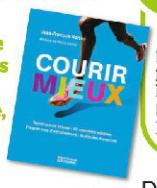
Premier d'une série de trois articles

Courir sans souffrir

Vous voulez améliorer vos performances tout en décuplant le plaisir de courir? La première chose à faire est de préparer votre corps aux exigences de la course. Selon différentes études, près de la moitié des coureurs sont incommodés par des blessures durant une année. Les causes sont multiples: corps mal préparé, technique déficiente, entraînement mal dosé ou chaussures inadaptées. – JEAN-FRANÇOIS HARVEY, Collaboration spéciale



C'est dans le but de rendre accessible à tous ces connaissances que j'ai écrit le livre *Courir mieux*, qui vient de paraître. On y trouve une foule de trucs utiles pour tout coureur, dont 90 exercices. En voici quelques-uns pour vous aider à débuter du bon pied.

Courir nécessite d'équilibrer votre corps à chaque pas, tout en maintenant une bonne posture, une bonne respiration et un bon ressort. Votre corps est pourvu de ressorts naturels, et un mélange de souplesse et de force musculaire est nécessaire pour pouvoir bien en profiter. Les exercices doivent donc cibler tous ces éléments. En d'autres mots, les étirements à eux seuls ne sont pas suffisants pour vous équilibrer, pas plus que les exercices de renforcement. La semaine prochaine, nous parlerons technique de course. En attendant, profitez du printemps et évitez d'augmenter votre kilométrage trop rapidement.

Courir mieux, Technique de course - 90 exercices adaptés - Programmes d'entraînement - Guide des blessures. Par Jean-François Harvey, Les Éditions de l'Homme, 34,95 $.

Exercice 1 Flexibilité — Étirement résisté des fléchisseurs des orteils

Les fléchisseurs des orteils sont fortement sollicités pendant la course. La plupart du temps, ils sont malheureusement oubliés.

Position initiale: Assis sur le sol, genou fléchi, les mains empoignant les orteils.

Action: Amener les orteils vers soi jusqu'à sentir un étirement. Maintenir l'étirement en appuyant le pied sur les doigts pendant quatre secondes. Maintenir l'étirement en relâchant la contraction pendant quatre secondes. Répéter le cycle de contraction et relâchement quatre fois.

À éviter: Permettre un mouvement du pied ou des orteils.

Exercice 51 Renforcement — Planche latérale en ouverture

Cette version de la planche latérale est un test en soi. Les muscles abducteurs des hanches y sont particulièrement sollicités.

Position initiale: Couché sur le côté, le coude sous l'épaule.

Action: Une fois installé en position de planche latérale, expirer et ouvrir la jambe et le bras libres. Inspirer et revenir en position de planche. Répéter selon votre capacité. Durée: une à cinq répétitions de chaque côté.

À éviter: Perdre l'alignement de la colonne vertébrale.

Exercice 42 Renforcement — Flexion et extension dissociée des orteils

Tout coureur a besoin des pieds les plus éveillés possible. Cet exercice saura solliciter des muscles endormis depuis longtemps pour la plupart d'entre vous. Votre cerveau travaillera autant que vos orteils.

Position initiale: Debout, pieds nus.

Action: Soulever l'hallux (gros orteil) du sol, tandis que les autres orteils appuient dans le sol. Puis, appuyer l'hallux dans le sol tandis que les autres orteils se soulèvent. Durée: 15 répétitions pour chaque pied.

À éviter: Crisper le pied.

PHOTOS Courrioisie

PERTE DE CHEVEUX

Cheveux fin | Cheveux cassant | Pellicules | Calvitie

TRAITEMENT NATUREL
- BLANCHIMENT DES DENTS
- SOIN DE LA PEAU
- ÉPILLATION I.P.L

Taux de succès 96.7%

Consultation Gratuite

Établie depuis 20 ANS

LABORATOIRES A&T
Laval : 1600, Labelle, suite 220
Montréal : 1470, Peel, suite 152
450. 687.9299
514.843.4300
antechhair.com

1254816

VOUS AVEZ MAL?
Ne souffrez plus inutilement
Dr Pascal Dubouilh, Chiropraticien D.C.

Si vous souffrez de l'un ou l'autre de ces symptômes, ou si vous voulez les éviter, nous vous faisons une offre exceptionnelle afin de vous démontrer que la chiropratique peut vous aider:

- Maux de tête, migraines
- Maux de dos, de cou
- Entorses cervicales, dorsales, lombaires
- Arthrite, arthrose
- Bursite, tendinite
- Douleurs menstruelles
- Douleurs sciatiques
- Engourdissements : pieds, mains
- Stress, insomnie (* si d'origine vertébrale)

Un examen clinique complet incluant une thermographie paravertébrale et radiographies (si nécessaires), ne vous coûtera que 40$ au lieu de 140$

PROMOTION SPÉCIALE
Valide du 22 avril au 3 mai 2013
Appelez-nous dès maintenant! 2 adresses pour mieux vous servir!
Ahuntsic 850, rue Fleury Est, Montréal 514-389-1890
Mascouche 321, Montée Masson bur. 202 450-474-0100

Centre universitaire de santé McGill | McGill University Health Centre

Recrutement de patients

Si vous êtes atteint(e) de diabète de type 2, et êtes âgé(e) de 30 ans et plus, communiquez avec nous pour savoir si vous êtes éligible pour participer à une étude clinique comparant une pompe à insuline à des injections quotidiennes multiples.

Si vous êtes éligible, vous serez suivi(e) de facon régulière par une équipe de professionnels de la santé, et vous recevrez le matériel d'étude approprié.

Si vous participez à l'étude votre stationnement ou toute autre dépense reliée à vos déplacements seront remboursés.

Les candidat(e)s recherché(e)s doivent:
- Être atteint(e)s de diabète de type 2
- Avoir entre 30 et 75 ans
- Être traité(e)s avec de l'insuline de courte ou longue durée pendant au moins 3 mois.

Durée de l'étude: 15 mois
La recherche sur le diabète dépend de vous
Merci

CHERCHEUR:
Dr. Jean-François Yale,
Centre de jour du métabolisme du CUSM,
Hôpital Royal Victoria

Pour plus d'informations :
SVP contacter les Coordonatrices de Rercherches
Angela Lombardo ou Mylène Roy au 514 934-1934, poste 36951

1309928