LA COURSE À PIED EN CHIFFRES

La popularité de la course à pied a explosé au Québec au cours des dernières années. En 2013, le site isKio.ca a compilé plus de 300 différentes courses organisées dans la province. Du nombre, près de 50 de ces compétitions comptaient au moins 1000 coureurs.

Nombre de coureurs qui ont franchi le fil d'arrivée à une épreuve de course à pied depuis 2009 au Québec:

2009: **54 568**

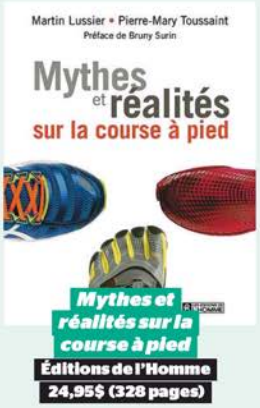
2010: **74 566**

2011: **103 975**

2012: **145 332**

2013: **213 317**

SOURCE: ISKIO.CA



Sept mythes sur la course à pied

La course à pied, c'est un sport pour tout le monde. «C'est une activité accessible, ça nous prend juste une paire de chaussures et on peut partir de chez soi pour aller faire son entraînement, même si on a peu de temps», explique le kinésiologue Martin Lussier, coauteur (avec Pierre-Mary Toussaint) de *Mythes et réalités sur la course à pied*. Les coureurs amateurs rencontrent parfois quelques difficultés dans leur pratique sportive. Ils doivent trouver la bonne technique de course, les bons souliers et le bon rythme. Les deux auteurs ont donc voulu aider les néophytes, comme les habitués, à éviter certaines erreurs. «On s'est basés sur des études scientifiques, tout en écrivant de façon à ce que ce soit clair, simple et facile à comprendre pour tout le monde», a expliqué M. Lussier.

Martin Lussier

Pierre-Mary Toussaint

C'est plus facile de courir avec de grandes jambes

1 FAUX. Les coureurs aux longues jambes ne font pas nécessairement de plus grandes foulées. Chaque coureur adopte sa propre longueur de foulée et son nombre de pas par minute après quelques mois d'entraînement, dans le but d'optimiser sa vitesse, par rapport à l'énergie qu'il dépense.

La course à pied use les genoux

2 FAUX. En général, les coureurs présentent un risque moins élevé d'arthrose que les gens inactifs. Toutefois, un surpoids, une force ou une endurance insuffisante des muscles ou une mauvaise technique peuvent contribuer à une usure prématurée des genoux.

PHOTOS FOTOLIA ET COURTOISIE

La course à pied, plus dur pour une femme

3 FAUX. Mais certaines caractéristiques sont à considérer. Par exemple, le bassin est plus large, il y a plus de risques de désalignement corporel durant la course, et donc de risques de blessures aux genoux.

Un bon café pour courir encore plus vite

4 VRAI. Il est recommandé de consommer de la caféine (café, gel, comprimé, etc.) environ une heure avant la course. La caféine peut également favoriser la récupération.

On court plus vite avec des chaussures minimalistes

5 VRAI. On a observé que les coureurs avec ces chaussures dépensaient de 1 % à 7 % moins d'énergie. Le fait que ces souliers soient plus légers fait également une petite différence.

Il faut boire sans avoir soif, sinon c'est la catastrophe!

6 FAUX. Afin d'être bien hydraté, le coureur devrait boire suffisamment quelques heures avant l'effort et ensuite, lorsqu'il a soif. La consommation d'eau devrait aussi être limitée lors d'un effort de moins d'une heure.

La course, une drogue qui fait voir la vie en rose

7 VRAI ET FAUX. Ce sport peut provoquer un effet de pendule sur l'état psychologique. En courant régulièrement, le coureur peut ressentir des effets positifs sur son humeur, mais s'il arrête, il peut ressentir de la tristesse ou du stress. Les bienfaits sont cependant beaucoup plus nombreux.

« Je suis devenue accro! L'important, et c'est vraiment quétaine, c'est que je cours pour moi! Ça m'a vraiment aidée à perdre du poids et à être mieux dans mon corps, à avoir plus d'énergie, à avoir plus de souffle. Je suis tellement moins essoufflée quand je monte des escaliers, c'est fou!»

- JESSICA DESJARDINS, 27 ANS.

« Je sens que je travaille toutes les parties de mon corps en même temps sans vraiment le ressentir sur le coup. De plus, avec l'été qui arrive, c'est un sport que je peux pratiquer n'importe quand et n'importe où. Étant donné que j'ai un horaire assez chargé, je peux facilement aller courir le matin ou le soir autour de chez moi et le temps que j'ai de disponible. Bref, la course est un sport très flexible et facilement praticable n'importe où»

- ISABELLE LAJOIE, 27 ANS.

« Courir m'a fait découvrir que j'étais compétitive - envers moi-même - et c'est un côté de moi que j'ignorais. Ça m'a aussi permis de rencontrer une foule de nouvelles personnes et de me renforcer mentalement. Quand tu as une course prévue en mars et que tu dois t'entraîner à tout prix en janvier et février, sur des routes déneigées ou en pleine tempête... Ça forge la force mentale! Courir me permet aussi de décrocher de mes petits problèmes de la vie quotidienne»

- JOSÉE ST-JEAN, 29 ANS.

Santé

La course à pied pour TOUS ET TOUTES

Isabelle Lajoie court 5 kilomètres deux fois par semaine, espérant courir cette distance en moins de 34 minutes en mai prochain lors d'un événement auquel elle participera.
PHOTO LE JOURNAL, BEN PELOSSE

Le printemps est synonyme de fonte de la neige et de soleil qui se pointe le bout du nez. C'est aussi le moment de l'année où l'on croise de plus en plus de coureurs dans les rues, alors qu'ils peuvent enfin sortir leurs espadrilles sans craindre les plaques de glace et la neige.

Les raisons pour commencer à courir sont nombreuses. Jessica Desjardins a commencé à courir pour perdre du poids. Le résultat a été concluant, car elle traîne maintenant des dizaines de livres en moins.

«J'ai toujours haï courir "pour rien": après un ballon, OK, après une balle de tennis, OK, mais courir pour courir, je ne comprenais pas l'intérêt... Sauf qu'en m'entraînant fréquemment, j'ai commencé à avoir plus d'énergie. J'ai eu envie d'améliorer mon cardio, alors je suis sortie, un soir. J'ai couru jusqu'au coin de la rue. J'étais vraiment essoufflée, mais j'ai aimé ça. Je suis retournée le lendemain et j'ai couru plus loin. Puis encore plus loin le jour suivant», a expliqué Mlle Desjardins.

La course à pied est de plus en plus populaire, surtout chez les femmes. D'ailleurs, lors des deux dernières éditions du marathon de Montréal, les femmes représentaient près de 60% des inscriptions dans les épreuves du demi-marathon, du 10km et du 5km.

DIFFICILE AU DÉBUT

Bien entendu, il n'est pas facile de courir. Josée St-Jean a décidé de se mettre à courir une fois qu'elle a perdu 50 livres, question de ne pas le reprendre. Mais sa première tentative n'a pas du tout été concluante.

«J'ai commencé à courir beaucoup trop vite en partant. Je voulais mourir et vomir! Je me suis dit que ce n'était pas pour moi et je suis retournée à la maison, découragée», a-t-elle admis.

C'est avec une application sur son téléphone intelligent qu'elle s'est donné une deuxième chance et a réussi à courir une première distance de 5km au bout de neuf semaines. Un an presque jour pour jour plus tard, elle s'apprête à courir son premier marathon.

Selon un des auteurs du livre *Mythes et réalités sur la course à pied*, Martin Lussier, il ne faut pas commencer trop brusquement.

«Il faut y aller progressivement, se limiter à deux fois par semaine et pas de longues durées. Il vaut mieux aussi faire d'autres sports en même temps, comme la marche, le vélo ou la natation», a-t-il suggéré.

POUR CHASSER UNE PEINE D'AMOUR

Daniel Tremblay avait 51 ans lorsqu'il a couru son premier marathon, à peine un an après s'être mis à la course à pied de façon plus sérieuse. Pratiqué d'abord pour oublier une peine d'amour, ce sport est devenu une partie intégrante de sa vie, un besoin.

«Ce fut ma façon de mieux me relever d'une rupture amoureuse et d'une période dépressive. Depuis, je cours pour me maintenir en forme, mais surtout pour l'effet que cette injection d'endorphine et de sérotonine exerce sur mon moral! Après avoir couru, je me sens presque invincible et les petites difficultés de la vie me semblent tout à coup faciles à supporter et à régler! C'est difficile à expliquer, c'est comme si ça me donnait beaucoup de recul sur tout!» a dit M. Tremblay.

Joanie Godin
Le Journal de Montréal

Qu'est-ce qui les fait courir ?

«Je suis tombée en amour avec la course l'an dernier. Respirer de l'air frais, sans équipement, avec de la bonne musique dans les oreilles, c'était MON moment! Aujourd'hui, la course fait partie de mon mode de vie, j'en ai besoin, c'est mon moment privilégié avec moi-même et ça me fait un plus grand bien lorsqu'il y a des journées ensoleillées où je peux enfiler mes souliers»

- CHANTAL THIBAULT, 29 ANS.