

Courir à Montréal

Numéro 48, février 2005 <http://www.courir.org>

Nombre d'abonnés : 2450

Le Coin du Coach !

Par Jean Yves Cloutier

LE MÉTIER D'ENTRAÎNEUR

La fonction de l'entraîneur est de préparer son athlète au développement de son potentiel en fonction de son âge, de son niveau, de ses antécédents sportifs et de sa volonté.

L'entraîneur est un type passionné et idéaliste qui aime partager ses connaissances afin d'aider son athlète à atteindre ses objectifs. Son rôle comme entraîneur exige de la passion, du travail et de la rigueur; ce qui peut s'appliquer dans plusieurs domaines par ailleurs.

En début de carrière, le travail d'entraîneur peut être stimulant. Cependant, il faut apprendre à bien gérer sa nouvelle passion en fonction de sa vie professionnelle et de sa vie familiale car, malheureusement, plusieurs débutants ont de la difficulté à franchir le cap des premiers cinq ans et par le fait même, nous perdons de bons entraîneurs.

LES TÂCHES

Elles se divisent comme suit :

- Diriger les séances d'entraînements de un à trois fois par semaine.
- Planifier et évaluer les programmes d'entraînements selon le nombre d'athlètes.
- Assister aux différentes compétitions dans sa région et parfois à l'extérieur. S'ajoute à cela : la réponse aux nombreux courriels et appels téléphoniques, la participation aux réunions de clubs et d'associations, ainsi qu'à des stages de formations et à des congrès d'entraîneurs... sans oublier de rencontrer ses athlètes afin de fixer les objectifs annuels communs.

L'ENTRAÎNEUR PERSONNEL

À notre époque, de plus en plus d'athlètes professionnels durant la saison morte et même des personnalités du domaine artistique, engagent un entraîneur personnel afin de maintenir ou d'améliorer leur niveau de forme. Dans le monde des affaires, il existe des associations de coachs (non sportifs) pour aider les gens du milieu à mettre le doigt sur ce qui manque pour atteindre leur objectif.

EST-IL IMPORTANT D'AVOIR UN ENTRAÎNEUR ?

En course sur route, l'entraîneur est-il indispensable ? À la rigueur, quand tout va bien, non. Cependant, lorsqu'il survient des difficultés lors de l'entraînement (blessures, surentraînement ou autres), l'entraîneur, grâce à son expérience et à son objectivité, peut vous aider en apportant des solutions à vos problèmes et du même coup devenir un précieux conseiller.

Bon entraînement! Jean-Yves Cloutier, Entraîneur.

Le Demi-Marathon Nike de Montréal

Un demi-marathon qui fait des petits

Le 24 avril prochain aura lieu la 3e édition de cet événement grandement couru. Joignez-vous aux 550 enthousiastes déjà inscrits en ce début de février.

Du nouveau cette année : l'organisation est fière d'annoncer qu'un autre volet a été ajouté. Il s'agit d'un 5 km qui débutera les activités de la journée. Suivront les départs du 10 km et 21km.

Autre détail intéressant : les bourses, pour les grands gagnants, ont été majorées. Notez que les trois premiers de chacune des catégories recevront également des prix de chez Nike.

Il y aura des médailles pour chaque finissant et toutes les personnes inscrites recevront un chandail Nike Dri-Fit. La compagnie Nike déploie une campagne de publicités très agressive dans le but de faire de cet événement un grand succès. En terminant, il ne faut pas oublier de souligner le travail de l'équipe de Runner's Choice Promotions du Circuit des Courses du Canada, ainsi que celui des nombreux collaborateurs et bénévoles sans qui l'événement ne serait pas possible. Pour de plus amples informations au sujet des bourses ou pour toutes autres questions consultez le <http://www.canadarunningseries.com> Inscrivez- vous tôt et épargnez. Surveillez la sortie du journal Courir à Montréal (courir.org) du mois de mars

pour plus de détails.

Nathalie Collin Pour courir.org

S« Investir » dans sa santé

Par Rosaire Gagné

L'an dernier, dans un premier article publié sur le site Courir.org, j'affirmais que la course à pied était « le remède à tous les maux » tant physiques que psychologiques. Aujourd'hui, avec l'âge, les lectures, l'expérience et la réflexion, je continue à croire aux bienfaits de la course à pied mais j'y ajoute une alimentation saine et complète pour une santé prolongée.

Voir plus sur http://www.courir.org/r_rosaire_gagne_001.html

MARATHON DE BOSTON: 109^e ÉDITION: 18 AVRIL 2005

VOYAGE ORGANISÉ: 16 AU 19 AVRIL

Non qualifié? Et alors? Pourquoi ne pas vous joindre au groupe déjà formé, partager la fièvre des Bostonnais pour leur marathon et visiter une belle ville en pleine effervescence printanière ?

Voir plus sur http://www.courir.org/v_pierre_bourassa.html

Équipe Endurance

Vous pourrez vous joindre à l'Équipe endurance tous les mercredi à 18h15 et les dimanches 9h30 à la boutique au 6579 St Denis (sauf le 20 mars où vous êtes invités à participer aux courses du circuitendurance.org).

Voir plus sur <http://www.boutiqueendurance.ca/index.php?id=42>

Finir dans le Stade Olympique : mon rêve !

Un rêve que caresse tout sportif et plus particulièrement les coureurs de marathon?: finir dans un stade, et encore mieux, dans un stade olympique !

Ce rêve va enfin se réaliser le 11 septembre 2005 alors que tous les

participant(e)s au Marathon international de Montréal et au Festival de la Santé OASIS termineront dans le Stade olympique.

Voir plus sur http://www.festivaldelasante.com/fr/stade_2005.php

Runtrain.com

Une application internet permettant aux sportifs en course à pied de tenir à jour un carnet détaillé pour les entraînements et compétitions.

Voir plus sur <http://www.runtrain.com/>

Citation du mois !

Baisser les bras dans une compétition sous prétexte qu'on ne peut terminer premier est incompatible avec l'esprit du sport.

Eric Tabarly

CRÉPUSCULE DE L'ASSOCIATION RÉGIONALE D'ATHLÉTISME DE MONTRÉAL

Mecredi 16 février 2005 au Centre Claude Robillard ÉPREUVES : 60m, 200m, 1500m PHOTO-FINISH : SYSTÈME LYNXCOÛT : \$3 pour le duo 60m-200m et \$3 pour le 1500m. HORAIRE PROVISOIRE : 18h30 60m s.c. 19h30 1500m s.c. 20h00 200m s.c.

Responsables de la compétition : François Pap et Sylvia Gaétan
Informations : FRANÇOIS PAP à fpap@sympatico.ca

La Ligue Amicale Montréal-Volleyball

La Ligue Amicale Montréal-Volleyball offre différents calibres de jeux (mixtes) dans une atmosphère compétitive et amicale. Cette ligue récréative s'adresse aux hommes et femmes de 16 ans et plus. L'équipement est fourni. La formation des équipes est réalisée par les organisateurs de la ligue.

Nous exigeons de chaque joueur qu'il respecte ses coéquipiers, les adversaires, les substituts qui jouent avec ou contre lui ainsi que les arbitres. Il est évidemment plus agréable d'évoluer avec des joueurs qui ont un bon esprit sportif et qui sont de bons perdants.

Voir plus sur <http://www.montreal-volleyball.com/>

ATTENTION

La liste des abonnés de Courir à Montréal n'est pas disponible. Nous ne la donnons, ni ne la revendons à personne. En revanche, vous pouvez sponsoriser notre lettre d'information : contactez-nous pour discuter des modalités.

Courses à venir en février 2005 par Jean Joly

Commencez à préparer votre mois de courses à pied avec le calendrier des compétitions de Courir.org. Si vous voulez vous donner les moyens de bien figurer en compétition, il ne faut rien négliger, et surtout pas la planification de votre horaire sportif.

Dimanche 13 février

Le Rallye en Ville de Bell de la Ville de Québec : Une course à obstacles en milieu urbain, et une course aux trésors. En une seule journée, vous vivrez l'émotion bien réelle des émissions de télévision : Survivor, Fear Factor et The Amazing Race ; un trois dans un!

Dimanche 13 février

Les 15 km des Pichous : La 36e édition des 15 Km des Pichous aura lieu au Galeries Jonquière 3460, boul. St François Jonquière. Téléphone : 418-548-5662

Samedi 19 février

Le Mammouth du Mont Sainte-Anne : Le MAMMOUTH est une compétition qui allie les concepts d'endurance physique et mentale, la camaraderie, le plein air et l'aventure. Se déroulant en pleine nature, les événements impliquent le moyen de transport hivernal par excellence raffiné ici au Québec : La raquette.

Pour le calendrier complet de ce mois-ci consultez le site de la Fédération Québécoise d'Athlétisme. URL : <http://www.athletisme.qc.ca>

Pour participer aux courses d'Ottawa. URL : <http://www.runningroom.com> - <http://www.ncra-ottawa.com/>

Pour les courses du Circuit de la région de la Mauricie. URL : <http://www.milpat.org>

Pour recevoir le prochain journal Courir à Montréal gratuitement dans votre boîte aux lettres électronique!

***Passez de bons moments sur le site
Courir.org!***