

**Bibliothèque
et Archives
nationales**

Québec



Le présent fichier est une publication en ligne reçue en dépôt légal, convertie en format PDF et archivée par Bibliothèque et Archives nationales du Québec. L'information contenue dans le fichier peut donc être périmée et certains liens externes peuvent être inactifs.

Version visionnée sur le site Internet d'origine le 14 novembre 2012.

Section du dépôt légal

SPORT EN VUE



VOL. 20, NO. 5
SEPTEMBRE-OCTOBRE 2012

Les Jeux paralympiques

Par Nathalie Chartrand



Les Quatorzièmes Jeux paralympiques d'été, qui se déroulent à Londres (Angleterre) comme vous le savez déjà, ont débuté le 29 août et se termineront le 9 septembre.

Pour ces Jeux, il y a 4000 athlètes, 20 sports différents et 163 pays qui tenteront de terminer au premier rang !

Le Canada est représenté par 145 athlètes inscrits dans 15 sports. Nous retrouvons des athlètes en déficience visuelle, en fauteuil roulant, amputés et vivant avec la paralysie cérébrale. Ils sont accompagnés de 12 membres du personnel de soutien aux athlètes (des pilotes de cyclistes, des guides-coureurs, des assistants de boccia et un barreur en aviron) et de 134 officiels (entraîneurs, gérants, personnel de soutien, personnel de mission).

Suite page suivante

TABLE DES MATIÈRES

Les Jeux paralympiques	pages 1-2
Suivez vos athlètes	pages 3-5
Horaire de diffusion	page 6
Championnat de boulingrin	pages 7-8
« Du sport pour moi! »	page 8
Résultats	pages 9-10
Initiation au goalball	pages 10-11
Souper polonais	page 12
Invitation	pages 13-14
Calendrier de l'ASAM	page 14
Aînés, en marche!	page 15
Mythes de la course à pied	pages 17-23
Joyeux anniversaire!	pages 23-24

Nos athlètes québécois

Parmi ces 145 athlètes, 9 vivant avec une déficience visuelle sont Québécois. En goalball, nous retrouvons Nancy Morin de Longueuil, Mario Caron de Saint-Eustache, Bruno Haché de Dorval et Simon Tremblay de Québec, ainsi qu'Isabelle Trottier de Beaufort, comme physiothérapeute. Du côté du vélo tandem, Daniel Chalifour de Mont-Laurier et Alexandre Cloutier (pilote), Geneviève Ouellet d'Amos et Émilie Roy (pilote). En natation, Valérie Grand'Maison et Brian Hill, tous deux de Montréal, et Devin Gotell de l'Outaouais complètent la liste des Québécois lors de ces 14es Jeux d'été.

Claude Dagenais de Saint-Jérôme est également présent en tant qu'ITO (officiel technique international) en goalball. Il a été invité par le comité organisateur des Jeux.

Nathalie Séguin de Québec, assistante-entraîneur de l'équipe du Québec, sera présente comme spectatrice et fan inconditionnelle de l'équipe masculine canadienne de goalball.

Nous leur souhaitons à toutes et tous des Jeux de rêve et du dépassement de soi !

Vous pourrez suivre les Jeux grâce aux conseils de l'article suivant. Vous pourrez également retrouver les résultats sur notre site Web.

**Éducation,
Loisir et Sport**

Québec



Suivez vos athlètes

Communiqué du Comité paralympique canadien

OTTAWA, le 23 août 2012 /CNW/ - Suivre l'équipe paralympique canadienne dans sa quête de la médaille d'or à Londres sera plus facile que jamais du 29 août au 9 septembre 2012!

Avec le concours de ses partenaires médiatiques, le Comité paralympique canadien (CPC) est heureux de dévoiler l'horaire de diffusion des Jeux paralympiques de 2012 à Londres. Ceux-ci seront retransmis par le Consortium médiatique canadien de diffusion olympique, ses partenaires et AMI. Le site Web www.paralympique.ca publiera quant à lui les résultats de l'équipe canadienne, des photos, des vidéos, l'horaire des compétitions et des nouvelles en direct pendant toute la durée des Jeux.

Télévision

La cérémonie d'ouverture fera l'objet d'une émission spéciale de deux heures et donnera le coup d'envoi des Jeux paralympiques le 29 août. Elle sera présentée en direct sur RDS2 à compter de 15 h 30 HNE (elle sera rediffusée sur les ondes de RDS le 30 août à 6 h 30 HNE) et plus tard la même journée à 21 h sur TSN2 et AMI accompagné d'une description.

Félix Séguin et le chef de mission de l'équipe canadienne, le Dr Gaétan Tardif commenteront la cérémonie pour RDS2 tandis que Paul Romanuk et la chef de mission adjointe de l'équipe canadienne, Elisabeth Walker-Young, se chargeront de commenter celle-ci en anglais.

Paul Romanuk animera une émission mettant en vedette les faits saillants de la journée comme les performances, les médaillés, des entrevues avec les athlètes et des extraits d'épreuves diffusés de 22 h à 23 h HNE du 30 août au 8 septembre sur les ondes de TSN2 et de Sportsnet ONE. AMI

présentera les faits saillants de la journée accompagnés d'une description une heure plus tard. Félix Séguin animera l'émission des faits saillants de la journée sur RDS2 qui sera également présentée à 23 h la plupart des jours. Les téléspectateurs pourront regarder l'émission en reprise le lendemain sur RDS à 8 h 30 ou 10 h HNE.

La cérémonie de clôture sera diffusée le 9 septembre sur Sportsnet ONE et AMI à 21 h HNE et les commentateurs seront encore une fois Romanuk et Walker-Young. Séguin et Tardif feront à nouveau équipe pour la présentation de la cérémonie de clôture à RDS qui sera diffusée à 14 h le 10 septembre.

Deux des capsules *Faire la différence* réalisées par le Consortium porteront sur des Paralympiens. Animées par Rick Hansen (anglais) et Chantal Petitclerc (français), les capsules mettent en vedette des athlètes d'élite qui racontent l'histoire inspirante de ceux qui ont fait une différence dans leur vie. Vous trouverez à la fin de cet article l'horaire complet de diffusion.

Diffusion en continu

Comme nous l'avons mentionné auparavant, les Canadiens pourront regarder les Jeux paralympiques d'été en continu sur de multiples chaînes pour la première fois de l'histoire pendant les douze jours de compétition. Cinq chaînes numériques offriront 580 heures de couverture en direct. Trois chaînes se concentreront sur la natation, le basketball en fauteuil roulant et l'athlétisme sans interruption et deux autres chaînes se partageront une variété d'autres sports et présenteront les meilleurs moments de la journée. Il est possible d'accéder à toutes les chaînes numériques à partir de CTVParalympics.ca et de RDSparalympiques.ca. En plus de la diffusion en continu, la couverture numérique Consortium comprendra également un grand nombre de vidéos sur demande et de nouvelles paralympiques offerts en ligne et sur les plateformes mobiles.

Site Web et médias sociaux

Le CPC s'est également associé au Consortium plus tôt cette année pour la création de la campagne publicitaire des Jeux paralympiques de 2012 à Londres intitulée *Super athlètes*. Les capsules des *Super athlètes* posent un regard audacieux et touchant sur certains des meilleurs athlètes paralympiques du Canada désignés par un surnom. On y présente notamment [le requin](#), [l'éclair](#), [le professeur](#) et [le pit-bull](#). Pour visionner toutes les capsules de la série des *Super Athlètes*, rendez-vous au www.Paralympic.ca/superathletes.

Les Canadiens peuvent garder le contact avec l'équipe en s'abonnant aux comptes Twitter et Facebook du CPC : [@CDNParalympics](#) et facebook.com/CDNParalympics. Chaque jour des Jeux, l'infolettre Équipe Canada aujourd'hui sera publiée sur le site Web du Comité paralympique canadien où il sera possible de la télécharger. Rendez-vous sur la page suivante pour vous inscrire à la liste de distribution : <http://paralympic.ca/en/London-2012/2012-News.html>.

Suivez votre équipe :

www.paralympique.ca/londres2012

www.facebook.com/CDNParalympics

www.twitter.com/CDNParalympics #Londres2012 #GoCanadaGo

www.youtube.com/CDNParalympics

Suivez les membres québécois des équipes canadiennes de goalball : Mario Caron, Simon Tremblay, Bruno Haché et Nancy Morin.



Horaire complet de diffusion

Date	TSN2	Sportsnet ONE	RDS	RDS2	AMI
29 août Cérémonie ouverture	21 h à 23 h			15 h 30 à 18 h 30	21 h à 23 h
30 août	22 h à 23 h		6 h 30 à 9 h 30* (reprise de la cérémonie d'ouverture)	23 h à 0 h	22 h à 23 h
31 août		22 h à 23 h	8 h 30 à 9 h 30*	23 h à 0 h	22 h à 23 h
1 sept.		22 h à 23 h	10 h à 11 h*	0 h à 1 h	22 h à 23 h
2 sept.		22 h à 23 h	10 h à 11 h*	23 h 30 à 0 h 30	22 h à 23 h
3 sept.	22 h à 23 h		10 h à 11 h*	23 h à 0 h	22 h à 23 h
4 sept.	22 h à 23 h		10 h à 11 h*	23 h à 0 h	22 h à 23 h
5 sept.		22 h à 23 h	10 h à 11 h*	0 h à 1 h	22 h à 23 h
6 sept.	22 h à 23 h		8 h 30 à 9 h 30*	23 h à 0 h	22 h à 23 h
7 sept.	22 h à 23 h		8 h 30 à 9 h 30* 23 h à 0 h **	0 h à 1 h	22 h à 23 h
8 sept.		22 h à 23 h		23 h 30 à 0 h 30	22 h à 23 h
9 sept. Cérémonie clôture		21 h à 23 h			21 h à 23 h
10 sept. Cérémonie clôture			14 h à 17 h		

* Reprise de la couverture diffusée la veille sur RDS2.

** Reprise de la couverture diffusée le soir même sur RDS2.

L'horaire peut changer.



NOUVELLES

Association
Sportive
des Aveugles
du Québec inc.



Championnat canadien de boulingrin

Par Nathalie Chartrand

Du 21 au 27 juillet dernier, à St-Catherine, en Ontario, avait lieu le championnat canadien de boulingrin.

Le boulingrin peut ressembler à la pétanque, mais, au lieu d'être joué sur une allée de petit gravier, il se pratique sur un « vert », comme le green au golf. Une autre chose qui différencie les deux sports, ce sont les boules. Celles de la pétanque sont petites et uniformément rondes alors que celles du boulingrin sont beaucoup plus grosses, près de 2 fois celles de la pétanque, et un peu plus ovales. L'un des côtés de la boule est plus pesant que l'autre, ce qui fait dévier sa trajectoire. Le terrain est d'une longueur de 34 mètres.

Donc, près d'une trentaine de Canadiens, provenant de 9 provinces, étaient inscrits; seule l'Île-du-Prince-Édouard était absente à ce championnat.

Madame Heather Green et monsieur Richard Lee représentaient la Belle Province. Les deux athlètes sont revenus médaillés, soit une belle couleur d'argent pour Heather Green et un beau bronze pour Richard Lee!

« Avec des températures frisant les 40 degrés Celsius presque tous les jours, c'est la première compétition que je fais avec ce genre de

conditions, avoue Richard. Mais je me suis bien amélioré et les joutes que j'ai perdues, 1 à 2 points maximum me séparaient de mon adversaire ! Je suis très content de ma médaille de bronze. »,

Félicitations à vous deux, Heather et Richard!

« Du sport pour moi! »

Par Nathalie Chartrand

Nous voilà repartis pour une troisième édition de « Du sport pour moi ! » La session d'automne débutera le samedi 22 septembre pour l'athlétisme et le dimanche 23 septembre pour la natation et le goalball.

La nouveauté cet automne est le début de l'intégration dans les cours réguliers des jeunes en athlétisme. Les jeunes de « Du sport pour moi! » seront effectivement intégrés au groupe des 10-12 ans et seront accompagnés par un kinésologue. Ils pourront se faire de nouveaux amis qui sont attirés par le même sport.

En goalball, s'ils arrivent plus tôt au gymnase, ils pourront voir les athlètes à l'œuvre et pourront ainsi constater jusqu'où ils peuvent se rendre dans la pratique de ce sport!

Ils perfectionneront aussi leur technique en natation. Ceux et celles qui en ont le potentiel et le goût pourront reprendre la natation à l'hiver pour se préparer à participer à une compétition amicale lors du Défi sportif 2013.

Notre équipe d'intervenants, d'entraîneurs et de kinésologues reste sensiblement la même. Donc la stabilité des lieux et du personnel est là pour aider le jeune à se retrouver comme à la maison!

La Fondation des aveugles du Québec et l'Association sportive des aveugles du Québec sont fières de continuer à offrir ce programme unique en son genre au Québec, d'aider à développer le goût de bouger et de participer chez les jeunes ayant une déficience visuelle.

RÉSULTATS

Par Nathalie Chartrand

PARACYCLISME

2012 Championnats canadiens

Daniel Chalifour de Mont-Laurier et
Alexandre Cloutier

Médaille OR - Contre-la-montre

Coupe du monde de Baie-Comeau

Geneviève Ouellet d'Amos et sa
pilote Émilie Roy

DNF - Course sur route

Médaille ARGENT - Contre-la-montre

Alexandre Carrier de Bromont et son pilote Luc Dionne

Médaille BRONZE - Course sur route

Daniel Chalifour de Mont-Laurier et son pilote Alexandre Cloutier

Médaille OR - Course sur route

Médaille OR - Contre-la-montre

GOALBALL

Birmingham, Alabama, États-Unis du 11 au 14 juillet

La Longueuilloise Nancy Morin, membre de l'équipe canadienne est revenue championne de la Classique internationale de Birmingham et se sent prête pour les Jeux paralympiques de Londres!

Les Canadiennes ont terminé deuxièmes après le tournoi à la ronde avec une fiche de 2 victoires et 2 parties nulles. En demi-finale, elles ont rencontré les Américaines dans un match des plus enlevants! À quelques secondes de la fin du match, les Canadiennes perdaient par un point. Une pénalité du côté américain a fait en sorte que les Canadiennes poursuivaient la partie en temps supplémentaire. Après les 2 périodes, elles ont effectué des lancers supplémentaires pour finalement remporter,



après un deuxième tour de tirs, la victoire au compte de 3 à 2! Elles ont facilement gagné la partie contre le Japon en finale, avec un pointage de 4 à 1.

« Depuis mai, nous sommes toutes centralisées à Ottawa et nous nous entraînons en équipe 5 jours par semaine », mentionne le numéro 9 canadien, Nancy Morin. « La cohésion d'équipe se fait sentir », observe Joëlle Boulet, arbitre de niveau 3 international, présente lors de cette compétition.

Malmö men intercup, Suède 27 au 29 juillet

Pour l'équipe masculine canadienne de goalball, nous ne pouvons parler de facilité! « Nous avons eu beaucoup de pénalités que nous n'avons pas bloquées, raconte Mario Caron. Par contre, c'est le bon moment, ici, de faire toutes nos erreurs, plutôt que de les faire pendant les parties aux Jeux paralympiques. »

Les Canadiens ont terminé au 7^e rang. 8 des 10 équipes présentes à ce tournoi se retrouveront à Londres.

Initiation au goalball

Par Nathalie Chartrand



Nous vous convions toutes et tous, jeunes et moins jeunes à venir expérimenter le goalball.

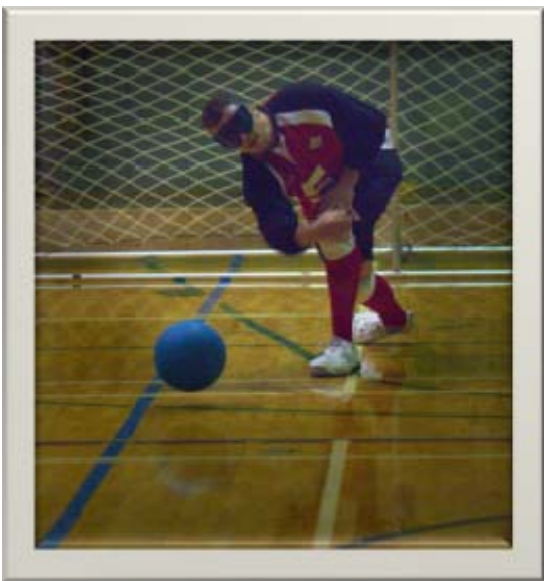
Le tout aura lieu le dimanche 30 septembre, entre 15 h 30 et 16 h 30 à la polyvalente Joseph-Charbonneau, située au 8200, rue Rousselot.

Il vous faut être habillé en sportif, soit porter un pantalon long de préférence de sport, un chandail à manches longues de sport, avoir des genouillères et coudières. Pour les hommes, un support athlétique vous est recommandé! Nous vous prêterons des protecteurs de hanches pour cette journée!

Pour vous rendre, vous vous rendez au métro Jarry et prenez l'autobus 193 est et débarquez à la rue Rousselot. Vous traversez Jarry vers le nord tout en restant du côté est de Rousselot. Vous marchez jusqu'à l'école. Vous devez entrer par l'entrée de la piscine.

Si vous pensez avoir besoin d'aide à partir du métro Jarry, faites-le nous savoir, nous arrangerons un point de rencontre.

L'essayer c'est l'adopter! Venez essayer ce sport paralympique pour le plaisir!



Club de hockey sonore

Un sport adapté pour
tous les handicapés visuels.

Notre site Web :
www.hibouxdemontreal.org
Téléphone :
M. Gilles Ouellet, président
514 260-6953

inlb

**Institut Nazareth
& Louis·Braille**

**Centre de réadaptation
au service des personnes
ayant une perte de vision
partielle ou totale**

Montréal - Laval - Montréal

450 463-1710

1 800 361-7063

www.inlb.qc.ca

Souper polonais au profit de l'ASAQ

Par Nathalie Chartrand

Une belle initiative a été mise de l'avant par deux membres des équipes de goalball du Québec. En effet, madame Sabrina Pilon et monsieur Bruno Haché organisent un souper polonais le samedi 20 octobre prochain.

Le tout aura lieu au Centre communautaire de loisirs Sainte-Catherine d'Alexandrie.

Adresse : 1700, rue Amherst, Montréal, Québec H2L 3L5

Le coût d'entrée est de 40 \$ par personne.

Vous aurez des petites bouchées, un plat principal, un dessert et du café. Toujours au profit de l'ASAQ, du vin sera en vente sur place pour agrémenter votre repas.

Vous aurez le privilège lors de la soirée d'entendre le témoignage d'un athlète revenant des Jeux paralympiques de Londres et de visionner des parties de goalball.

Un tirage de prix de présence aura lieu au cours de l'événement. Des billets de tirage seront probablement aussi à l'agenda de la soirée !

Pour vous procurer vos billets, vous pouvez communiquer avec Sabrina Pilon ou Bruno Haché, si vous les connaissez, ou avec moi au 514 252-3178, poste 3768.

Dépêchez-vous, il n'y a que 100 places!





NOUVELLES



INVITATION

Fête des bénévoles et ami(e)s de l'ASAM 2012

Par le Comité organisateur de la Fête

Chers bénévoles, chers membres,

Le sport, c'est la santé, saperlipopette! Alors, à la fin d'une année d'activités sportives de toute sorte, quoi de mieux que de se retrouver nombreux pour dire un gros merci à ceux et celles sans qui, il faut sans cesse le rappeler, l'ASAM n'existerait tout simplement pas : les bénévoles. Sans eux, pas de ski, pas de tandem, pas de randonnée pédestre, bref pas de sports pratiqués de façon sécuritaire et dans une atmosphère toujours chaleureuse.

Eh bien, encore cette année les membres de l'ASAM auront l'occasion de témoigner toute leur reconnaissance. L'heureux événement aura lieu le vendredi 16 novembre prochain, à compter de 18 heures, dans un endroit bien connu maintenant des gens de l'ASAM, le Centre communautaire Berthe-Rhéaume, 5225, rue Berri, Montréal. On peut rapidement accéder au Centre à partir de la sortie nord du métro Laurier (service d'accompagnement si nécessaire).

Nous lançons bien sûr une invitation toute particulière aux bénévoles et ami(e)s de l'ASAM. Le mois de novembre est tout indiqué pour de chaudes

et joyeuses retrouvailles où tous et toutes en profiteront pour échanger bisous, poignées de main et souvenirs, ces petites choses qui sont le gage d'une belle complicité tissée au fil du temps...

Vous pourrez sur place profiter d'un excellent buffet. Il y aura de l'animation, des jeux et plus encore!

Le coût d'entrée pour les membres est de 20 \$.

Nous comptons grandement sur votre participation. Veuillez dès maintenant confirmer votre présence au 514-252-3178, poste 3655.

Un gros merci du fond du cœur et à bientôt!

Calendrier des sorties de l'ASAM

En attendant l'hiver 2012

Date	Endroit
3 novembre	Mont-Rigaud
10 novembre	Rivière du Nord (St-Jérôme)
17 novembre	Mont-Royal
22 novembre	Mont St-Bruno
1 ^{er} décembre	Mont Galle
8 décembre	Parc régional de la belle rivière
15 décembre	Mont-Royal



Aînés, en marche!

Par Roxane Charette

Il y a un an déjà, l'Association des sports pour aveugles de Montréal lançait son projet « Aînés, en action! » Celui-ci consiste à appuyer la mise en place de groupes de marche pour des personnes ayant une déficience visuelle, et ce, en collaboration avec les partenaires locaux. Nos groupes de marche s'adressent aux 50 ans et plus dans les régions de Laval, de Montréal et de la Montérégie.

À ce jour, nous comptons entre 30 et 40 marcheurs qui retrouvent une fois par semaine leurs guides bénévoles dans un parc près de chez eux afin de pratiquer leur sport.

Si vous habitez dans l'une de ces régions et que vous êtes intéressé(e) à participer aux activités ou à devenir bénévole accompagnateur ou accompagnatrice, veuillez joindre Roxane Charette, coordonnatrice du projet « Aînés, en action! », au 514 252-3178, poste 3727 (numéro sans frais : 1 855 252-3178) ou par courriel à l'adresse suivante : rcharette@sportsaveugles.qc.ca.

À suivre...



Loisirs et activités adaptés pour les jeunes (6-18 ans)

Habitations adaptées et à loyers modiques

Prévention et sensibilisation



FONDATION DES AVEUGLES DU QUÉBEC



Fondation des Aveugles du Québec

5112, rue Bellechasse
Montréal (Québec) H1T 2A4

Tél.: 514 259-9470

Télec.: 514 254-5079

www.aveugles.org



BIEN-ÊTRE

Les mythes sur la course à pied sont tenaces et répandus parmi les néophytes et les coureurs expérimentés.

Testez vos connaissances

Cyberpresse a retenu 20 fausses croyances

Par Sophie Allard, texte paru dans le quotidien La Presse

<http://www.lapresse.ca/vivre/sante/en-forme/200907/21/01-886022-la-course-use-les-genoux-et-autres-mythes.php>

1. En course, on ne boit jamais trop. Faux.

« Certaines personnes craignent la déshydratation et boiront de grandes quantités de liquides. Il est toutefois important de préciser que le corps a une capacité limitée pour absorber des liquides, soit d'environ 1 litre par heure, indique la nutritionniste Catherine Naulleau, d'ATP Nutrition. Sous une température chaude et humide, la perte de sueur peut dépasser cette quantité, ce qui incite certains coureurs à boire davantage. »

« Si l'on boit trop par rapport à ses besoins, les liquides resteront dans l'estomac et les intestins, ce qui peut causer plusieurs inconforts, dont des crampes, des ballonnements, des points, poursuit-elle. La perte de sueur entraîne une perte d'électrolytes du sang (le sodium et le potassium, responsables

de maintenir l'équilibre hydrique du sang). Si on boit trop, qu'on court longtemps à forte chaleur et qu'il n'y a pas de sodium dans les liquides consommés, le plasma du sang devient plus dilué ce qui entraîne plusieurs effets néfastes sur l'organisme. Et si on boit trop par rapport à nos besoins, il faudra trouver un détour sur notre parcours de course pour vider la vessie! » À noter : ça cloche, quand notre poids est plus élevé après la course qu'avant! »

Une étude publiée en 2005 dans le New England Journal of Medicine a révélé que, parmi 488 coureurs ayant participé au Marathon de Boston en 2002, 13 % souffraient d'hyponatrémie en fin de course. Ils avaient tellement bu que la concentration d'électrolytes dans le sang était beaucoup trop faible. Trois coureurs étaient dans un état critique. Une coureuse est décédée au 32e km après avoir bu d'un coup 475 ml. Elle ne participait pas à l'étude.

Selon Catherine Naulleau, mieux vaut prévenir tout inconfort en respectant les recommandations d'hydratation et en ajustant, selon nos besoins respectifs : boire à toutes les 15 à 20 minutes, entre 125 et 250 ml, soit 3 à 4 bonnes gorgées. « Les liquides seront mieux absorbés s'ils sont bus petit à petit, plutôt qu'en une seule fois. » Quand l'effort dure plus d'une heure, on opte pour une boisson énergétique.

2. Avant de participer à une course, il faut avoir couru la distance une fois. Faux.

« C'est le meilleur moyen de se surentraîner ! Il faut plutôt penser en temps couru », dit François Lecot, professeur en kinésiologie à l'Université de Montréal, entraîneur de course à pied et marathonien. L'idéal est d'avoir couru (à basse intensité) le temps de course prévu. Mais pas toujours. « Si on veut courir le marathon en 4 heures, je conseillerais de courir 3 h à basse intensité 3 semaines avant la course. On ne veut pas être à terre pour la course! »

3. Mieux vaut s'étirer avant de courir. Faux.

« C'est une fausse croyance répandue. Les étirements n'aident d'aucune façon à réduire les risques de blessures et courbatures », indique le kinésiologue Yvan Campbell. C'est ce qu'a montré une revue de littérature réalisée par des Montréalais (Clin. J. Sport Med., 1999). Ça peut même être risqué. « C'est comme si vous essayiez de tirer sur un élastique qui a été congelé, il risque de casser, illustre François Lecot. Pour certaines épreuves, comme le sprint ou le saut vertical, des étirements avant l'épreuve nuiront à la performance. » Les avis d'experts divergent aussi sur l'efficacité des étirements après l'exercice pour réduire les courbatures. « Mieux vaut suivre un bon programme de musculation 2 ou 3 fois par

semaine », indique M. Campbell. « Les étirements sont néanmoins utiles pour maintenir notre amplitude articulaire et développer notre foulée », indique François Lecot.

4. Mieux vaut courir à jeun le matin pour maigrir. Faux.

« Des études démontrent que l'entraînement à jeun est bénéfique pour la perte de gras, d'autres sont encore mitigées, indiquent les nutritionnistes Josiane Tanguay et Catherine Naulleau d'ATP nutrition (blogues/cyberpresse.ca/coachs). Courir à jeun force votre corps à puiser dans ses réserves de graisse, pour avoir de l'énergie. Si vos apports alimentaires correspondent à votre dépense énergétique, vous ne perdrez pas de poids, même si vous courez à jeun le matin. Vous brûlerez plus de lipides pendant l'effort, mais l'équilibre sera rétabli sur 24 heures. Eh oui : le corps humain est une machine hautement sophistiquée! »

5. L'entraînement par intervalles est pour l'élite. Faux.

« L'entraînement par intervalles sert à développer et maintenir notre VO2max, explique François Lecot. C'est très bénéfique pour tous, et ce, même au début d'un programme d'entraînement. Un entraînement par intervalles une fois par semaine peut entraîner un énorme progrès en huit semaines à peine. »

6. La course use les genoux. Faux.

« Souvent, les gens commencent trop vite, ont une mauvaise chaussure, courent sur des surfaces non adéquates comme le trottoir et mettent la faute sur la course à pied sans se poser plus de questions », note Jean-Yves Cloutier, entraîneur-conseil pour le Marathon de Montréal. « Dans certaines études longitudinales, on a observé des gens pendant 30 ans : il n'y a pas plus de polyarthrite chez les adeptes de course à pied. Dans certaines études, des coureurs en ont même moins! »

7. Les personnes obèses ne devraient pas courir. Faux.

« On parle d'obésité lorsque l'indice de masse corporelle est supérieur à 30, note François Lecot. Si je cours une à deux fois par semaine, que je suis bien chaussé et que ma condition physique a été bien évaluée, pourquoi je ne pourrais pas? Je ne recommanderais pas de courir six jours

par semaine, mais plutôt une à deux fois par semaine, complétée par de la course dans l'eau et de la marche. »

8. Tous les entraînements doivent être difficiles. Faux.

« Si on s'entraîne fort, on doit aussi se reposer fort, dit François Lecot. On doit alterner les courses difficiles avec les courses faciles ou le repos. Le corps est paresseux. Il profite du repos pour s'adapter et se préparer à réagir plus efficacement lors du prochain effort soutenu. Le repos fait partie de l'entraînement, il nous fait progresser. »

9. L'humain n'est pas fait pour courir. Faux.

« Selon une étude américaine publiée dans Nature, l'espèce humaine aurait acquis sa supériorité il y a environ deux millions d'années sur les autres grands singes en s'adaptant positivement à la course à pied, la course de fond plus spécifiquement », indique Yvan Campbell. Les auteurs ont identifié chez le genre Homo 26 traits anatomiques spécifiques favorisant la course d'endurance, dont le ligament nuchal, le tendon d'Achille et les glandes sudoripares.

« On n'est pas tous faits pour la course de longue distance, note cependant François Lecot. Plusieurs personnes, selon leurs prédispositions génétiques et physiologiques, sont plus performantes sur courte distance. »

10. Courir pieds nus n'est pas recommandé. Vrai et faux.

« Ce n'est ni bon, ni mauvais, dit François Lecot. Il faut que ce soit fait de façon progressive et non abusive. Courir pieds nus renforce les muscles d'une façon différente qu'avec des chaussures. Certains courent des marathons pieds nus, mais ils ont habitué leurs pieds très jeunes. On ne court pas de longues distances pieds nus du jour au lendemain! Attention : si on n'a pas une bonne foulée, on va se blesser (fasciite plantaire, tendinite au tendon d'Achille). Il faut avoir la bonne position du pied à l'absorption. » À éviter en milieu urbain.

11. L'échauffement n'est pas important. Faux.

Contrairement aux étirements, l'échauffement (warm-up) est essentiel avant un exercice. « C'est le moyen de préparer l'organisme de façon

progressive l'organisme, en augmentant la température corporelle et en préparant le système cardio-respiratoire à l'exercice », indique François Lecot. Ça peut être de la marche rapide ou du jogging léger, selon le niveau. L'échauffement devrait durer au moins 10 minutes et le retour au calme, au moins cinq minutes.

12. Marcher pendant une course est contre-productif. Faux.

Plusieurs coureurs ont adopté la méthode course/marche/course mise de l'avant par l'Américain Jeff Galloway. « En marchant souvent, plusieurs coureurs finissent la course en meilleure forme, se sentent mieux et, souvent, courent plus vite », peut-on lire dans Runner's World. La méthode vaut pour les nouveaux marathoniens, ceux qui ont déjà « frappé le mur » ou qui sont extrêmement fatigués en fin de course. On conseille de courir environ 2 km avant de marcher pendant 60 secondes, à répéter... 21 fois. « Dans de grosses côtes, il est peut-être plus logique de marcher pour économiser son énergie, ajoute François Lecot. Mieux vaut marcher aux stations d'eau si on est incapable de boire en courant. Si marcher nous permet de compléter une course, pourquoi pas ! Oublions les puristes. »

13. Courir en déposant d'abord les orteils au sol est plus performant. Faux.

« On associe cette technique au sprint, ça ne convient pas à la course de longue distance. Ça fonctionne pour les sprinters qui portent des chaussures avec des pointes qui leur permettent d'avoir ce type de foulée. Si on court de cette façon sur 10 km, on risque de se blesser (périostite, fasciite plantaire). C'est comme si on mettait un frein à chaque foulée, on réduit notre vitesse de course. L'idéal est d'atterrir pied à plat ou légèrement derrière la plante du pied pour optimiser le transfert de poids. »

14. La marche brûle autant de calories que la course sur une même distance. Vrai et Faux.

Des chercheurs de l'Université Syracuse ont mesuré les calories brûlées par 12 femmes et 12 hommes pendant la marche et la course sur 1600 mètres. Les hommes ont dépensé en moyenne 124 calories pendant la course contre 88 pendant la marche, tandis que les femmes ont brûlé 105

calories en courant et 74 en marchant. À noter : la dépense énergétique est néanmoins similaire pour un jogging lent et une marche rapide.

15. Le cross-training, ou entraînement alternatif, n'est pas indiqué. Faux.

« Si on veut s'améliorer au maximum à la course, il faudrait idéalement toujours courir, résume François Lecot. Mais des études démontrent que l'entraînement alternatif (vélo, course dans l'eau, ski de fond, elliptique) peut aider à maintenir et même améliorer notre performance en course. Par exemple, si courir avec un haut volume nous donne des blessures, on opte pour l'entraînement alternatif. »

16. La musculation nuit à la performance. Vrai et faux.

« C'est une question de spécificité, indique François Lecot. Si je m'entraîne pour devenir Monsieur Univers, je vais courir moins vite. Si je fais de la musculation orientée vers la performance en course, ça va plutôt m'aider. »

17. On change de chaussures quand elles sont trouées. Faux.

« Une chaussure peut faire entre 800 et 1000 km, il va falloir la changer au moins une fois par année, dit François Lecot. Des coureurs élite qui courent 100 km/semaine doivent changer tous les deux mois. » Si on pèse 200 livres et qu'on s'achète une chaussure à 100 \$ dans un magasin à grande surface, le risque de blessure est très élevé, précise cet expert.

18. Courir un marathon est nocif pour la santé. Vrai et Faux.

« C'est vrai, si on n'est pas préparé et qu'on accumule les blessures. Vaut mieux y aller progressivement. Si on est peu actif, il ne faut pas penser faire un marathon dans trois mois, affirme François Lecot. Si on est bien entraîné, qu'on est en bonne santé et qu'on gère bien son calendrier, le marathon n'est pas nocif, au contraire. Mais faire des marathons à tout prix peut nuire à long terme en occasionnant des blessures de sur-utilisation et en affectant la santé mentale, familiale et sociale. »

19. Mieux vaut porter des chaussures neuves lors d'une course. Faux.

« C'est le meilleur moyen de se blesser », souligne François Lecot. Il faut d'abord « casser » ses chaussures, surtout si on change de modèle. Mieux

vaut changer d'équipement et de ravitaillement lors de l'entraînement, et non pas lors d'une course, pour s'habituer. Notre nouveau short est-il confortable? Notre ceinture d'hydratation est-elle dérangement?

20. La course nuit à la concentration et à l'attention. Faux.

De plus en plus d'études démontrent que l'activité physique, notamment la course à pied, ralentit le déclin cognitif. Selon Kino-Québec, l'activité physique contribue à la préservation de certaines facultés cognitives (comme la mémoire), au soulagement des symptômes associés à la dépression et l'anxiété et améliore le sommeil et l'humeur.

Joyeux anniversaire!



Septembre

Claudine Audy	1		
Emilie Martineau	1		
Olivier Mayrand-De Artèche	2		
Fanny Lemetayer	2		
Aline Martinet	2	Nicolas Abbal	16
Naomi Barrette	3	Stéphane Collet	16
Hélène Bouchard	4	Marie-Michelle Huard	17
Éric Duval	5	Alyson Wishnousky	19
Isha Rodrigue	6	Marc-Antoine Lessard	19
Alain Jalbert	7	Thérèse Daneault	20
Elisaveta Dusanovik	9	Sophie Bourdeau	22
Frédéric Patenaude	12	Wanna Law-Kam-Cio	23
Florence Emako	12	Anne Bourgeois	24
Monique Tremblay	12	Laurence Gravel	25
Gaston Roy	12	François Aucoin	25
Chantal Lamarre	14	Céline Brouillard	26
Christian Roy	14	Robert Alarie	28
Martin Dufour	14	Sylvain Audet	29
Marc Guilbault	15	Christian Gazda	30

Octobre

Catherine Richard	1	David Hamel	16
France Poulin	1	Alexie Gauthier-Bertrand	17
Maude Raymond-Fecteau	3	Chantale Paradis	17
François Fournier-Gendron	3	Dominic Corbin	17
Lucette Grignon	4	Valérie Blouin	18
Mélissa Brisson	7	Marjorie Pitre	20
Amélie Toupin	8	Marc-Antoine Bertrand	22
Yannick Mbiadou Tchatie	8	Anne-Marie Eustace	22
Yanik Lussier	10	Denise Hébert	23
Matthew Stone	12	Véronique Poujol	24
Martine Chicoine Lebel	14	Christine Aubé	24
Sarah Aini	14	Denise Marchand	24
Louise Brunelle	14	Maryse Poirier	27
Johanne Gravel	14	David Thibault	29
Carole Dessurealt	15	Guylaine Martin	30
		Jo-Anne Patton	31



**Association sportive des aveugles
du Québec**

4545, av. Pierre-De Coubertin
Montréal, Québec H1V 0B2

Téléphone : 514 252-3178

Courriel :

nchartrand@sportsaveugles.qc.ca

Site Internet :

www.sportsaveugles.qc.ca

Bulletin édité par l'ASAQ

Responsable : Nathalie Chartrand

Mise en page : Joëlle Boulet

***Rédaction : Sophie Allard de La
Presse, ASAM, Canadian Blind
Sport Association, Roxane
Charette et Nathalie Chartrand.***