boulevard Hamel, Rue Jean Gauvin, bretelle de service de Jouvence, Parc Industriel, Costco Ste-Foy et notre préféré, le boulevard du Versant Nord, suivi, pour le dessert, de la côte Nérée-Tremblay.

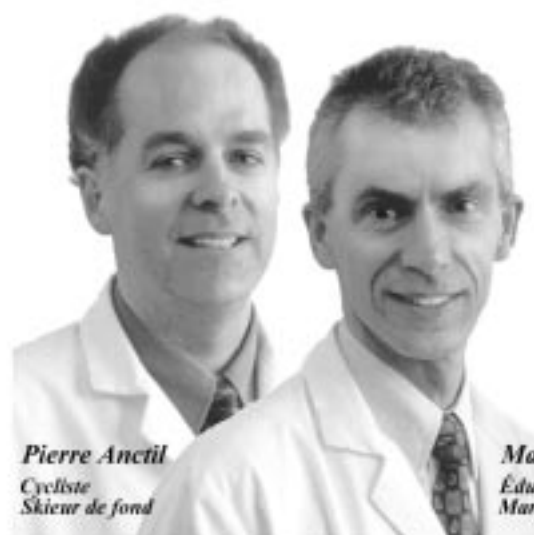
À ces deux reprises, il ventait à 'écorner les bœufs' et la première fois, j'ai dû affronter des bourrasques de neige assez fortes, merci. J'ai cependant persévéré en pensant à la récompense de la fin, soit le sauna et surtout, l'indescriptible sensation du fait accompli.

Une courte description du parcours, peut-être? On enfile la rue Bourbonnière : ça va bien pour partir, le vent est de dos. Le travail réel commence sur le chemin St-Louis, car le vent devient de face, vu l'orientation est-ouest de cette artère. Un petit moment difficile à passer, quand on franchit le viaduc au-dessus des approches des ponts de Québec et Pierre-Laporte : le vent est tellement fort, qu'il me déplace littéralement sur le côté. Je me réjouis en pensant que je l'aurai de dos, sur le boulevard Hamel et sur Versant nord. Francoeur se passe assez bien, toujours avec des bourrasques de vent très fortes par moment. Puis, c'est la partie des côtes de Cap-Rouge. Arrêt rapide, après la descente, au dépanneur sous le long viaduc du chemin de fer, pour ramasser une bouteille d'eau et on repart pour monter la côte. On se sent bien, les jambes suivent et j'espère avoir ce même 'pep' sur le boulevard Hamel et du Versant nord. Une grosse bourrasque de neige, près du club de golf : penché vers l'avant, je fais rire les automobilistes (on a souvent l'air des martiens, avec nos lunettes, nos couleurs vives et etc...), en pensant que ça peut pas durer, vu que c'est si violent.



# 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

Et j'ai raison (heureusement) : cinq minutes plus tard, la neige cesse, mais pas le vent. Je passe les séminaires (St-François, St-Augustin, etc), enfile la route du lac et enfin, j'ai le vent dans le dos. Le vent me transporte littéralement : j'ai l'impression de faire deux pas, à chaque enjambée, et c'est une sensation très agréable, malgré la fatigue qui commence à s'installer. Le viaduc de l'autoroute la Capitale est franchi, avec un vent de côté, qui devient glacial, avec l'humidité accumulée; mais, encore une fois, je me console en pensant au vent de dos qui s'en vient.

Quelques minutes plus tard, Éole de l'ouest me propulse sur le boulevard Hamel et j'ai presque toujours le même 'pep' que tantôt. Petit repos pour s'hydrater au coin de Jean Gauvin, puis c'est la bretelle des floralies Jouvence, toujours avec le vent dominant dans le dos. Le parcours repasse un des viaducs de l'autoroute de la Capitale, traverse le parc industriel, remonte le long de l'autoroute Duplessis, franchit le chemin de fer à côté de Costco, pour finalement rejoindre le Versant nord. Ce dernier s'enfile relativement aisément avec l'aide des bourrasques, malgré la fatigue accumulée. Je pense de plus en plus au sauna qui m'attend en haut de la côte... Je suis surpris de voir apparaître relativement rapidement les viaducs de l'autoroute Henri IV et du Vallon : ça doit être le vent... La côte Nérée-Tremblay est relativement pénible, mais la pensée d'une pièce chaude et humide (encore !) m'aide à franchir ce dernier obstacle. Petit arrêt aux lumières, dernière montée, dernière bourrasque et c'est la fin.

En marchant dans les couloirs du PEPS, une douce sensation s'installe... Épuisement, satisfaction du travail accompli, réalisation personnelle, bref, tout y passe. Étirements, le sauna, la douche, trajet vers la maison, la bouffe et finalement, on s'installe dans son fauteuil préféré et on ne fait rien du tout... Quelle journée... Je commence déjà à avoir hâte à la prochaine fois...

par Louis T Blais

A la recherche du temps...

“Qu'as-tu fait comme temps ? Étais tu proche de ta prédiction ? Es-tu content de ton temps?” C'est l'écho des questions que l'on entend immanquablement après nos compétitions.

Étant souvent en charge de la compilation des temps lors de nos courses, je me suis mis à réfléchir sur le sens du temps. Pourquoi accorde-t-on tant d'importance au temps ? Dans certains cas, le temps fuit à la vitesse de l'éclair et dans d'autres cas, il passe aussi lentement que la goutte qui tombe d'un robinet qui fuit très peu. Demandez à ma blonde, qui est près de sa retraite, si elle trouve le temps long, avant *la date*. Quand nous faisons notre réchauffement, avant les intervalles, qui regarde sa montre ? Par contre, dans le stade, lors de nos 400 ou de nos 1000 mètres, le chrono est roi et nous en sommes l'esclave. Est-ce que le temps a tant d'importance ?

Le temps est sûrement important dans plusieurs circonstances, mais le 'timing' (je ne trouve pas de traduction appropriée) est beaucoup plus significatif pour nous. La pose parfaite du pied sur cette roche, qui vous aidera à passer le ruisseau, la poussée des muscles juste au bon moment requiert cette synchronisation, ce 'timing'. Le marathonien d'expérience sait exactement ou presque à quel moment il doit se retenir et quand ouvrir la machine. La bonne façon de gérer le temps et son horloge interne fait la différence .

Il est facile de presser le bouton de son chronomètre lors du passage de la ligne d'arrivée, mais c'est un défi que d'être conscient du temps qui passe et de faire arrêter celui-ci, lors d'un moment particulier de notre vie. Il est facile de déterminer qui a été le plus rapide dans une course, mais bien difficile de capturer et retenir certains moments dans le temps et l'espace...



Rappelez-vous cette sortie parfaite que vous avez faite, où les oiseaux semblaient chanter pour vous, où les arbres semblaient plus hauts, où le soleil vous caressait la peau ? Rappelez-vous cette sortie avec votre collègue, où tout était parfait, où le temps avait peu d'importance, où vous avez regardé votre compagnon ou votre compagne et où les mots étaient inutiles, à part le sourire complice, d'un effort bien fait et ultimement satisfaisant. Et que penser de ce repas où les légumes ont littéralement explosé de saveur, où les cuissons étaient parfaites, le vin divin et où tout semblait avoir plus de goût ? (Peut-être notre dernier party de Noël...). Ces moments furtifs, pourtant réels, semblent défier la mesure ou la quantification.

Je perfectionne actuellement un système pour capturer les temps d'une course, mais je me considère un humble amateur quant au fait de capturer et retenir des moments de réalité intenses. Après la compétition, que reste-t-il ? Est-ce que ce sont les minutes écoulées ou bien les sensations retenues par nos corps fourbus, dont nous nous rappellerons ? Est-il possible que le temps ait moins d'importance qu'on veuille bien lui accorder ? Est-il possible que ce soit ce que nous faisons avec notre temps, le moment où nous le faisons et comment nous nous en rappelons, qui soit le plus important ?

Ce que je me rappelle le mieux dans une course beaucoup plus que les temps, c'est l'expression du néophyte qui termine sa première course, la moue de dépit du vétéran qui n'a pas fait son temps, et les soupirs et sourires de satisfaction de Marc et moi, quand nous réussissons à imprimer les temps de la course, 30 minutes avant le temps prévu...

*Traduction et adaptation d'un article de Running Times, dont j'ai oublié la référence. Ça fait trop longtemps...*



---

## *BUVEZ-VOUS ASSEZ?* *Par Pierrette Bergeron*

On me surnomme «Miss H<sub>2</sub>O»! C'est que je constate souvent, lors d'évaluations nutritionnelles, que des athlètes et sportifs ne boivent pas suffisamment. Savez-vous qu'une déshydratation, même légère, peut rendre les entraînements moins profitables? Ainsi, pour chaque litre d'eau perdue, les pulsations cardiaques augmentent de 8 battements par minute, la capacité cardiaque diminue de 1 litre par minute. Une perte de 2% du poids causée par la déshydratation peut diminuer la performance de 15 à 20%. Et c'est facile de perdre un litre d'eau, le corps étant composé surtout d'eau (environ 65%).

### *Les pertes d'eau*

On perd de l'eau continuellement par la peau et la respiration, et de façon intermittente, dans l'urine et les selles; la quantité de base perdue ainsi est en moyenne de 2,5 litres par jour. De plus, la sueur produite lors de l'exercice, pour limiter l'élévation de température qui se produirait autrement, accentue la perte d'eau de façon significative. Cette perte d'eau dans la sueur peut atteindre un litre par heure. Des pertes de 5 à 8% du poids sont typiques des athlètes en compétition.

### *Les besoins en eau*

Il y a eu une époque où les sportifs et athlètes ont essayé de s'entraîner à la déshydratation, sans succès. On ne peut s'habituer à être déshydraté; l'organisme n'a pas de mécanisme d'adaptation à ce stress. Il faut absolument remplacer le liquide perdu. De plus, on ne fait pas de réserves, comme les chameaux! Donc, il faut répondre au besoin au fur et à mesure, c'est-à-dire boire de petites quantités régulièrement.

---

## BUVEZ-VOUS ASSEZ? (SUITE)

La quantité de base requise quotidiennement est estimée à 50 ml par kg de poids; une personne de 160 livres aura besoin d'au moins 3,5 litres d'eau par jour. Lors d'activités sportives, les besoins augmentent; des recommandations ont été publiées par le Collège américain de médecine sportive.

### *Avant un exercice*

Prendre suffisamment de liquides la veille. Boire 500 ml environ 2 heures avant l'exercice pour promouvoir une hydratation adéquate et allouer assez de temps pour éliminer le surplus d'eau ingérée.

### *Durant l'exercice*

- Commencer à boire tôt et à intervalles réguliers de façon à remplacer l'eau perdue dans la sueur, ou à absorber la quantité maximale pouvant être tolérée; des recherches ont démontré que les capacités cardio-vasculaires, de thermorégulation et de performance sont optimisées si 80% de l'eau perdue est remplacée. Mais on sait aussi que dans certaines circonstances, il est difficile d'ingérer la quantité optimale.
- Si l'exercice dure plus d'une heure, l'addition de glucides et/ou d'électrolytes est recommandée; la performance peut être améliorée sans nuire à l'absorption d'eau, si la concentration en glucides est de 4 à 8% (4 à 8 g de glucides par 100 ml). Il faut boire 600 à 1200 ml de la boisson de façon à obtenir 30 à 60 g de glucides par heure; les glucides appropriés incluent des sucres (glucose ou sucrose) ou des amidons (ex. maltodextrines). La quantité de sodium peut être 50 à 70 mg par 100 ml d'eau, pour la rendre plus agréable et nous fait boire plus, et compenser les pertes de la sueur. La teneur recommandée en potassium est de 20 mg par 100 ml. Plusieurs boissons commerciales répondent à ces critères. On peut aussi préparer une boisson maison avec 1 litre de jus d'orange, 1 litre d'eau et 1 ml (1/4 c. thé) de sel.

L'acuité des papilles gustatives est influencée par l'activité physique; la perception des saveurs est accentuée lors d'un exercice intense. C'est pourquoi les saveurs sont très atténuées dans plusieurs boissons commerciales pour sportifs.

La soif n'est pas un bon indicateur des besoins; l'activité physique en émousse la sensation. Si on se fiait au *sentiment* de la soif, on ne satisferait qu'environ la moitié de nos besoins.

### *Après l'exercice*

La réhydratation est la partie la plus importante de la récupération post-exercice. Il faut remplacer l'eau perdue (un litre de liquide par kg de poids perdu). L'urine est un bon moyen d'évaluation; si elle est claire, pratiquement incolore, on est bien hydraté.

Durant les 15 à 30 minutes après un effort long ou intense, on doit refaire les réserves de glycogène en consommant surtout des glucides. Plusieurs boissons conviennent bien, comme par exemple les boissons gazeuses, les limonades, le thé glacé, le lait au chocolat (comparable au point de vue nutritionnel à la boisson Boost).

### *Les sources d'eau*

L'eau du robinet convient bien. Le lait, les jus, les soupes et les boissons sans caféine fournissent des quantités importantes d'eau. La caféine (ex. café, thé, cola, « smart drinks ») et l'alcool sont diurétiques; ils augmentent la production d'urine et la perte de liquide, contribuant à la déshydratation.

Vaut mieux bien se réhydrater avant de prendre la bière méritée!

----

*Pierrette est consultante en nutrition sportive et enseigne en 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.*



---

## LA TECHNIQUE ACTIVE RELEASE (ART)

par Nadia Richer

Mise au point par Mike Leahy, chiropraticien américain, cette méthode permet de traiter les lésions chroniques ou aiguës qui surviennent au niveau d'un muscle, d'un tendon, d'un ligament, d'un fascia ou d'un nerf périphérique. Il a nommé cette méthode "*Active Release Technique*" ou "ART".

Un muscle peut accomplir une quantité phénoménale de travail. Cependant, les excès ne pardonnent pas : une charge trop lourde ou un mouvement de faible amplitude répété à outrance occasionnent des bris cellulaires que l'organisme répare tant bien que mal. C'est ainsi qu'un *tissu cicatriciel* s'installe, moins spécifique et plus rigide que le tissu sain. La *fibrose* ainsi créée diminue la souplesse et la force potentielle que pourrait générer ce même tissu.

La technique Active Release vise à traiter manuellement ces zones de fibrose. Le but du traitement est de briser manuellement les *adhérences* et les restrictions dans les muscles, tendons ou ligaments ainsi qu'au niveau des nerfs associés. Ceux-ci pourront ainsi retrouver leur fonctionnement optimal. L'athlète exécute un mouvement spécifique alors que le chiropraticien génère une tension au niveau du tissu lésé.

Un inconfort peut être ressenti car la tension s'applique sur la zone cicatricielle et permet au muscle de guérir tout en conservant son plein mouvement. De par son approche spécifique et biomécanique, cette technique ne ressemble en aucun point à un massage, soin qui peut très bien compléter un traitement d'Active Release.

Les blessures suivantes et plusieurs autres peuvent être traitées par *l'Active Release* : épicondylites, fasciites plantaires, tunnels carpiens, entorses diverses, tendinites, sciatalgies,...

Intéressé(é)s?

Assurez-vous que le professionnel de la santé que vous consulterez soit qualifié en *Active Release*. En effet, cette technique requiert de longues heures de pratique et ne s'acquiert qu'après la réussite d'examens rigoureux.

À vous d'en tirer profit!

Nadia Richer, B.Sc., D.C.  
Certifiée Active Release Technique  
Clinique de l'Atrium  
621-9056

