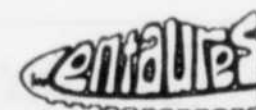


EXCLUSIF!
Un cahier préparé et publié par
LE SOLEIL

MARATHON

5^e Groupe - Brigade du Canada



Championnat québécois de marathon
Fédération d'athlétisme du Québec

DEMAIN LE 19 OCTOBRE A 9h
A LA BASE DES FORCES ARMEES CANADIENNES
VALCARTIER, QUEBEC

Le mot du général commandant du 5e Groupe-Brigade du Canada

Chers (es) amis (es) coureurs (euses),

Il me fait un très grand plaisir, de m'associer au monde merveilleux et dynamique de la course à pied, pour vous inviter personnellement à la première édition du Marathon du 5e Groupe-Brigade du Canada qui aura lieu à la base militaire de Valcartier, dimanche le 19 octobre 1980.

A ma grande satisfaction, cette compétition a été choisie dès la première édition, pour déterminer les champions marathoniens du Québec.

Cette épreuve se déroulera dans un cadre enchanteur où vallons, forêts et rivières sauront vous égayer et vous charmer.

Je puis vous assurer du support total de ma brigade afin de faire de ce marathon un succès des plus retentissant.



Soyez tous les bienvenus chez nous.

**Le brigadier général
François Richard**

Mot du président du Club des coureurs de fond de Québec

Au nom de tous les membres du Club de coureurs de fond les Centaures de Québec, je voudrais profiter de l'occasion qui m'est offerte pour remercier sincèrement les autorités militaires de la Base de Valcartier d'avoir bien voulu accepter de parrainer avec notre club, l'organisation de la 1ère Edition du Marathon du 5e Groupe-Brigade du Canada.

En effet, dimanche matin le 19 octobre 1980 à 09h00, plus de 400 coureurs prendront le départ pour cette première édition du Marathon du 5e G.-B. C. et au nom des



300 membres du club, je souhaite que ce nouveau-né à Québec puisse se mériter dès la première année ses lettres de noblesse et

puisse grandir en succès d'année en année.

A tous les coureurs,
Bonne course...
Yves Boucher
Président

Le programme du marathon

Samedi, le 18 octobre

Journée d'enregistrement et de rencontre
10h-17h — Enregistrement des coureurs au gymnase
10h30-15h30 — Visite du parcours en autobus

Dimanche, le 19 octobre

Journée de la course et démonstrations militaires
6h30-8h30 — Enregistrement des derniers

coureurs au gymnase

9h — Départ du marathon
10h-15h — Démonstrations et exhibitions militaires
13h30-17h — Repas pour coureurs et familles (musique du Royal 22e Régiment)
15h — Remise des médailles
18h30 — Départ de la base de Valcartier

Remarques

1 — Lors de la course, toutes les unités

composantes du 5e GBC présenteront des démonstrations, des kiosques d'équipements militaires et des randonnées en véhicule blindé afin de divertir les visiteurs et spectateurs.

2 — La circulation sur la route de Val-Bélair sera considérablement réduite de 8h30 à 10h. Il est donc fortement recommandé aux spectateurs venant de Québec d'employer la barrière donnant sur le boulevard Valcartier à l'entrée de Saint-Gabriel-de-Valcartier.



Fabriqué au Québec

Vêtements de sport pour hommes et femmes. Shorts et hauts. Vêtements pour tous les temps, survêtements, vêtements de pluie Gortex®.

Disponibles dans la plupart des boutiques d'articles de sport.

Nous souhaitons bonne chance à tous les participants et participantes du Marathon de Québec qui a lieu aujourd'hui.

VETEMENTS DE SPORT MARATHON®

Les activités militaires du marathon du 5ème Groupe-Brigade

Lors du marathon du 5e Groupe-Brigade du Canada, les visiteurs pourront assister à diverses démonstrations et se familiariser avec des équipements militaires.

Le départ du marathon résultera d'un coup de canon provenant d'un véhicule blindé du 12e Régiment blindé du Canada. Ce départ sera suivi de la sortie de quatre hé-

licoptères de reconnaissance pour marquer l'ouverture officielle des activités du marathon.

Le public visiteur pourra voir en exposition:

- des véhicules de transport de troupes blindés: "Grizzly" et "M113";
- un véhicule blindé à roues "Cougar";
- un véhicule de reconnaissance "Lynx";

- un véhicule administratif;

- des pièces d'artillerie;

- de l'équipement de démolition;

- de l'équipement de pontage;

- des armes du personnel;

- des armes d'appui (TOW);

- des équipements de détection (radar infrarouge);

- des hé-

licoptères de transport et de reconnaissance;

- diverses rations;

- des équipements pour la région de l'Arctique.

En outre, il y aura des démonstrations et tours en véhicule de transport blindé "Grizzly". Sans compter la musique de la fanfare du Royal 22e Régiment.

Mot du président du marathon du 5e Groupe-Brigade



Le marathon du 5e GBC est une course comprenant le Championnat québécois de marathon et une compétition invitation pour les Forces armées canadiennes. Ce marathon sera couru le 19 octobre 80 sur un parcours englobant la Base Valcartier et les villes de Val-Bélair, Ste-Catherine et Shannon. Ce voulant être une compétition de haut niveau, un temps maximum de quatre (4) heures a été fixé pour la sélection des participants.

Ce marathon est organisé conjointement avec les ressources de mon régiment le 12e Régiment blindé du Canada, certains éléments du 5e GBC et le Club de coureurs de fond de Québec "Les Centaures". Les compagnies Molson, Pepsi, LE SOLEIL et CHRC commanditeront cette grande activité.

Le marathon du 5e GBC se veut de plus un moyen de rencontre pour la communauté militaire de la Base Valcartier et celle de la région du grand Québec.

C'est pourquoi, j'invite la population de Québec et des environs à se rendre à la Base des Forces canadiennes Valcartier afin d'assister à cet événement.

Le lieutenant-colonel
J.G. Remy



PRESENT AU

MARATHON

5^e Groupe-Brigade du Canada

MARC SIMONEAU
et
YVAN BRAULT
seront sur place

Bienvenue à tous les marathoniens!

Bonne course



Le numéro 1 de la course à pied à Québec

Meilleures performances mondiales

Masculines

Temps	Noms	Pays	Année
1—2:08:34	Derek Clayton	Australie	69
2—2:09:01	Gérard Nijboer	Hollande	80
3—2:09:06	Shigeru So	Japon	78
4—2:09:12	Ian Thompson	Angleterre	74
5—2:09:27	Bill Rodgers	Etats-Unis	79
6—2:09:28	Ron Hill	Angleterre	70
7—2:09:55	Waldemar Cierpinski	Angleterre	76
8—2:09:58	Moola Singh	Indes	79
9—2:10:00	Marc Smet	Belgique	79
10—2:10:09	Jerome Drayton	Canada	75
11—2:10:12	Toshihiko Seko	Japon	78
12—2:10:15	Jeff Wells	Etats-Unis	78
13—2:10:18	Tony Sandoval	Etats-Unis	80
14—2:10:19	Garry Bjorklund	Etats-Unis	80
15—2:10:20	Dave Chettle	Australie	75
16—2:10:30	Frank Shorter	Etats-Unis	72
17—2:10:38	Akio Usami	Japon	70
18—2:10:40	Takeshi So	Japon	79
19—2:10:40	Benji Durden	Etats-Unis	80
20—2:10:48	Bill Adcocks	Angleterre	68
21—2:10:51	Bernie Ford	Angleterre	79

Féminines

Temps	Nom	Pays	Année
1—2:27:33	Grete Waitz	Norvège	79
2—2:30:57	Patti Lyons	Etats-Unis	80
3—2:31:23	Joan Benoit	Etats-Unis	80
4—2:31:42	Jacqueline Gareau	Canada	80
5—2:33:32	Joyce Smith	Angleterre	80
6—2:34:48	C. Vahlensieck	Allemagne	77
7—2:35:12	Gayle Olynek	Canada	80
8—2:35:16	Chantale Langlance	France	77
9—2:35:37	Vreni Forster	Suisse	80
10—2:36:24	Julie Brown	Etats-Unis	78
11—2:37:37	Lorraine Moller	Nlle-Zélande	79
12—2:37:57	Kim Merritt	Etats-Unis	77
13—2:38:04	Charlotte Teske	Allemagne	80
14—2:38:00	N. Angenvoorth	Allemagne	77
15—2:38:19	J. Hansen	Etats-Unis	75
16—2:38:33	Gil Adams	Angleterre	79
17—2:38:50	Sue Krenn	Etats-Unis	79
18—2:39:11	Miki Gorman	Etats-Unis	76
19—2:39:37	S. Grottenbert	Norvège	79
20—2:39:48	Elizabeth Hassall	Australie	79
21—2:39:48	Gail Volk	Etats-Unis	79

Le besoin en protéines du coureur de fond

Les protéines sont des substances chimiques dont une des caractéristiques principales est de posséder dans leur structure de l'azote. Le coureur de fond, tout comme n'importe lequel individu, doit retrouver dans son alimentation suffisamment de protéines pour assurer le bon maintien et l'élaboration des différents tissus de l'organisme. Plusieurs aliments contiennent des quantités appréciables de protéines comme par exemple la viande, la volaille, le poisson, le fromage,

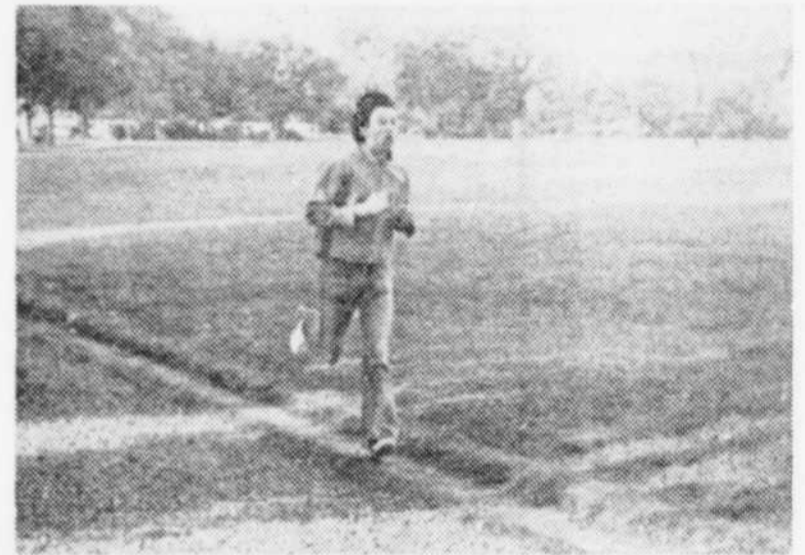
l'oeuf, les noix, etc. Le besoin quotidien en protéines est relié directement au besoin en azote. Plus les pertes d'azote sont élevées, plus le besoin est grand et plus le besoin en protéines est élevé. Les pertes d'azote se font par l'intermédiaire de l'urine, des matières fécales et de la sueur. La pratique d'un exercice vigoureux comme la course de fond n'a pas d'influence sur les deux premières voies d'excrétion. Par contre, la sudation engendrée par la pratique d'activité physique intense augmente la déperdition d'azote

et conséquemment accroît le besoin en protéines. Ainsi, la réalisation d'un entraînement de course de 12 milles (19 km) provoque une perte d'azote d'environ 0.6 gramme (équivalent en protéines = 3.8 grammes). Ce besoin supplémentaire de 3.8 grammes de protéines représente une augmentation de 5 à 10 pour 100 du besoin quotidien d'une personne. Une telle augmentation est mineure et ne nécessite probablement pas de changement dans notre alimentation, surtout si l'on considère que dans notre pays, l'ingestion en protéines dépasse largement les besoins réels des individus.

En résumé, la pratique de la cour-

se de fond augmente légèrement le besoin en protéines à cause d'un accroissement des pertes d'azote par la sueur. Comme le coureur de fond maintient sa masse musculaire à un niveau assez constant, aucun ajustement du besoin en protéines n'est généralement nécessaire concernant cet aspect. Enfin, même si la course de fond influence quelque peu le besoin en protéines, une augmentation de leur ingestion est rarement nécessaire puisque déjà notre consommation de protéines dépasse très souvent nos besoins.

(Article signé par ANGELO TREMBLAY, extrait de la revue KIRON du Club des coureurs de Québec).



Les moins de 2h35 minutes chez les Québécois

Montuoro, Patrick	2h22:54
Bégin, Daniel	2h23:18
Gagnon, Dominique	2h23:24
Lépine, Guy	2h23:31
Voyer, Bernard	2h24:45
Mainguy, Jacques	2h26:02
Chouinard, Richard	2h27:33
Petrocci, Michel	2h27:37
Norman, Tim	2h27:42
Pellerin, Christian	2h29:57
Leboeuf, Serge	2h30:04
Lavoie, Jean	2h31:17
Richard, Pierre	2h31:22
Whitlock, Edward	2h31:27
Rivest, Jacques	2h31:41
Després, Jean-Pierre	2h31:55
Magor, Graeme	2h32:05
Louisseile, Jacques	2h32:21
Gregory Harry	2h33:10
Paré, Yvon	2h33:13
Tremblay, Angelo	2h34:01
Shaw, Murray	2h34:16
Goulet, Martin	2h34:36

PLACE CARTIER

Place Cartier a maintenant son magasin d'aliments naturels.



Michel Burke

Monsieur Michel Burke

invite toute sa clientèle à venir le rencontrer à son nouveau magasin de Place Cartier.

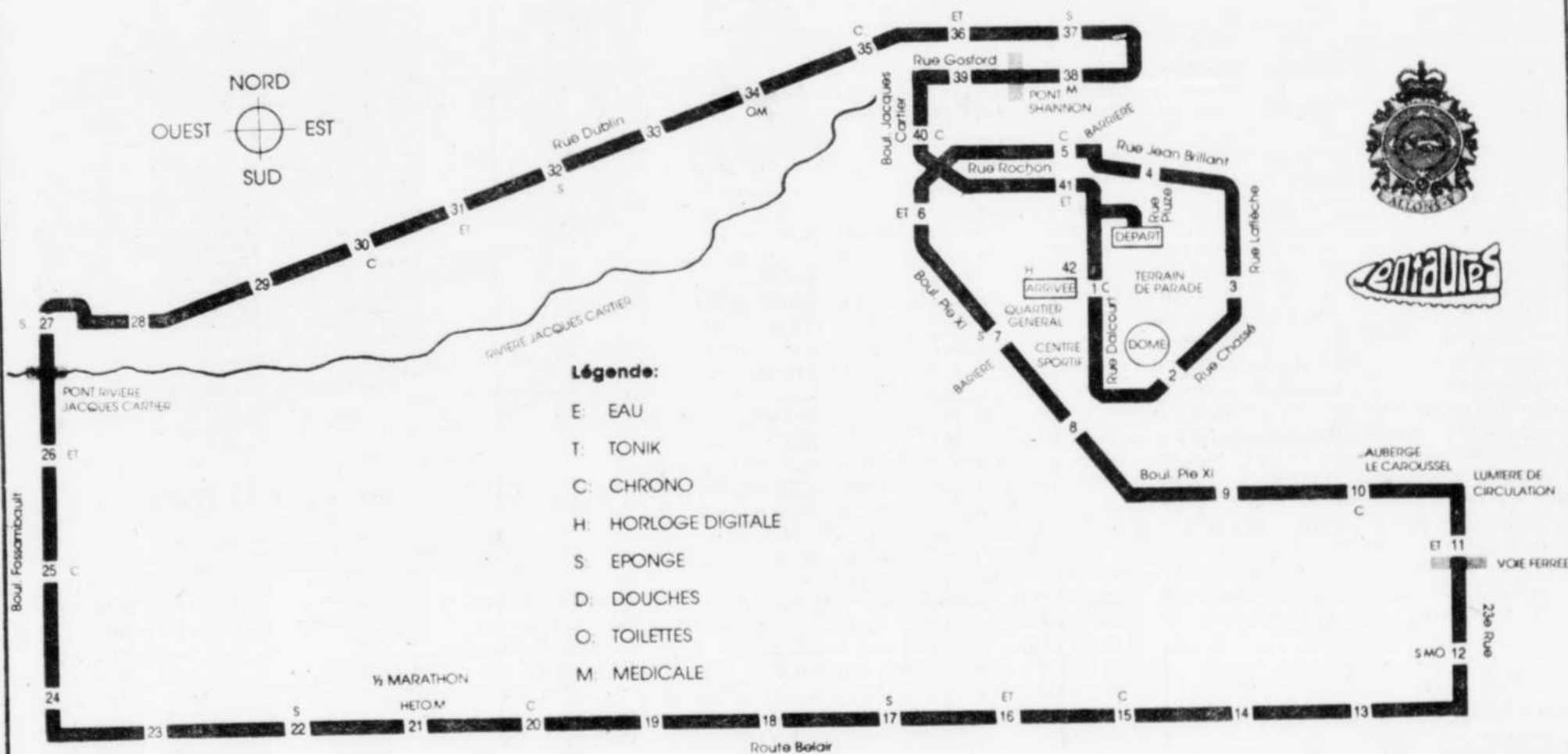
ALIMENTS NATURELS CARTIER INC.
PLACE CARTIER
529-9438

LES INDUSTRIES



MANUFACTURIER
DISTRIBUTEUR DE VETEMENTS POUR
TOUTES DISCIPLINES SPORTIVES
 4780, boul. H.-Bourassa, Charlesbourg, Qué.
 G1G 5E1 - C.P. 7006 628-6912

Parcours officiel du
MARATHON
 5^e Groupe
 Brigade du Canada
 1980



**“Si le chronométrage
 a son importance,
 la participation n’a
 pas son égal!”**

Fiez-vous à

BIRKES
 JOAILLIERS

16, de la Fabrique 692-3822 PLACE QUEBEC 529-0231 PLACE STE-FOY 653-4035
 PLACE FLEUR DE LYS 529-0303 PLACE DU ROYAUME Chicoutimi

LISTE DES PARTICIPANTS* AU MARATHON, 5e GROUPE - BRIGADE DU CANADA

* Inscriptions reçues en date du jeudi 16 octobre 1980.

Ordre alphabétique

NOM	ENDROIT	DOSSARD
A. Altard Jean-Michel	St-Émile	9
Alouchère Michel	Cap-Rouge	15
Amyot Dominique	Rimouski	16
Angéhart	B.F.C. St-Jean	17
Angéhart Maurice	St-Alexandre	21
Anthony Shyn Douglas	Québec	28
Arial Raymond	Québec	28
Audet Réjean	Tracy	30
B. Barrette Paul	Rouyn	33
Barussaud Jean	St-Foy	34
Basit	B.F.C. Petawawa	45
Beaudreau Normand	Lasalle	66
Beaudry Normand	Chibougamau	96
Beaulieu Jean-Marie	St-Foy	96
Beaulieu Sylvain	St-Flavie	58
Bégin Robert	Lévis	77
Belanger Jena-Claude	Baie-Comeau	79
Belanger Marius	Sorel	949
Bellavance Guy	B.F.C. Valcartier	83
Bender Germain-T.	Québec	86
Benoit Jacques	Laval	92
Bernard Jean-Claude	St-Rosalie	93
Berrier Jean	Québec	954
Berthelot Elie	Montréal	84
Blodreau Guy	St-Grégoire, T.-R.	142
Blodreau Lionel	Beaufort	766
Bisson	B.F.C. Petawawa	126
Bias Fernand	St-Foy	108
Bias Louis-T.	Lac-Beaufort	136
Boly Bruno	Lac-St-Jean	135
Boly Ghislain	Baie St-Paul	146
Boly Jacques	Roberval	52
Boisvert Gaëtan	Charlebourg	148
Boisvert Réjean	Trois-Rivières	101
Boisvert Yvon	St-Hyacinthe	165
Borne Jacques	Québec	951
Bouchard Philippe	Trois-Rivières	125
Bouchard Rian	Québec	168
Bouchard André	Chicoutimi	167
Bouchard Christian	Québec	177
Bouchard Denis	St-Foy	127
Bouchard Fabien	Québec	150
Bouchard J.	B.F.C. Bagotville	834
Boucher Conrad	Shawinigan	163
Boudreau Raymond	Montréal	183
Boulet Jacques	Montmagny	140
Boulet Conrad	Lévis	110
Bourbonnière Michel	Tracy	171
Bourque E.B.	Baie St-Paul	178
Breton André	Baie St-Paul	169
Brochu Mario	St-Émile	184
Brodeur Gilles	St-Hyacinthe	116
Burle Roger	Loretteville	936
C. Caple Russ	Montréal	936
Carboneau Monique	Boucherville	776
Carboneau Yves	Boucherville	776
Caron André-P.	Cap-Rouge	202
Caron Jacques	St-Julie	940
Caron Jean-Pierre	Québec	940
Carrié Bernard	Châteauguay-Richer	767
Carrier Raymond	St-Raphaël, Bellechasse	231
Carroll	La Pocatière	233
Chambers Bill	B.F.C. Winnipeg	196
Charbonneau J.G.	B.F.C. Bagotville	234
Charland Daniel	B.F.C. Bagotville	189
Charest Yvon	Québec	944
Charest Gaston	St-Foy	854
Charpentier Pierre	Chicoutimi	952
Claiveau Michel	B.F.C. Valcartier	958
Claiveau Serge	Matane	208
Clement Robert	St-Foy	950
Comeau	Montréal	225
Corcoran Marc	B.F.C. Petawawa	195
Côté Normand	Lauson	326
Côté Pierre	Baie St-Paul	227
Couture Raymond	Loretteville	186
Côté Jean-Guy	St-Romuald	236
Créte Michel	Trois-Rivières	210
Cyr Jacques	Charlebourg	245
D. Daigle Ronald	Québec	200
David Camille	B.F.C. Valcartier	251
Demers Gilles	B.F.C. Valcartier	262
Delaney Daniel	Theftford Mines	941
Dery J.R.	Québec	765
Déry Michel	B.F.C. Chaudière	295
Desbient Guy	Québec	299
Deschênes Alain	St-Foy	310
Deschênes Jacques	Chicoutimi	312
Deschênes Jean-Pierre	Alma	911
Desrosiers Daniel	Montréal	912
Desrosiers Jean	Lauson	913
Desrosiers Michel	Sorel	914
Devost G.	St-Rosalie	915
Don Richard	Lavigne Pierre	916
Dorego Jean-Louis	Levis	917
Doyon Guy	Sorel	918
Dubuc Jean-Pierre	B.F.C. Caigary	919
Dufour Maurice	Charlebourg	920
Dufour Gilles	Baie-St-Paul	921
Dupont Gilles	Québec	922
Dupuis Mario	Vaner	923
Dupuis Louis	Vaner	924
Dupuis Marie	Vaner	925
Dupuis Yvonne	Vaner	926
Dupuis Yvonne	Vaner	927
Dupuis Yvonne	Vaner	928
Dupuis Yvonne	Vaner	929
Dupuis Yvonne	Vaner	930
Dupuis Yvonne	Vaner	931
Dupuis Yvonne	Vaner	932
Dupuis Yvonne	Vaner	933
Dupuis Yvonne	Vaner	934
Dupuis Yvonne	Vaner	935
Dupuis Yvonne	Vaner	936
Dupuis Yvonne	Vaner	937
Dupuis Yvonne	Vaner	938
Dupuis Yvonne	Vaner	939
Dupuis Yvonne	Vaner	940
Dupuis Yvonne	Vaner	941
Dupuis Yvonne	Vaner	942
Dupuis Yvonne	Vaner	943
Dupuis Yvonne	Vaner	944
Dupuis Yvonne	Vaner	945
Dupuis Yvonne	Vaner	946
Dupuis Yvonne	Vaner	947
Dupuis Yvonne	Vaner	948
Dupuis Yvonne	Vaner	949
Dupuis Yvonne	Vaner	950
Dupuis Yvonne	Vaner	951
Dupuis Yvonne	Vaner	952
Dupuis Yvonne	Vaner	953
Dupuis Yvonne	Vaner	954
Dupuis Yvonne	Vaner	955
Dupuis Yvonne	Vaner	956
Dupuis Yvonne	Vaner	957
Dupuis Yvonne	Vaner	958
Dupuis Yvonne	Vaner	959
Dupuis Yvonne	Vaner	960

NOM	ENDROIT	DOSSARD
Doyon André	St-Georges, Bce	478
Doyon Guy	St-Foy	481
Drolet Normand	Longueuil	728
Dubois Clément	St-Agapit	729
Dubuc Jean-Pierre	Cap-Rouge	731
Dufour Maurice	Québec	732
Dufour Gilles	Montréal	751
Dupont Gilles	Cap-Rouge	752
Dupuis Mario	Ayer's Cliff	755
E. Emond Denis	Grand-Mère	758
Emond Gilles	Sillery	757
Emond Raymond	Beaufort	756
F. Filon Michel	St-Foy	759
Fortin M.-André	Charlebourg	760
Fortier Jacques	Roschateil	761
Fournier Guy	Charlebourg	762
Frenais José	Montréal	763
Frisy Jean-Paul	Québec	764
G. Gadbois Marcel	St-Hyacinthe	780
Gagné Damien	Giffard	781
Gagnon Édouard	Arvida	782
Gagnon	B.F.C. Petawawa	783
Gagnon François	Charlebourg	779
Gagnon Robert	Giffard	779
Gaudreau Julien	Bianville	779
Gauthier Micheline	St-Foy	785
Gauthier Jean-Marc	St-Sophie	787
Gauvin Jean-Guy	Montréal	788
Gelinus Laurent	Cap-de-la-Madeleine	789
Gendron Christian	L'Isletville	482
Gendron Gérard	St-Hubert	790
Gervais Guy	St-Tréac	791
Gibeault Serge	St-Foy	792
Gibert Gilles	B.F.C. Valcartier	793
Gingilino Sergio	Québec	794
Girard Albany	Sorel	795
Girard Jocelyn	Baie St-Paul	796
Girard Luc	Lévis	797
Girard René	Lévis	798
Goblet André	Charlebourg	799
Grégoire Richard	Québec	800
Griffin Gérard	Trois-Rivières	802
Griffin Gilles	B.F.C. Valcartier	803
Grisberch F.	B.F.C. Bagotville	804
Guy-Fernand	Montréal Nord	805
Guillette Serge	Roberval	778
Guillette Julien	Normandin	806
Guillette Roger	Normandin	806
H. Harder H.	B.F.C. North Bay	807
Harel Jacques	St-Hyacinthe	808
Hardy Léo	St-Georges, Bce	809
Herman Wally	Ottawa	810
Hrouda Otto	St-Laurent	811
Hudon Jean-Paul	La Pocatière	812
I. Ingham J.F.	B.F.C. Caigary	813
J. Jacques M.	B.F.C. North Bay	814
K. Kokta Bohuslav	T. Rivières	815
Korchynski Ronald	Dorval	816
L. Lacombe Denis	Cap-de-la-Madeleine	773
Lacombe Jean	Beaufort	948
Lafrenière Claude	St-Léonard	817
Laffeur Gilles	St-Nérée, Bell	818
Lafrenière Jean	Alma	819
Lafrenière Jacques	Québec	820
Lafrenière Claude	St-Boniface, Qué	821
Lahaie Marc	Sherrbrooke	822
Lajoie Gervais	Beauceville-est	823
Lalonde Gilles	Dorval	824
Lalonde Léon	Charlebourg	825
Lalonde Léon	Charlebourg	826
Lalonde Léon	Charlebourg	827
Lalonde Léon	Charlebourg	828
Lalonde Léon	Charlebourg	829
Lalonde Léon	Charlebourg	830
Lalonde Léon	Charlebourg	831
Lalonde Léon	Charlebourg	832
Lalonde Léon	Charlebourg	833
Lalonde Léon	Charlebourg	834
Lalonde Léon	Charlebourg	835
Lalonde Léon	Charlebourg	836
Lalonde Léon	Charlebourg	837
Lalonde Léon	Charlebourg	838
Lalonde Léon	Charlebourg	839
Lalonde Léon	Charlebourg	840
Lalonde Léon	Charlebourg	841
Lalonde Léon	Charlebourg	842
Lalonde Léon	Charlebourg	843
Lalonde Léon	Charlebourg	844
Lalonde Léon	Charlebourg	845
Lalonde Léon	Charlebourg	846
Lalonde Léon	Charlebourg	847
Lalonde Léon	Charlebourg	848
Lalonde Léon	Charlebourg	849
Lalonde Léon	Charlebourg	850
Lalonde Léon	Charlebourg	851
Lalonde Léon	Charlebourg	852
Lalonde Léon	Charlebourg	853
Lalonde Léon	Charlebourg	854
Lalonde Léon	Charlebourg	855
Lalonde Léon	Charlebourg	856
Lalonde Léon	Charlebourg	857
Lalonde Léon	Charlebourg	858
Lalonde Léon	Charlebourg	859
Lalonde Léon	Charlebourg	860

NOM	ENDROIT	DOSSARD
Levesque Luc	Rimouski	852
L'Heureux Maud	St-Émile	867
Lynn Lawrence	McMasterville	946
M. Magny Gilles	Trois-Rivières	860
Magry Yves	St-Apollinaire	861
Maslette René	Laval-des-Rapides	862
Marceau Louis	Charlebourg	863
Martel Jean-Claude	Chicoutimi	864
Maynard Robert	St-Foy	865
McDonald J.	B.F.C. North Bay	866
McMahon Robert	Beaufort	867
Ménard Normand	St-Hyacinthe	868
Ménard Michel	Hauterive	869
Messier J.C.	B.F.C. Bagotville	870
Matane	Matane	871
Michaud Christiane	Kénogams	872
Miller Jack	B.F.C. St-Hubert	873
Misias Mario	St-Romuald	874
Mossan Marc	St-Raymond	875
Morin Clément	Angou	876
Morin Elen	Beauce	877
Morin Serge	Riv.-du-Loup	878
Morissette Herman	Québec	879
Mulak M.	B.F.C. North Bay	880
Murphy Henry	Montréal	881
N. Nadon Réjean	B.F.C. Valcartier	855
Nadon Clément	St-Foy	856
Newman R.J.	B.F.C. Bermudes	857
Noble David	B.F.C. Bagotville	858
Nolet Marc-André	St-Odilon, Bce-N	859
Norman Bernard	St-Foy	771
O. O'Donnell Reginald	St-Bruno	880
O'Rourke Richard	Montréal	937
Ouellet Paul	Chicoutimi	881
Oumet Daniel	Loretteville	882
P. Paquet André	St-Foy	939
Paradis Howard	U.S.A. Maine	883
Paré Jean-Claude	St-Jérôme	884
Paré Yvon	Jonquière	885
Pelletier Bruno	B.F.C. Valcartier	886
Pelletier Francine	St-Foy	887
Pelletier Pierre	Chomedy-Laval	888
Piché Bruno	Québec	889
Piché Marcel	Gatineau	947
Piché Normand	Montréal	890
Pichette Jean	Beaufort	891
Pimondon François	B.F.C. Valcartier	892
Proulx Alain	Richemond	893
Pruneau Blaise	St-Prosp. Bce	894
Q. Quirion Benoit	Loretteville	895
R. Racine Guy	B.F.C. Bagotville	896
Racine Raymond	Sorel	897
Renaud Claude	Buckingham	898
Renaud Donald	La Pocatière	899
René Réal	B.F.C. Valcartier	900
Réhaume Jean-Guy	Québec	901
Réhaume Normand	Québec	902
Roux Gilbert	Québec	903
Rivet Jacques	St-Foy	774
Robert Gilles	Sherrbrooke	904
Robitaille Marcel	B.F.C. Montréal	905
Robitaille Michel	B.F.C. Valcartier	906
Roy Fernand	Québec	777
Roy Gérard-Raymond	Matane	942
Rouleau Yves	Sillery	945
Roy Yves	Baie-Comeau	907
Ruel Jean-Claude	Charlebourg	908
S. Savard Marcel	St-Foy	909
Shenks Réal	Robertsville	910
Simard Jean-Guy	St-Bruno	911
Simard Simard Léon	St-Foy	912
Simard Pierre-Louis	Matane	913
St-Hilaire Pierre	Ancienne-Lorette	914
T. Tangay Armand	Chibougamau	915
Tardif Jean	St-Romuald	916
Thibault Antoine	Levis	917
Thibodeau	B.F.C. Caigary	918
Tremblay Angelo	Charlebourg	919
Tremblay Jean-Guy	Baie-St-Paul	920
Trepanier Georges	Québec	921
Turgeon Yves	Vaner	922
V. Vachon Richard	Arthabaska	923
Vallancourt Alfred	Vaner	924
Vervilleux Marc-André	Charlebourg	925
Vervilleux Ovide	St-Pascal, Kam	926
Vervilleux Ovide	Vercheres	927
Vervilleux Ovide	Vercheres	928
Vervilleux Ovide	Vercheres	929
Vervilleux Ovide	Vercheres	930
Vervilleux Ovide	Vercheres	931
Vervilleux Ovide	Vercheres	932
Vervilleux Ovide	Vercheres	933
Vervilleux Ovide	Vercheres	934
Vervilleux Ovide	Vercheres	935
Vervilleux Ovide	Vercheres	936
Vervilleux Ovide	Vercheres	937
Vervilleux Ovide	Vercheres	938
Vervilleux Ovide	Vercheres	939
Vervilleux Ovide	Vercheres	940
Vervilleux Ovide	Vercheres	941
Vervilleux Ovide	Vercheres	942
Vervilleux Ovide	Vercheres	943
Vervilleux Ovide	Vercheres	944
Vervilleux Ovide	Vercheres	945
Vervilleux Ovide	Vercheres	946
Vervilleux Ovide	Vercheres	947
Vervilleux Ovide	Vercheres	948
Vervilleux Ovide	Vercheres	949
Vervilleux Ovide	Vercheres	950
Vervilleux Ovide	Vercheres	951
Vervilleux Ovide	Vercheres	952
Vervilleux Ovide	Vercheres	953
Vervilleux Ovide	Vercheres	954
Vervilleux Ovide	Vercheres	955
Vervilleux Ovide	Vercheres	956
Vervilleux Ovide	Vercheres	957
Vervilleux Ovide	Vercheres	958
Vervilleux Ovide	Vercheres	959
Vervilleux Ovide	Vercheres	960

Ordre numérique

DOSSARD	NOM	ENDROIT
9	Alard Jean-Paul	St-Émile
15	Alouchère Michel	Cap-Rouge
16	Amyot Dominique	Rimouski
17	Angéhart	V.F.C. St-Jean
21	Angéhart Maurice	St-Alexandre
22	Anthonyshyn Douglas	Pointe-du-Lac
28	Arial Raymond	Québec
30	Audet Réjean	Tracy
33	Barrette Paul	Rouyn
34	Barussaud Jean	St-Foy
45	Bast	B.F.C. Petawawa
52	Boily Jacques	Roberval
55	Beaulieu Jean-Marie	St-Flavie
58	Beaulieu Sylvain	St-Flavie
66	Beaudreau Normand	Lasalle
77	Bégin Robert	Lévis
79	Belanger Jean-Claude	Baie-Comeau
83	Bellavance Guy	V.F.C. Valcartier
84	Betto Eie	Montréal
86	Bender Germain T.	Laval
92	Benoit Jacques	St-Rosalie
93	Bernard Jean-Claude	St-Rosalie
96	Baudry Raymond	Chibougamau
101	Boivent Réjean	Trois-Rivières
108	Bias	



LE SOLEIL en tête!

A l'occasion du 1er MARATHON 5e GROUPE — BRIGADE DU CANADA, LE SOLEIL veut être parmi les PREMIERS à souhaiter à tous les participants une compétition couronnée de succès et aux spectateurs une course enlevante et divertissante.

LE SOLEIL EN TÊTE... dans tous les sports

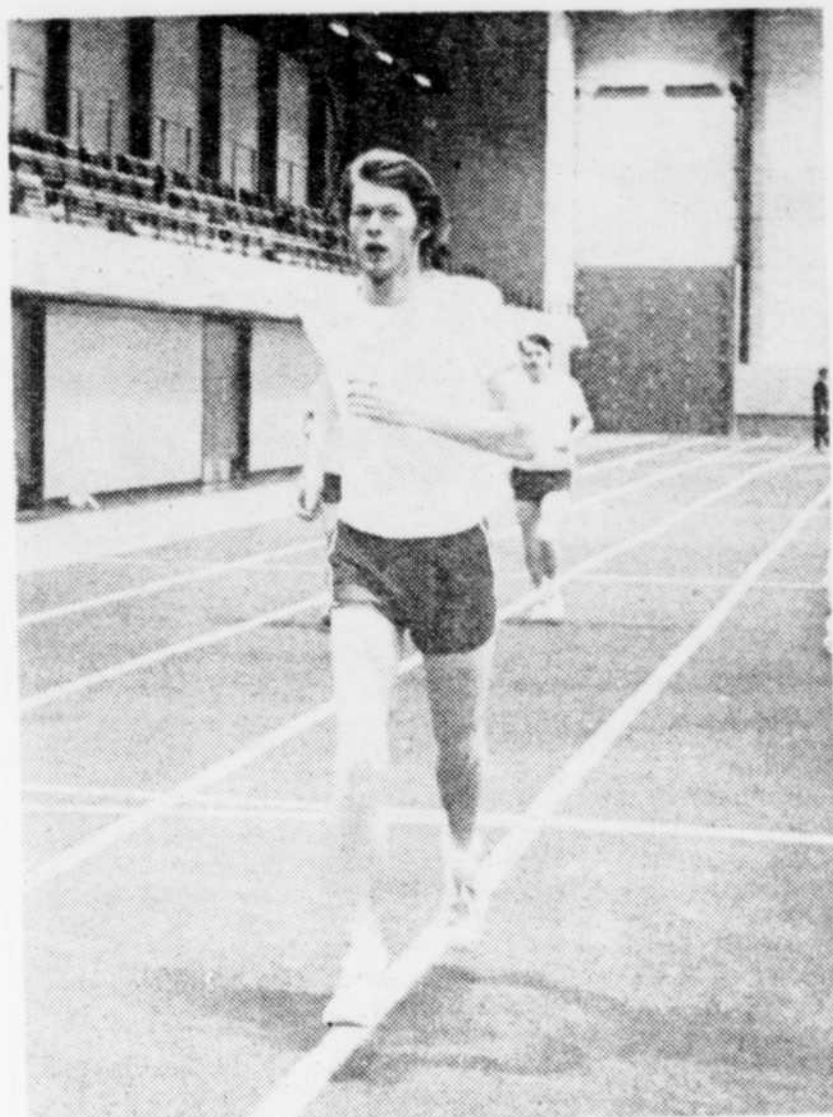
Chronique de conditionnement physique, résultats, comptes rendus et analyses approfondies sur tous les sports professionnels et amateurs.

SOYEZ DANS LA COURSE...

Participez au concours "Je m'abonne au Soleil" \$23,000 en prix! Voyez tous les détails dans votre journal.



Santé ... vous bien



lissement une fois passée la vingtaine. En d'autres termes, un entraînement modéré peut être considéré, dans ce cas, comme un rajeunissement de 10 à 15 ans.

La forme idéale d'exercice serait

celle pendant laquelle l'organisme doit produire durant un temps assez long (20 à 30 minutes), des efforts de moyenne intensité, là où le cœur bat à 130 pulsations à la minute.

Je crois qu'il

vaut la peine de s'arrêter quelques instants et se demander quelles sont les conséquences de notre mode de vie sur notre organisme et si l'activité physique pratiquée régulièrement peut

nous aider à conserver l'efficacité de notre organisme et de toutes ses facultés.

(Article écrit par **Marc CORCORAN**, éducateur physique, La Boutique du coureur — Québec).

MOLSON dans la course!



Toujours à l'avant-scène des grands événements sportifs au Québec, La Brasserie Molson est fière d'apporter sa contribution à titre de commanditaire officiel du Marathon (5e G.B.C.) de Québec, le 19 octobre prochain.

Aux organisateurs de ce marathon d'envergure, nous souhaitons un franc succès; aux participants, une compétition exaltante; et aux spectateurs, une démonstration sportive mémorable.



Molson Québec Limitée

Le corps humain est construit pour l'action, pas pour l'inactivité. C'est là une nécessité biologique, car antérieurement la lutte pour la vie exigeait une bonne condition physique. Le corps avec tous ses muscles doit nous assurer une bonne mobilité. Notre poids corporel est constitué à 40 pour 100 de muscles et à 15 pour 100 du squelette. Nos organes importants sont conçus pour servir les muscles pendant le travail, c'est le cas par exemple du cœur et de l'appareil circulatoire, mais un fonctionnement optimal ne peut être obtenu qu'en imposant au cœur, à l'appareil circulatoire, aux muscles, au squelette et au système nerveux une certaine charge que j'appellerai l'entraînement.

Autrefois le travail et les activités quotidiennes soumettaient le cœur à des exercices; de

nos jours, la vie moderne avec toutes ses facilités et son confort rend l'homme de plus en plus inactif. Cette inactivité est un des 3 facteurs de dégénérescence du cœur, les 2 autres coupables étant l'alimentation irrationnelle et le stress nerveux.

L'insuffisance cardiaque, les troubles circulatoires, l'hypertension artérielle, la mort prématurée sont des effets directs de l'inactivité physique. Les études publiées jusqu'ici démontrent que les personnes inactives sont 2 à 3 fois plus susceptibles de mourir d'une maladie cardio-vasculaire que celles qui mènent une vie active. De plus, la probabilité de survie à la 1ère attaque est 2 à 3 fois plus grande chez ceux qui avaient une vie active auparavant. La capacité cardio-vasculaire reste au centre de la condition physique. Le bon fonctionnement de l'ensemble car-

dio-vasculaire détermine l'état général de santé et de bien-être.

En intégrant le mouvement dans son mode de vie, l'homme s'oriente directement vers la santé. L'élimination s'améliore, le sommeil devient plus profond, la nutrition meilleure et l'esprit moins tendu.

L'homme qui consacre 2 pour 100 de son temps, soit 30 minutes à des exercices organiques (tels le jogging, la marche, la bicyclette, le ski de fond) augmentera l'efficacité et l'économie de son muscle cardiaque tout en diminuant le nombre de pulsations à la minute. Tous ces changements ont des effets positifs et bénéfiques sur la santé.

Des études ont démontré qu'on peut, en s'entraînant régulièrement, combattre la dégénérescence cardiaque qui accompagne généralement le vieillissement.

Votre première compétition



La première compétition est déterminante pour les nouveaux adeptes de la course à pieds, et j'espère que ce programme aidera justement ceux et celles qui en sont à leurs premières expériences.

Comment se préparer?

Si vous avez couru 3 à 5 fois par semaine à raison de 30 minutes la séance et ce pendant 2 à 3 mois vous êtes probablement prêt à attaquer votre première compétition. La course la plus populaire pour un débutant étant le 10 km sur route.

L'expérience montre que plusieurs semaines avant la compétition, le kilométrage total de la semaine doit être le double de la distance de compétition visée. On suggère donc, pour un 10 km un minimum de 6 semaines à 20 km et plus. Courir 30 minutes 4 fois/semaine à un rythme

de 6 minutes au kilomètre rencontrerait les exigences minimums pour votre première compétition. Cependant si actuellement vous ne rencontrez pas ces exigences, je vous suggère d'augmenter graduellement votre kilométrage jusqu'à 20 km par semaine. Par la suite vous pourriez vous préparer plus spécifiquement durant les 6 semaines précédant la compétition. La meilleure progression consiste à ajouter 1 à 2 kilomètres à votre total de chaque semaine jusqu'à ce que vous atteignez 20 kilomètres/semaine, permettant à votre organisme de mieux s'adapter au stress nouveau que vous lui imposez. (...)

Votre compétition étant la plus longue séance durant ces 6 semaines vous devez vous construire une bonne base d'endurance sur des

distances inférieures à un rythme confortable vous permettant même de converser avec un ami (s'il y a lieu). Il ne faut pas oublier pour cette première de terminer sans avoir, par exemple, à marcher. Cependant pour ceux et celles qui se fixeraient un temps comme objectif, il doit être réalisable et flexible (écart) ex.: 50' - 53'.

Si vous avez suivi ce petit programme, un objectif réalisable serait de courir à un rythme de 30 secondes par kilomètre plus lent que votre rythme sur 5 kilomètres à l'entraînement (30 min. sur 5 km à l'entraînement donnerait donc 65 minutes au 10 km). Il serait aussi souhaitable de varier les parcours durant ces 6 semaines puisque plusieurs de nos courses de 10 km au Québec comportent quelques côtes.

Plusieurs coureurs peuvent faire plus du double de kilomètres semaine avant de prendre part à leur première compétition de 10 km. (...)

Il serait bon à ce stage-ci de remplacer un entraînement régulier par une séance d'intervalle surtout si vous courez à un rythme plus rapide que 6 minutes au kilomètre. Le jour le plus indiqué serait le jour précédent votre plus longue sortie de la semaine. Lorsque vous connaissez votre rythme d'entraînement vous pouvez aller courir sur une piste de 400 mètres avec un chronomètre et vous sentirez quelques différences en vous entraînant sur ces distances beaucoup plus courtes et à un rythme plus élevé. Essayez donc de faire 4 fois 400 mètres à un rythme d'une minute plus rapide que votre rythme

d'entraînement la semaine (6 minutes au kilomètre donnerait 2h00 au 400 mètres). Pour récupérer, il serait bon de marcher sur 400 mètres entre chaque répétition. Il est très important de bien se réchauffer (2 kilomètres jogging) avant de faire cette séance et il est de même pour un retour au calme (2 km jogging). Cette séance totale serait donc 7 2 kilomètres. Durant ces répétitions de 400 mètres, il est de mise d'être constant tout au long de la séance ce qui va vous permettre d'être plus à l'aise lorsque vous courez à un rythme plus lent sur votre 10 km.

Le choix de la course

Pour votre première compétition, je vous suggère une course locale, de ce fait vous serez habitué aux conditions de votre milieu (température, par-

cours, heure, etc.) et vous éviterez la fatigue d'un long voyage. Choisir une course où il n'y a pas plus de 500 coureurs sinon vous serez alors quelque peu désavantagé par le fait que vous mettrez 1-2 minutes avant de traverser la ligne de départ après le coup de pistolet. Choisissez aussi une course dont le parcours est certifié (bicyclette calibrée compteur Jones) et dont vous connaissez la réputation de l'organisation. Enfin évitez de choisir un parcours très accidenté (côtes).

Le jour de la compétition

Il n'est pas nécessaire de suivre une diète aux hydrates de carbone pour une course de 10 km; seulement quelques pâtes alimentaires (riz-nouilles-spaghetti) la veille de la compétition suffisent largement (boire beaucoup d'eau). Si

vous décidez de prendre un déjeuner le matin de la course (3-4 heures avant le départ) coupez votre ration coutumière de moitié.

Vingt, trente minutes avant le départ fixé de la course, joggez 1 kilomètre et faites quelques exercices d'étirement puis placez-vous à peu près au milieu du peloton dépendant du temps visé et attendez le départ. Dès le coup de pistolet ne partez pas trop vite, votre but étant de terminer, économisez vos énergies pour accélérer dans les derniers kilomètres et ainsi vous serez satisfait de vous et vous pourrez planifier pour votre prochaine course.

(Article écrit par Jacques Main-guy, coordinateur course sur route, Fédération d'athlétisme du Québec).

Bonne course



MERCI à tous ceux qui ont participé au programme "Bonne Course" durant la saison.



LE SOLEIL

L'habillement du coureur d'hiver



trouve surtout dans les marques "Adidas, Burlington et National".

Pour les mains, les mitaines sont préférables aux gants, toujours à cause du principe du coussin d'air: si les doigts sont tous ensemble, il se forme un coussin d'air plus grand que lorsque les doigts sont séparés.

Le corps perd de 30 à 40 pour 100 de sa chaleur par la tête. Donc inutile de vous dire qu'un bonnet de laine doit être porté.

Plusieurs se demandent qu'est-ce qu'il faut faire pour éviter les engelures au niveau du visage. Une couche de vaseline peut protéger votre peau, mais elle ne vous évitera pas les engelures par temps très froid. La meilleure protection est de porter un foulard ou un cache-nez. Le foulard est préférable, car on peut modifier, assez rapidement, la façon de le por-

ter. De plus, il permet de bien se couvrir la gorge. En hiver, le port de vêtements foncés vous permettra de capter un peu d'énergie solaire, bien sûr lorsqu'il fera soleil.

Les messieurs verront à mettre une bonne boule d'ouate, ou simplement une débarbouillette dans leur pantalon, afin de protéger leur pénis contre l'engelure. "Qui, une seule fois, aura couru par grand froid en souffrant de cette extrémité-là, comprendra la recommandation." (1)

Les supports

Indépendamment de la température, les messieurs devront porter un slip un peu plus serré, ou un support athlétique, pour pratiquer leur activité préférée. Les femmes verront à bien soutenir leurs seins par le port d'un bon soutien-gorge. Évitez ceux qui s'attachent à l'avant,

car le frottement provoquera une irritation. Si vous voulez être plus confortable, il y a le "JOGBRA" qui vient d'être mis sur le marché. Il n'a aucune attache, et sa bande élastique qui entoure la poitrine est large, et ne coupe pas la respiration. Ses bretelles sont croisées dans le dos, ce qui apporte un meilleur soutien.

Il faut savoir que les seins ne sont pas des muscles, mais bien une glande, la glande mammaire, et que celle-ci doit être soutenue artificiellement pour éviter son affaissement, et pour limiter le bondissement pendant la course.

Règles à suivre

Nous devons ajouter qu'il y a une règle très importante à suivre lorsque l'on se prépare à courir dehors, en hiver: toujours tenir compte

de la direction du vent; partir avec un vent de face, pour terminer avec un vent de dos. Si vous faites le contraire, lorsque vous reviendrez et que vous serez mouillé, le vent aura vite fait de vous glacer.

Je dois ajouter que pour courir dans la neige, le choix des souliers est important. Porter plutôt ceux qui ont une semelle avec des protubérances "genre Waffle", pour avoir plus de traction (pneus d'hiver).

Soyez donc attentif aux conditions de la température, et choisissez bien vos vêtements, car le plaisir de courir en hiver est souvent en étroite relation avec l'habillement.

(1) Mallejac, J., Courir pour mieux vivre, Montréal, 1979, p. 195.

Article signé par *Francine JOBIN*, extrait de la revue *KIRON* du Club des coureurs de fond de Québec.

Comme au Québec nous ne retrouvons pratiquement que deux saisons (l'été et l'hiver), il convient donc aux coureurs d'avoir un habillement adéquat pour chaque saison. Les quelques commentaires qui vont suivre sauront peut-être vous aider à mieux vous vêtir lors de vos entraînements à l'extérieur, pendant l'hiver.

Lors de températures très froides, il est préférable de porter plusieurs couches minces de vêtements, plutôt qu'une seule couche épaisse, car il se forme des coussins d'air entre chaque couche, qui eux, sont réchauffés par la température du corps. Comme première couche, nous vous suggérons de porter un vêtement très mince, qui colle à la peau, et qui laisse passer la transpiration (genre sous-vêtement Lifa). Sinon, pour le haut du corps, un col roulé est conseillé, et pour les jambes, le collant demeure très approprié. Votre deuxième couche de vêtements devra être composée le plus possible de laine, car la laine même mouillée, reste quand même chaude. Évitez de porter seulement du coton, car lorsque celui-ci est mouillé, il perd 240 fois plus de chaleur que lorsqu'il est sec. Au niveau des jambes,

cette deuxième couche n'est pas toujours nécessaire, si vous n'êtes pas frileux. Mais pour protéger vos genoux, des "genouillères maisons" fabriquées en laine peuvent être portées. Il s'agit de couper les pieds de vos vieux bas de laine.

Comme dernière couche, un survêtement type coupe-vent (veston et pantalon) est de rigueur. Ce vêtement ne doit pas être imperméable, car l'évaporation de la sueur sera entravée et vous deviendrez vite mouillé. Il est préférable aussi que ce survêtement soit serré aux chevilles, aux poignets et à la taille, afin de perdre le moins de chaleur possible par ces endroits. Pour rester au chaud par température froide, il faut rester sec le plus longtemps possible. Évitez donc les surplus vestimentaires.

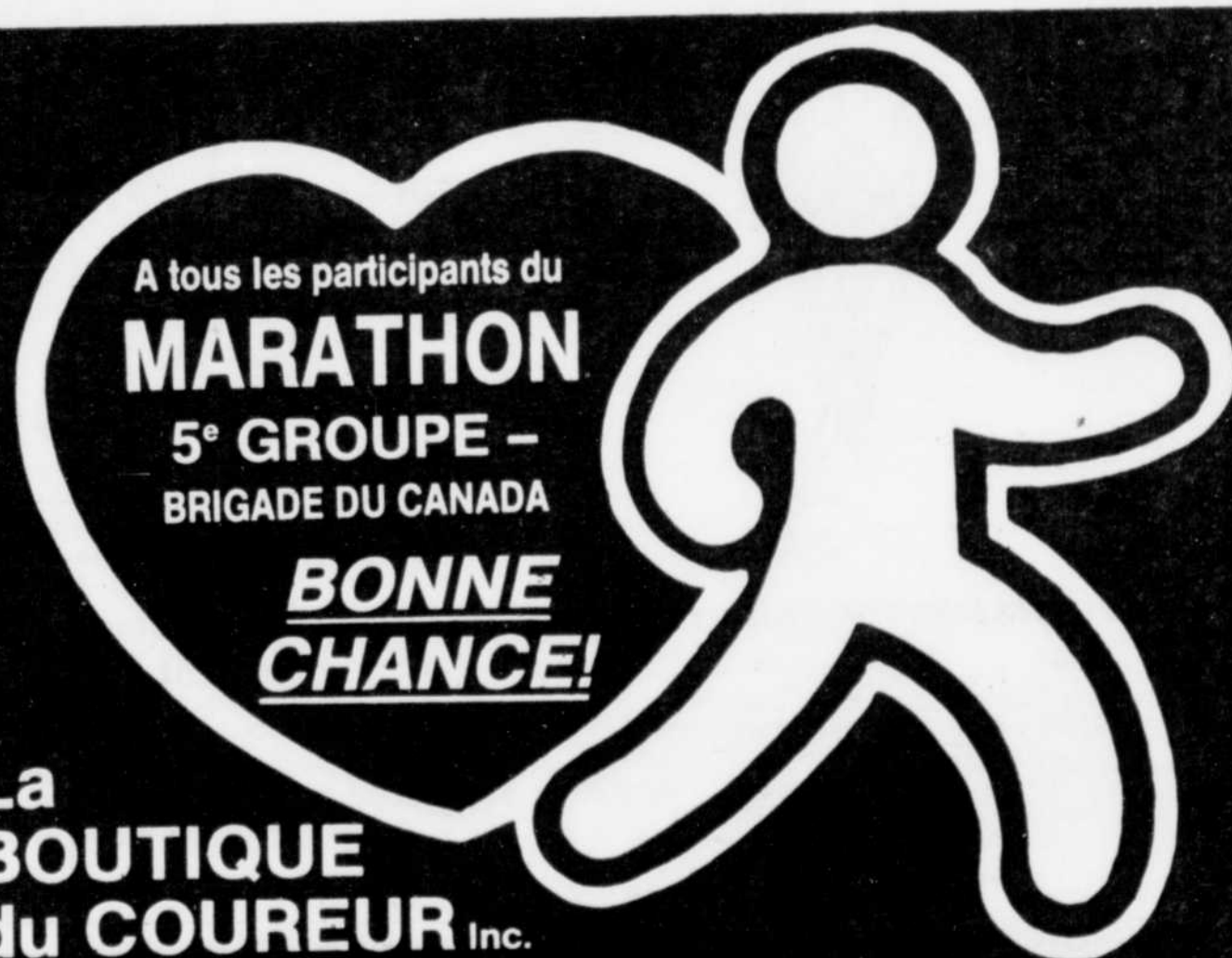
Pour rester sec le plus longtemps possible, faites vos étirements (à l'intérieur) avec une couche de vêtements en moins, aussi, courez lentement pendant les 10 à 20 premières minutes, afin de permettre à la sudation de débiter le plus tard possible.

Les extrémités

C'est par les extrémités que l'on perd le plus de chaleur, il est donc impératif qu'on les couvre bien. Au ni-

veau des pieds, comme ils sont toujours en mouvement, une bonne paire de bas et une bonne paire d'espadrilles suffisent. C'est sûrement l'endroit qui se refroidira le moins, à la condition que vous restiez toujours en mouvement.

Les bas légèrement coussinés et sans couture large, composés de fibre à 80 pour 100 orlon / acrylique et à 20 pour 100 nylon sont les plus populaires. On les re-



A tous les participants du
MARATHON
5^e GROUPE -
BRIGADE DU CANADA

**BONNE
CHANCE!**

La
**BOUTIQUE
du COUREUR** Inc.

3187, Chemin Ste-Foy
Ste-Foy, Centre de la Colline — 659-3740

813, rue Cartier - Québec - 525-9169

“BONNE CHANCE”

MARATHONIENS



Les Forces armées canadiennes sont heureuses de participer à la réalisation du 1er marathon du 5e Groupe-Brigade du Canada qui aura lieu dimanche le 19 octobre à compter de 9h00.

A cette occasion la Base des Forces armées canadiennes de Valcartier sera ouverte au grand public.

Venez assister à des démonstrations statiques exécutées par diverses unités de la base.



Tour de Grizzly gratuit

Sur présentation de ce coupon à l'officier en charge, vous aurez droit à un tour de Grizzly (véhicule tout-terrain).



**LES FORCES
ARMÉES
CANADIENNES
IMBATTABLE
LA VIE DANS
LES FORCES**