

LA CADENCE



LE JOURNAL
DU CLUB DE COURSE
À PIED DE L'UNIVERSITÉ LAVAL
Volume 6 — numéro 2 — Août - septembre 2002
<http://www.ccp.sas.ulaval.ca>
Trimestriel (mars, juin, septembre et décembre)

SPÉCIAL
MARAATHON 2002
Édition Souvenir

Les temps 2001 et 2002

2001

Rang . Temps Cad. Temps Dos. Sexe Categ. Premier
 Final km Réel # Nom Plice/Tot Plice/Tot Catégorie 21 km ... 21.1-32.2 . 32.2-42

Marathon

3 2:25:14.5 3:27 2:25:12.9 1040 Turgeon, Dave 3/1026 1/142 H 20-29 1:11:43 ... 39:19 ... 34:14
 5 2:32:26.0 3:37 2:32:23.3 3 Sanchez, Miguel 5/1026 3/285 H 30-39 1:13:57 ... 40:58 ... 37:32
 7 2:34:25.3 3:40 2:34:22.8 1136 Cloutier, Denis 7/1026 1/358 H 40-49 1:15:50 ... 40:51 ... 37:46
 17 2:49:18.8 4:01 2:49:15.1 1308 Foriero, Adolfo 16/1026 7/358 H 40-49 1:24:19 ... 46:00 ... 39:02
 20 2:51:30.5 4:04 2:51:27.4 912 Ferron, Jean-Olivier .. 19/1026 9/358 H 40-49 1:22:11 ... 46:13 ... 43:08
 22 2:52:32.1 4:06 2:52:28.8 1038 Gauthier, Jean 21/1026 11/358 H 40-49 1:24:20 ... 45:51 ... 42:22
 94 3:11:59.0 4:33 3:11:44.6 1183 St-Pierre, Jean-Ci. 88/1026 11/194 H 50-59 1:33:30 ... 50:49 ... 47:41
 103 3:14:00.9 4:36 3:13:45.6 1398 Nadeau, Francois 97/1026 11/142 H 20-29 1:32:40 ... 51:24 ... 49:59
 177 3:25:07.1 4:52 3:24:51.3 1215 Richard, Yann 163/1026 19/142 H 20-29 1:38:20 ... 54:12 ... 52:37
 217 3:30:15.4 4:59 3:30:00.4 710 Buisson, Steve 201/1026 66/285 H 30-39 1:42:24 ... 56:37 ... 51:15
 975 4:36:27.5 6:34 4:35:39.4 1091 Parent, Martine 152/226 59/77 F 30-39 2:08:56 ... 1:14:42 1:12:51
 981 ... 4:37:02.1 6:34 4:36:54.4 1112 Roy, Guillaume 826/1026 113/142 ... H 20-29 1:19:11 ... 2:06:39 1:11:13
 1160.. 5:14:21.4 7:27 5:14:13.4 1165 St-Amand, Danielle ... 199/226 14/17 F 50-59 2:22:56 ... 1:29:43 1:21:44
 DNF .. Étienne Couture au 32e k.

Demi-marathon

Rang Temps Cad. Temps Dos. Sexe Categ. Premier
 Final km Reel # Nom Plice/Tot Plice/Tot Catégorie 11.1k 11.1-21.1k
 4 1:16:08.6 ... 3:37 1:16:06.2 5277 Serval, Jean-Pierre ... 4/552 1/164 H 40-49 39:58 36:11
 5 1:17:31.2 ... 3:41 1:17:28.1 5888 Couture, Patrick 5/552 3/170 H 30-39 40:27 37:05
 6 1:17:42.3 ... 3:41 1:17:39.8 5588 Auger, Benoît 6/552 4/170 H 30-39
 16 1:23:27.7 ... 3:58 1:23:23.8 5911 Boulemant, Amiel ... 15/552 5/101 H 20-29 42:24 41:04
 17 1:24:17.5 ... 4:00 1:24:13.9 5818 Boilard, Pierre 16/552 8/170 H 30-39 43:08 41:10
 22 1:25:48.0 ... 4:04 1:25:43.4 5127 Gagnon, Martin 21/552 11/170 H 30-39 45:45 40:04
 24 1:26:05.1 ... 4:05 1:26:00.8 5850 Soucy, Christine 2/299 2/108 F 30-39 45:45 40:21
 56 1:32:44.8 ... 4:24 1:32:41.1 5353 Blais, Louis 51/552 16/164 H 40-49 48:40 44:06
 63 1:33:55.4 ... 4:28 1:33:50.3 5829 Koster, Dorte 6/299 3/82 F 20-29 46:33 47:24
 69 1:34:33.2 ... 4:29 1:33:02.9 5821 Dubois, Blaise 63/552 18/101 H 20-29 51:43 42:51
 129 1:39:33.1 ... 4:44 1:39:23.3 5662 Gagnon, Lucie 19/299 11/108 F 30-39 52:16 47:18
 132 1:39:50.4 ... 4:44 1:39:40.4 5661 Grondin, Annie 20/299 6/82 F 20-29 52:15 47:36
 137 1:40:14.6 ... 4:46 1:40:06.8 5654 Lajeunesse, Denis 117/552 6/89 H 50-59 52:43 47:33
 153 1:40:57.4 ... 4:48 1:40:48.0 5082 Manning, Alan 129/552 8/89 H 50-59 52:06 48:52
 170 1:42:20.5 ... 4:52 1:42:11.8 5921 Lalancette, Valérie 26/299 7/82 F 20-29 52:00 50:22
 172 1:42:26.9 ... 4:52 1:42:21.1 5338 Latulippe, Sonia 27/299 5/108 F 30-39 53:12 49:15
 197 1:43:56.0 ... 4:56 1:43:46.9 5659 Lajeunesse, Isabel 34/299 10/82 F 20-29 54:05 49:52
 355 1:52:09.6 ... 5:19 1:51:58.3 5869 Roy, Michèle 72/299 17/84 F 40-49 59:42 52:28
 365 1:52:29.5 ... 5:20 1:52:18.4 5700 Carre, Marie-Ève 78/299 29/82 F 20-29 59:42 52:48
 665 2:10:47.9 ... 6:12 2:10:04.0 5462 Rioux, Teresita 195/299 9/21 F 50-59 1:06:33 1:04:16

10k

5 0:36:43.2 3:41 0:36:42.1 7315 Bernard, Dave 5/209 3/43 H 20-29



2002

Rang . Temps Cad. Temps Dos. Sexe Categ. Premier
Final km Réel # Nom Plce/Tot Plce/Tot Catégorie 21 km ... 21.1-32.2 . 32.2-42

Marathon

11 2:45:50 3:56 2.45.48 748 Foriero, Adolfo 11/1003 3/369 H 40/49 1.21.46 .. 44.25 ... 39.42
73 3:11:59.7 4:33 3:11:55.9 ... 1487 ... Bouchard, Fabien ... 67/1003 25/247 H 30-39 1:34:50 .. 50:49 ... 46:22
78 3:12:37.7 4:34 3:12:31.8 ... 900 St-Pierre, J.-Claude . 72/1003 5/211 H 50-59 1:36:55 .. 50:54 ... 44:50
125 ... 3:19:15.0 4:44 3:19:07.2 ... 339 Boisvert, Sylvie 9/211 3/64 F 40-49 1:39:13 .. 52:27 ... 47:36
127 ... 3:20:02.8 4:45 3:19:59.9 ... 672 Gagnon, Martin 118/1003 42/369 H 40-49 1:29:55 .. 50:06 ... 1:00:03
303 ... 3:39:13.3 5:12 3:39:01.4 ... 1201 ... Gouin, Pierre 279/1003 50/211 H 50-59 1:42:27 .. 56:17 ... 1:00:31
933 ... 4:34:43.7 6:31 4:34:00. 1799 ... Parent, Martine 137/211 37/64 F 40-49 2:05:58 .. 1:15:12 1:13:36
1054 . 4:56:11.2 7:02 4:56:08.9 ... 889 St-Amand, Danielle.. 170/211 11/13 F 50-59 2:21:53 . 1:19:19 1:15:01

1214 finissants

Note : Fabien Bouchard, ancien du club. courait pour se classer pour le marathon de Boston.

Demi-marathon

1 1:10:21.2 3:21 1:10:20.5 ... 7046 ... Cloutier, Denis 1/737 1/222 H 40-49 36:47 33:35
5 1:13:32.8 3:30 1:13:32.1 ... 6488 ... Sanchez, Miguel 5/737 2/222 H 40-49 37:48 35:46
9 1:15:45.4 3:36 1:15:45.4 ... 6362 ... Serval, Jean-Pierre .. 9/737 3/222 H 40-49 39:57 35:50
20 1:21:39.9 3:53 1:21:38.6 ... 7214 ... Deroy, Roma 19/737 6/222 H 40-49 41:47 39:54
22 1:22:14.1 3:54 1:22:12.6 ... 6947 ... Maheu, Claude 21/737 1/109 H 50-59 43:33 38:42
49 1:29:03.5 4:14 1:29:02.2 ... 7075 ... Buisson, Steve 45/737 18/213 H 30-39 47:11 41:53
82 1:32:58.9 4:25 1:32:33.3 ... 6532 ... Grondin, Annie 9/449 4/118 F 20-29 49:14 43:45
237 ... 1:41:45.1 4:50 1:41:19.7 ... 6480 ... Manning, Alan 205/737 23/109 H 50-59 54:38 47:08
319 .. 1:44:36.4 4:58 1:44:03.4 ... 7319 ... Lajeunesse, Denis ... 268/737 30/109 H 50-59 56:17 48:20
333 ... 1:45:04.1 4:59 1:44:56.6 ... 6498 ... Jacques, Louise 56/449 16/135 F 40-49 54:51 50:14
360 ... 1:46:17.7 5:03 1:45:25.4 ... 7288 ... Munger, Marika 63/449 22/118 F 20-29 57:05 49:13
365 ... 1:46:26.1 5:03 1:46:18.4 ... 6983 ... Roy, Michèle 64/449 20/135 F 40-49 56:57 49:31
413 ... 1:48:11.7 5:08 1:48:03.8 ... 7180 ... Carre, Marie-Eve 76/449 28/118 F 20-29 56:57 51:16

1187 finissants

10 kilomètres

3 0:31:00.3 3:07 0:31:00.3 ... 8577 ... Turgeon, Dave 3/341 3/80 H 20-29
8 0:33:17.4 3:20 0:33:17.4 ... 8389 ... Bosse, Ynuk 8/341 6/80 H 20-29
14 0:35:09.9 3:31 0:35:09.3 ... 8329 ... Ouellet, Romain 14/341 2/74 H 40-49
19 0:35:57.5 3:36 0:35:57.5 ... 8159 ... Gauthier, Jean 19/341 1/55 H 50-59
25 0:37:02.5 3:43 0:37:02.4 ... 8251 ... Corcoran, Marc 25/341 2/55 H 50-59
73 0:43:44.1 4:23 0:43:44.1 ... 8239 ... Gagnon, Lucie 8/315 1/88 F 30-39
115 ... 0:46:59.8 4:42 0:46:59.8 ... 8676 ... Dubois, B(baby jog.)103/341 28/80 H 20-29

656 finissants

Note : Blaise Dubois, notre physio préféré, courait avec son fils dans un 'baby jogger'.

Le coin de l'entraîneur

5 KILOMÈTRES PRÉDICTION DU 5 JUILLET 2002

par Richard Chouinard

NOMS	TEMPS ESTIMÉ	TEMPS RÉALISÉ	(DIFF)
Martine PARENT	26:40	26:36	- 4
Sophie GAGNON	20:00	20:10	+ 10
Mélina LAMARCHE	26:40	26:55	+ 15
Annie GRONDIN	22:30	21:35	- 55
Danielle ST-AMAND	29:50	30:51	+ 1:01
Michelle ROY	26:00	24:55	- 1:05
Lucie GAGNON	23:52	22:29	- 1:23
Sylvie BOISVERT	27:00	25:10	- 1:50
Sonia LATULIPPE	27:00	25:10	- 1:50
Dave TURGEON	16:00	16:03	+ 3
Adolfo FORIERO	17:30	17:35	+ 5
Miguel SANCHEZ	16:40	16:46	+ 6
J.P. SERVAL	17:00	16:53	- 7
André DUBÉ	22:30	22:39	+ 9
Claude FAUCHER	17:00	16:50	- 10
Olivier FERRON	19:00	19:20	+ 20
Martin GAGNON	20:00	20:22	+ 22
Denis CLOUTIER	17:00	16:33	- 27
Pierre GOUIN	23:00	22:02	- 58
Sébastien PUSTERLA	25:00	23:39	- 1:21

Nos articles

POUR COURIR VIEUX

(Désolé, l'auteur n'a pas signé...)

L'hiver dernier, j'ai vécu une expérience bouleversante en pratiquant mon sport favori. J'ai été agressivement sensibilisé à une réalité que j'avais bizarrement esquivée, en prenant certaines choses vitales pour acquises : la course sur route est un sport potentiellement dangereux. Bien sûr j'ai déjà entendu des histoires de coureurs et cyclistes happés (accidentellement ou volontairement) mortellement ou les laissant en paralysie, mais parfois il faut subir un choc pour s'ouvrir les yeux.

J'ai eu une virulente engueulade avec un automobiliste qui m'avait « coupé la route » et que j'avais provoqué, j'ai pu constater, en cognant sur le capot de sa voiture pour l'avertir de mon mécontentement. En bout de ligne, après une escalade d'insultes, il a foncé sur moi avec son auto en grim pant sur le trottoir, probablement dans l'objectif de m'apeurer, mais cela aurait pu terminer très mal. Je l'ai calmé et nous sommes repartis chacun de notre côté, mais je suis convaincu que si j'avais voulu me battre ce jour-là, il aurait été tout à fait volontaire. Tous ces risques et excès dans un climat de non-respect, de Far West, et de rage, pourquoi? Pour mourir ou devenir paraplégique en raison d'une minute de colère et d'imprudence? Voyons ça n'a aucun sens!



Lorsque nous courrons en pleine rue, on fini par accumuler certaines frustrations envers les automobilistes, bien que nous en soyons nous-même. Plusieurs sont en tort, certains chauffeurs âgés ne se rendent simplement pas compte de tout ce qui ce passe autour d'eux, beaucoup de jeunes accélèrent trop vite sur de courtes distances en sont de véritables bombes ambulantes. Les coureurs se doivent de voir la rue comme une véritable jungle et comme l'a dit un certain Jack à mon ami Guillaume, dit l'autochtone : «Le coureur se doit d'assurer sa propre sécurité». L'accumulation de grogne envers les automobilistes biaise notre perception de la sécurité. On se dit : «la prochaine fois ça ne passera pas!», et on prends de gros risques.

Comment assurer notre sécurité? D'abord en pratiquant la courtoisie, par exemple ne pas en vouloir à celui qui nous coupe et surtout ne pas toucher aux véhicules, cet espace est comparable à la bulle d'une personne pour bien des conducteurs. Il faut comprendre que l'on ne sait jamais avec qui on traite. Est-ce une personne sous l'effet de drogues ou d'alcool à qui l'on parle? La personne n'a peut-être rien à perdre et serait prête à nous tuer froidement. Cela s'est déjà vu. La rage au volant est une réalité auquel s'expose continuellement le coureur. Aussi, les règles d'or : faire face à la circulation en courant, emprunter des circuits que l'on connaît bien, de préférence le jour, et être VISUEL (merci Ben).

La course est un sport individuel où l'ego est sollicité et peut facilement prendre des proportions anormales, il faut se méfier de cet espèce de sentiment tordu qui nous dit que tous doivent agir de manière à nous protéger sur la route. Au contraire, il faut avant tout se prémunir contre tout les dangers latents qui y sont présents.

LE SECRET DE PIERRE HARVEY

(Désolé, l'auteur n'a pas signé; je soupçonne Pierrette Bergeron...)

Tout le monde conviendra que Pierre Harvey est un grand athlète. Les experts évoquent généralement un Vo2 Max hors du commun pour expliquer ses performances en ski de fond et en vélo.

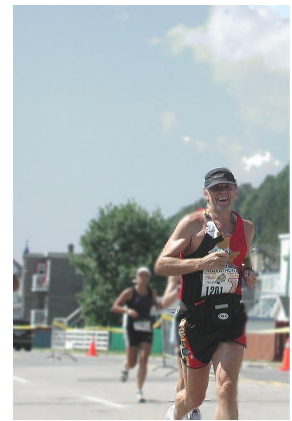
Ma théorie toute personnelle sur le sujet est que ses performances sont plutôt attribuables à sa recette personnelle de barre énergisante dont je vous dévoile le secret aujourd'hui. Résultat garanti ! Par contre je ne sais pas si ça laisse des traces dans les tests sanguins ou les tests d'urine...

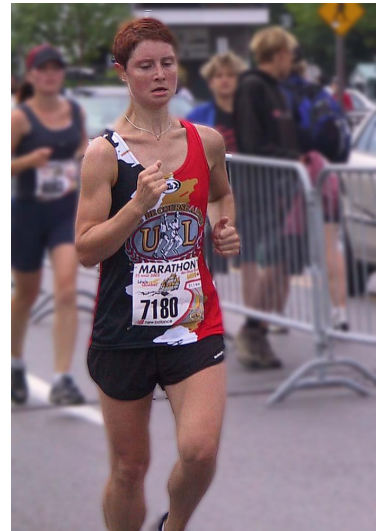
- 250 g dattes hachées
- 250 ml de jus de pomme
- 175 ml de cassonade
- 375 ml de gruau
- 2 œufs battus
- 50 ml d'huile de tournesol
- 75 ml de mélasse
- 500 ml de farine de blé entier
- 5 ml de cannelle
- 1 ml muscade
- Une pincée de sel

- Portez les dattes et le jus de pomme à ébullition à feu très doux, remuez jusqu'à consistance assez homogène.
- Ajoutez la cassonade et remuez pour dissoudre, incorporez le gruau et laissez tiédir.
- Battre ensemble les œufs, l'huile et la mélasse, ajoutez au mélange de dattes.
- Mélangez les ingrédients secs et incorporez-les au mélange de datte : la pâte sera épaisse.
- Étendre la pâte dans un moule graissé de 15" x 10" x 0,5". Cuire à 325 F pendant 15 minutes.



Quelques photos...





ÉTABLISSEMENT DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE EN FONCTION DE L'ÂGE

par J Olivier Ferron

Avec la baisse de prix des cardiofréquencemètres, plus de gens utilisent des méthodes d'entraînement basées sur les fréquences cardiaques. Or, ces méthodes délimitent des zones d'entraînement sur des intervalles établis en fonction de la fréquence cardiaque maximale (FCM). Celle-ci peut être mesurée lors test à l'effort. Par ailleurs, il existe des formules qui prédisent la FCM en fonction de l'âge. La plus connue, établie par Astrand et Ryming en 1954, $FCM = 220 - \text{Âge}$ est encore largement utilisée. Par exemple, les cardiofréquencemètres de marque Polar utilisent cette formule pour établir la FCM si celle-ci n'est pas fournie par l'utilisateur.

Si vous fouillez le moindre sur Internet vous allez toutefois trouver de nombreuses variantes de cette formule. Ainsi, le site de *Runner's World* (<http://www.runnersworld.com/>) renvoie à la page «*The Athlete's Calculator*» (<http://www.stevenscreek.com/goodies/>) qui donne six formules en fonction notamment du sexe et de la forme physique.

	Homme	Femme
Sujet peu sportif	220- Âge	226- Âge
Sujet en forme	205- 50 % Âge	211- 50 % Âge
Autre formule	214- 80 % Âge	209-70 % Âge

Généralement, ces formules sont présentées sans trop d'explications ce qui fait qu'on fini par ne plus savoir laquelle utiliser. Une formule générale est-elle suffisante ? La FCM est-elle influencée par d'autres facteurs que l'âge (le sexe, la condition physique, etc.)

Plusieurs études se sont penchées sur la question et ont tenté d'établir une formule ayant un meilleur pouvoir prévisionnel et tester l'influence réelle d'autres variables que l'âge. Ces études n'arrivent toutefois pas toujours aux mêmes conclusions en partie parce que les protocoles expérimentaux diffèrent et parce que les résultats s'appuient sur des échantillons de taille très disparate. Évidemment, plus d'échantillon est important, plus les résultats sont robustes.

On notera particulièrement l'article de Tanaka, Monahan et Seals (*Journal of the American College of Cardiology* 2001). Ces chercheurs, constatant que la formule de Astrand et Ryming avait tendance à sous-estimer la FCM chez les personnes de plus de 40 ans, proposent une nouvelle formule établie à partir de plus de 18 000 observations. Ils en viennent à la conclusion que la meilleure formule pour déterminer la FCM est $208 - 70 \% \text{ Âge}$, et que le niveau de la FCM n'est influencé ni par la forme physique, ni le sexe. Oubliez donc les équations différentes pour les hommes et les femmes. Pour ce qui est de l'influence de la forme physique sur la FCM, son influence serait indirecte, une meilleure forme physique impliquant une meilleure structure musculaire permettant en définitive de mieux exploiter sa FCM (du moins c'est ce j'ai compris des explications de Richard !).

Malgré tout, leur équation comporte une erreur de prévision importante (10 battements par minute pour un écart-type), ce qui leur fait dire qu'il est très nettement préférable d'obtenir une mesure réelle que d'utiliser les résultats d'une équation.

Je vous donne rapidement et à titre illustratif les résultats de deux autres études publiées sur ce sujet. Sheffield, Maloof, Sawyer, et Roitman (*Circulation*, 1978) estiment que pour les femmes en bonne santé (échantillon de 95 sujets) la FCM devrait être $216 - 88 \% \text{ Âge}$. Balogun et Ladipo (*African Journal of Medecine and Medecine Science*, 1989) trouvent la formule suivante $207 - 62 \% \text{ Âge}$ (échantillon de 124 sujets nigériens des deux sexes). On notera que les résultats de ces études reposent sur des échantillons restreints.

Dans le graphique qui suit, je présente les équations de Astrand et Ryming (en gris), de Tanaka, Monahan et Seals (en vert) et celle dite pour les sujets en forme ($205 - 50 \% \text{ âge}$). Les points bleus (hommes) et roses (femmes) représentent la FCM de 32 membres du Club mesurée dans un test à l'effort réalisé à l'automne 2002.

Même si le nombre d'observations est trop restreint pour prétendre mesurer de manière adéquate

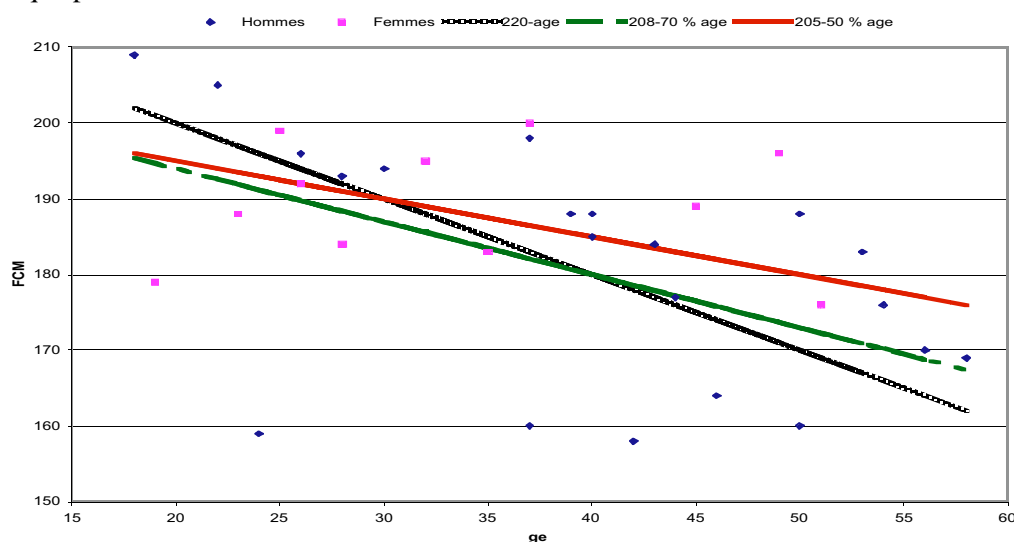


la relation statistique réelle entre la FCM et l'âge et que les résultats présentés plus bas n'ont pas de valeur statistique en tant que tel, le fait de situer la FCM des membres du Club par rapport aux résultats des équations dont on a parlé précédemment nous donne une illustration concrète des écarts entre résultats réels et résultats estimés.

La première chose que l'on doit noter est que pour plusieurs personnes la FCM prévue est très différente de la FCM mesurée lors du test (jusqu'à 30 battements par minute), et ce, quelle que soit l'équation retenue. On voit par ailleurs que compte tenu de la dispersion des observations, il est impossible qu'une équation linéaire contenant une seule variable explicative puisse prédire adéquatement la FCM pour chaque individu.

Il est également possible que, dans certains cas, la FCM mesurée pour les 32 membres du club ne soit pas parfaite :

- les résultats compilés peuvent être erronés (erreur de lecture par exemple);
- la condition de chaque personne était certainement variable (fatigue, motivation, blessure, etc.);
- l'utilisation du tapis roulant peut avantager ou désavantager certains coureurs;
- la perception de l'effort maximum (10 à l'échelle de Borg) n'est pas nécessairement la même chez chaque personne.



Par rapport à nos 32 observations, c'est la formule 205 – 50 % Âge qui génère les erreurs les moins importantes, suivie de l'équation de Tanaka Monahan et Seals (208 - 70 % Âge) et finalement celle de Astrand et Ryming. En fait, lorsque l'on estime quelle serait la meilleure équation pour nos 32 observations, on trouve la relation 204,5 – 54,7 % Âge (estimation par moindres carrés ordinaires). La relation statistique entre la FCM et l'âge est loin d'être parfaite. Cela se traduit par un coefficient de corrélation de 0,21 (1 = corrélation parfaite, 0 = corrélation nulle). Même si un plus grand nombre d'observations nous aurait permis d'obtenir de meilleurs résultats sur le plan statistique, il faut réaliser que ces équations demeurent toutes assez approximatives. De plus, même si les nouvelles versions des équations sont meilleures que l'équation de Astrand et Ryming en ce sens qu'elles éliminent le biais à l'égard des personnes de 40 ans et plus, elles génèrent toujours d'importantes erreurs pour un nombre significatif de personnes.

En conclusion, on retiendra que :

- même dans le meilleur des cas, les équations qui prédisent la FCM en fonction de l'âge comportent un risque d'erreur important et les résultats qu'elles génèrent doivent être interprétés prudemment surtout pour les fins d'un programme d'entraînement basé spécifiquement sur les fréquences cardiaques;
- il est nettement préférable d'obtenir une estimation de sa FCM réelle lors d'un test à l'effort.

AVENTURES EN TURQUIE

Claude Faucher, *The Track Runner*

Une fois de plus, nous étions au rendez-vous pour le 49^{ième} Championnat Mondial de Cross Country Militaire qui a eu lieu le 20 mars dernier à Antalya en Turquie. Un parcours difficile de 12 km, 6 tours de 2 km chacun avec de nombreuses pentes et tournants, recouvert au deux tiers de sable mou et accompagné d'un bon vent, qui allait tester notre forme. Le tirage au sort a fait que nous devions partir au beau milieu de ce qui semblait être, un mur d'athlètes de niveau international, qui n'avaient qu'une seule chose en tête, se mettre en bonne position à l'avant. Le départ est donné! Je me retrouve subitement dans ce très fort courant de coureurs qui me passent de chaque côté. Je me laisse emporter dans un départ rapide pour ensuite ralentir en présence de ma première pente, ce qui allait se reproduire plusieurs fois au cours de ma course. Denis lui, plus patient, était parti plus conservateur. Il n'a fallu que de quelques kilomètres pour qu'il me rattrape, pour ensuite s'éloigner constamment et mettre trente secondes entre nous. Encore une fois, notre vétéran Denis Cloutier s'est démarqué de tous les autres Canadiens.

La course a été remportée par un Marocain en un temps de 35'04. Denis lui terminera la course en un temps de 38'40 pour une 78^{ième} place. Six positions plus tard, j'étais le 2^{ième} Canadien à traverser la ligne d'arrivée en 39'10. Encore une fois, les entraînements de Richard nous avaient très bien préparés. Les fondations que nous avons bâties durant l'hiver nous permettront de bien performer tout au long de l'été 2002.

Bonne saison à tous!

LES DERNIERS HUMAINS

Pierre Foglia, *La Presse*, 23 avril 2002

(*J'ai beaucoup aimé ce texte... LTB*)

Peut-on parler de sport deux minutes? Ça ne dérange pas trop si ce n'est pas du patinage courte piste? S'il n'y a pas eu de chicane de juge? Si ça ne fait pas vroum-vroum? Remarquez c'est de la Formule Un aussi, mais pour humains à pied, les derniers.

Ils courent 42 kilomètres et 195 mètres, ils arrivent de la nuit des temps, naufragés dirait-on du Moyen Âge, ce sont les derniers humains grandioses: les marathoniens.

C'était à Londres, la semaine dernière.

Il y avait Khannouchi, le petit Marocain de Brooklyn. En 1999, à Chicago, il courait le marathon le plus vite de l'histoire 2h05m42s. «J'aurais tellement voulu offrir ce record à l'Amérique», regrettait-il. L'été dernier à Edmonton, enfin américain, il abandonnait le marathon des championnats du monde à mi-course.

Il y avait Gebreselassié, l'Éthiopien, deux fois champion olympique du 10 kilomètres. La foulée la plus fluide, depuis l'autre là, j'oublie son nom, qui courait sur les eaux. Attendez que Gèbré passe au marathon, disait-on, attendez... On n'ose pas le dire trop fort de peur de passer pour des fous, mais nous sommes quelques-uns à croire Gèbré capable de courir le marathon en 2h02.

Après 39 kilomètres, ils étaient trois devant. Khannouchi, Gèbré et Paul Tergat le Kényan. Gèbré s'asperge. Khannouchi lui lance un regard, croit déceler une souffrance sur son visage, donne un petit coup d'accélérateur pour voir, Gèbré ne répond pas. Khannouchi et Tergat s'enfuient.

Nouveau record du monde pour Khannouchi. 2h05m38s. Gèbré, troisième, établit la septième meilleure performance de tous les temps (2h06m35s) à son premier marathon.

Chez les femmes, l'Anglaise Paula Radcliffe l'emporte en 2h18m56s, deuxième meilleure performance mondiale. Elle courait elle aussi son premier marathon...

Le même jour, en Italie, Michael Schumacher, le cul bien assis dans la voiture la plus rapide, terminait premier du Grand Prix d'Imola. Rubens Barrichello, le cul bien assis dans la deuxième voiture la plus rapide, terminait deuxième. Une course d'une platitude inouïe, rapportait notre envoyée spéciale Stéphanie Morin. Devinez de quoi on parlait le lendemain?

Ils courent 42 kilomètres et 195 mètres, ils arrivent de la nuit des temps, naufragés dirait-on du Moyen Âge. De leurs foulées élastiques ils traversent des villes pleines d'adolescents obèses. Ce sont les derniers humains grandioses: les marathoniens.



LES BOISSONS «ÉNERGISANTES»

par Pierrette Bergeron, dt.p.

Il a fait tellement chaud! Je me suis attardée au rayon des boissons dans des boutiques et dépanneurs. Plusieurs boissons qualifiées d'énergisantes sont commercialisées auprès de la clientèle sportive; par exemple, Guru, Snapple, SoBe, etc.

Contenu

Ces boissons contiennent, en général, de l'eau, des concentrés de fruits ou de jus de fruits, quelquefois du glucose-fructose (ce sont les molécules du sucre), du ginseng, du guarana, du maté et du ginkgo biloba. De ces ingrédients, les seuls qui fournissent de l'énergie, c'est-à-dire des calories, sont les fruits et le sucre.

Ginseng

Le ginseng est utilisé depuis des siècles en Asie comme panacée pour tout guérir. On lui attribue plusieurs propriétés: ralentir le vieillissement (on en rêve tous!), améliorer les capacités physique, mentale et sexuelle (pourquoi le Viagra?), et stimuler le système immunitaire. Ces affirmations relèvent plus de superstitions et d'opinions subjectives que d'évidence scientifique. On considère toutefois le ginseng comme stimulant. Il est donc contre-indiqué lors de grossesse et dans les cas d'hypertension.

Guarana

C'est une plante tropicale qui a une teneur élevée en caféine. Le principal effet physiologique de la caféine est bien connu, à savoir l'augmentation de la capacité de réaction mentale (un peu comme la cocaïne et les amphétamines). On connaît aussi son effet diurétique, c'est-à-dire qui augmente la production d'urine. La caféine fait partie des substances défendues par le Comité international olympique (CIO). Toutefois, la concentration dans l'urine jugée illégale est élevée ($\geq 12\text{mg/ml}$).

Maté

Le maté est populaire en Amérique du Sud; en espagnol, on l'appelle yerba maté. C'est une herbe que l'on fait infuser pour ses propriétés stimulantes. Il en résulte une sorte de thé, mais qui contient autant de caféine que du café filtre.

Ginkgo biloba

Le ginkgo est la plus vieille espèce d'arbre sur la terre. En Chine, il était cultivé comme arbre sacré et sert encore à enjoliver les temples bouddhistes. Des extraits de feuilles de ginkgo sont utilisés dans le traitement de la maladie d'Alzheimer pour améliorer la capacité cognitive. Le ginkgo améliorerait la circulation sanguine dans les artères et les capillaires; il réduirait le temps de coagulation du sang. Il pourrait également être un antioxydant efficace. Le ginkgo ne présente généralement pas d'effet toxique, quoique certaines personnes peuvent éprouver des effets secondaires, comme des malaises gastro-intestinaux, des maux de tête, des étourdissements, des palpitations et des allergies cutanées.

Énergisantes?

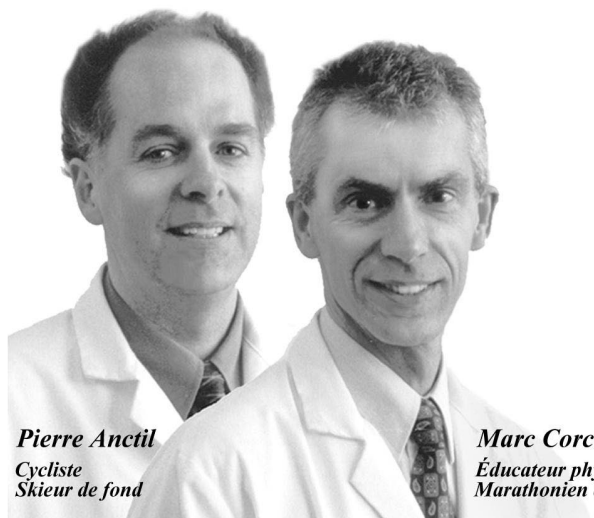
En fait, l'effet énergisant de ces boissons est dû aux substances stimulantes qu'elles contiennent plutôt qu'à l'énergie qu'elles fournissent. De plus, ces substances exotiques peuvent contribuer à augmenter le prix de ces boissons.

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.



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)



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