NATHALIE RIVARD

COURIR AUTOUR DU MONDE

Des plus classiques aux plus folles, 200 courses pour vous faire rêver !

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

Édition : François Couture
Design graphique : Josée Amyotte
Infographie : Chantal Landry
Traitement des images : Johanne Lemay
Révision : Caroline Hugny
Correction : Odile Dallasera

Tableau p. 6-7 : *Entendre le calme* de la série *Footprint* de Nancy Létourneau créé avec des empreintes de semelles de souliers de course dans la texture et la peinture. Studiopixels.net.

Données de catalogage disponibles auprès de Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Pour suggérer une course ou un témoignage de course en vue d'une prochaine édition ou pour un spécial Web, contacter l'auteur à Nathalie@courirautourdumonde.com.

Imprimé au Canada

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.

Conseil des Arts du Canada | Canada Council for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :
Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays :
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :
INTERFORUM editis SUISSE
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
ZI. 3, Corminboeuf
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :
INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

03-16

© 2016, Les Éditions de l'Homme, division du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc. (Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN 978-2-7619-4288-1

NATHALIE RIVARD

COURIR AUTOUR DU MONDE

Des plus classiques
aux plus folles, **200 courses**
pour vous faire rêver !

J. R. R. Tolkien a dit : « Un livre, c'est la naissance d'un voyage, le tracé d'un itinéraire. » Je vous souhaite à mon tour que ce livre soit la naissance d'un voyage, celui qui vous fera découvrir le monde, souliers de course aux pieds. À vous de tracer VOTRE itinéraire !

À mon amie Karine Brouillard qui courra son tout premier marathon à Paris en avril 2016. Je souhaite qu'il soit le début d'une longue tradition !

PRÉFACES

Courir, c'est la forme d'exploration la plus ancienne. Simplement porté par ses deux jambes, on peut atteindre les endroits les plus reculés, les plus sauvages, les plus beaux. C'est la raison principale qui me motive à courir tous les jours, à m'entraîner sans relâche. Il y a 10 ans, j'ai commencé comme tout le monde, en pouvant à peine faire le tour de chez moi ; graduellement, la ville tout entière m'est devenue accessible. Maintenant, je peux courir pendant des dizaines d'heures d'affilée.

Par souci de performance ? Parfois. Pour la satisfaction de franchir la ligne d'arrivée des ultramarathons les plus exotiques ? Évidemment. Mais c'est surtout pour m'offrir le privilège de traverser la Martinique depuis les forêts tropicales du Nord jusqu'aux plages du Sud, de faire le tour du massif du Mont-Blanc en visitant trois pays sur mon chemin ou d'atteindre le fond des cirques volcaniques de la Réunion et d'en ressortir à l'aube, juste à temps pour apercevoir la dernière éruption du piton de la Fournaise illuminer l'horizon.

Une fois passée la surprise d'avoir réussi à vaincre un parcours de 160 km en haute montagne, on se cherche rapidement de nouvelles destinations à explorer. Nul doute que cet ouvrage, *Courir autour du monde,* va me faire courir encore longtemps aux quatre coins de la planète !

Joan Roch, ultramarathonien et auteur du livre *Ultra-ordinaire*
(aux Éditions de l'Homme, 2016)

Avec les années, j'ai appris que la vie est constituée d'expériences et d'apprentissages, qui forment une espèce de casse-tête. Au loin, il y a la personne que je suis ; plus près, il y a toutes ces journées, toutes ces années qui composent cet être unique, moi, comme des pixels créent une image. J'ai appris que les objets, les possessions, ne sont pas moi. Ils me donnent confort et plaisir mais sans plus ; mon ADN est constitué de mes expériences.

Plus j'avance dans cette grande aventure qu'est la vie, plus je constate que des expériences, jamais je n'en aurai assez. La peur, les inquiétudes, le manque de confiance, je les rejette car j'ai trop à vivre et certainement pas assez de temps.

Courir autour du monde me fera à la fois rêver et souffrir d'insomnie, remplir ma Visa et accumuler des Air Miles. Chaque année, je pourrai choisir un événement, m'y inscrire et ensuite m'entraîner pour le faire avec plaisir et succès. Voilà, la lecture de ce livre sera un mélange de souffrance et de grande délectation.

Josée Prévost, coureuse globe-trotteuse et propriétaire de deux boutiques de course

À mes débuts, la course m'a certes servi d'échappatoire pour évacuer le trop-plein de mes émotions et de mon énergie débordante, mais elle m'a surtout aidée à arrêter de fumer, une mauvaise habitude prise pendant mes études collégiales. À ce moment, courir dans les parcs de Montréal me satisfaisait amplement, me comblait d'endorphines, ces hormones bienfaisantes, et la nature m'amenait facilement à la contemplation. Je n'en demandais pas plus.

Après 3 ans est venu le rêve de faire un premier marathon : celui de l'île d'Orléans, en 1977, terminé en 3 h 44. J'ai tellement adoré le parcours que j'ai récidivé l'année suivante, avec une première place et un temps tout juste sous les trois heures : 2 h 59 ! J'ai alors continué de viser à améliorer mes temps, notamment dans plusieurs villes canadiennes. Gagnante à deux reprises du Marathon de Montréal, en 1979 et en 1987, où je me sentais transportée par la foule jusqu'au fil d'arrivée, j'avais alors la piqûre comme vous tous maintenant ! Ont suivi New York (troisième place) et Boston, en 1980, avec ma victoire historique à la suite de la tricherie de Rosie Ruiz, sur un parcours de côtes et de descentes qui me sied parfaitement. J'y suis retournée à maintes reprises et j'y ai fait mon record personnel de 2 h 29 min 27 s.

Je pourrais vous parler pendant des heures de Tokyo, Helsinki ou Los Angeles (aux Jeux olympiques de 1984 !), de ces courses qui m'ont fascinée pendant une quinzaine d'années...

En un mot, vous aurez compris que j'ai adoré ma vie de coureuse globe-trotteuse ! Je vous souhaite autant de plaisir que j'en ai eu à allier le voyage à votre hobby préféré. Ce livre est le moyen parfait pour y parvenir !

Jacqueline Gareau

AVANT-PROPOS

On dénombre plusieurs milliers de courses organisées chaque année aux quatre coins de la planète... et de plus en plus de coureurs voyagent loin de chez eux pour y participer. C'est pourquoi j'ai décidé de concocter ce guide, à la fois pour faire rêver et pour aider ces coureurs voyageurs à planifier leurs prochaines destinations.

Il y en a ici pour tous les goûts : des courses drôles, mythiques, spectaculaires, des extrêmes, gourmandes, à obstacles et même déguisées. Que vous soyez un coureur avec plusieurs marathons sous la ceinture, adepte des ultra trails ou nouvellement initié au sport, vous trouverez dans ce guide des dizaines de courses qui vous donneront le goût de faire vos valises sur-le-champ ! Ne m'en voulez paz trop pour l'augmentation significative de votre budget voyage !

Courir autour du monde, c'est près de 200 courses, de 3 à plus de 350 km, classées par régions du globe, y compris les pôles.

En plus des descriptions de courses, on y trouve aussi d'autres ressources utiles pour courir à l'étranger, comme des tours guidés, pour explorer les grandes villes souliers de course au pied, ou des applications pour trouver les plus beaux endroits où courir.

Courir autour du monde, c'est aussi le site courirautourdumonde.com, où l'on trouve des entrevues avec des coureurs, des renseignements et des trucs pratiques, un calendrier annuel avec les dates des différentes courses mentionnées dans ce livre, et même des aide-mémoires à télécharger pour bien planifier ses prochains voyages de course. De plus, en exclusivité sur le site, on peut consulter « l'intégrale » des entrevues réalisées en mars 2015 avec plusieurs des meilleurs coureurs de trail et d'ultra trail au monde, dans le cadre d'un article du magazine *Espaces* sur les superhéros de la course, dont Scott Jurek, Anton Krupicka, Anna Frost, Nuria Picas, Karl Egloff et Emelie Forsberg.

Lors de la publication de ce livre, tous les renseignements étaient à jour ; toutefois, le monde des courses étant en constante évolution, il est possible que certaines se modifient ou cessent leurs activités, au moment où vous lirez ces lignes. Il est donc important de bien se renseigner avant de s'inscrire à une course.

Et vous, quelle sera votre prochaine destination ?

Nathalie Rivard

Courses par régions

Amérique du Nord page 13

Caraïbes, Amérique centrale et du Sud page 105

Europe page 115

Afrique et Moyen-Orient page 173

Asie et Océanie page 187

Yukon et pôles arctique et antarctique page 207

Amérique du Nord

1 5K Foam Fest

Plusieurs villes
au Canada
Tout au long de l'été

Amateurs de courses à obstacles qui cherchez à vous amuser plutôt qu'à battre des records, le 5K Foam Fest est la formule parfaite pour vous ! Un circuit où le temps est secondaire et où le pur plaisir prime. Dans cette course, pas de puces pour calculer votre temps officiel ; mais si vous y tenez absolument, vous n'aurez qu'à regarder votre montre au départ et à l'arrivée. « Tout est mis de l'avant pour nous faire rire et sourire, avec des obstacles très divertissants dont plusieurs sont des structures gonflables, des cordes à escalader ou à éviter, un peu de boue, bien entendu, comme dans toute course à obstacles qui se respecte, mais aussi de la mousse en quantité industrielle. Bref, beaucoup de plaisir pour les plus jeunes comme pour les grands ! » explique François Laramée, de Saint-Constant, un coureur qui s'est franchement beaucoup amusé pendant la 5K Foam Fest !

Type : À obstacles, amusante, à faire seul ou en équipe
Distance : 5K
Admissibilité : Enfants à partir de 8 ans, parfaite pour toute la famille. Les enfants de 8 à 12 ans doivent être accompagnés d'un adulte.
Température : Estivale
Médaille : Oui
Inscriptions : 5kfoamfest.ca

2 100 on 100

Vermont, États-Unis
Août

Le 100 on 100 est une course à relais de 100 miles (160 km) qui a lieu sur la Route 100, au Vermont. Le coureur George Ng de Montréal y a participé en 2011 : « Le départ se fait du centre de villégiature de la famille von Trapp, avec des vues panoramiques sur les montagnes avoisinantes. Vous passez même devant la manufacture où ils fabriquent la crème glacée Ben & Jerry. La course est bien organisée, mais chaque équipe est responsable de sa propre logistique. On arrive donc avec des glacières et de la bouffe préparée pour une douzaine d'heures. On y rencontre des gens des États-Unis et d'ailleurs, qui recherchent cet esprit de camaraderie. À la toute fin, il y a un gros souper avec tous les participants. C'est une excellente activité pour travailler sa force de caractère et passer du temps avec des amis coureurs ! »

Type : Sur route à relais
Distance : 100 miles (160 km)
Admissibilité : Tous, par équipe de 3 à 6 personnes
Température : Entre 15 et 25 °C
Médaille : Non, mais on donne un t-shirt. Prix pour les podiums.
Inscriptions : 100on100.org
Renseignements utiles : Un plan pour les distances à parcourir est disponible sur la page de la course.

3 Around the Bay

Hamilton (Ontario), Canada
Avril

C'est la plus vieille course de l'Amérique du Nord ! Sa première édition a eu lieu en 1894, soit trois ans avant le Marathon de Boston. Plusieurs des meilleurs coureurs au monde, dont des olympiens médaillés, ont gagné cette course mythique. Sa distance singulière de 30 km en fait une course idéale pour ceux qui s'entraînent pour le Marathon de Boston. Sylvie Vachon, de Montréal, qui y a participé deux années de suite, a elle aussi apprécié cette distance : « En courant, on a l'impression d'avoir rendez-vous avec l'histoire, quand on sait que depuis plus de 120 ans, une multitude de coureurs ont fait le même parcours que nous. La seconde partie est très côteuse mais offre une vue magnifique sur le lac et la baie ; on peut y distinguer facilement le Copps Coliseum, de l'autre côté, point culminant du départ et de la fin de cette course. Cette seconde moitié compense la première partie, qui se déroule dans la zone industrielle. » Sylvie a particulièrement aimé la finale au stade où, dans les estrades, une foule en délire applaudit, siffle et crie pour féliciter les coureurs de leur exploit, un beau moment après tous ces efforts. « On sent la fierté d'être la plus vieille course en Amérique du Nord, car même la médaille et le t-shirt en font mention. »

Type : Sur route, solo ou à relais
Distances : 5K, relais 3 x 10K, relais 2 x 15K, 30K
Admissibilité : Tous pour le 5K et 15 ans et plus pour toutes les autres courses
Température : Environ 4 °C et il peut y avoir de la pluie.
Médaille : Oui
Inscriptions : bayrace.com
Renseignements utiles : Un programme d'entraînement pour le 30K est disponible sur le site Web de la course.

4

4 Badwater 135

Californie, États-Unis
Juillet

100 coureurs seulement sont invités au Badwater 135, une course sur route de 135 miles, soit 217 km, qui relie Badwater à Death Valley au Mount Whitney en Californie. Plusieurs coureurs, dont le renommé Scott Jurek, la considèrent comme la course sur route la plus extrême de la planète… sûrement un peu à cause de la chaleur accablante, qui peut grimper jusqu'à 55 °C, soit 130 °F (la plus chaude température jamais enregistrée sur terre est de 58 °C…). Pas surprenant, avec une ville du nom de Furnace Creek ! Les coureurs ont un maximum de 48 heures pour terminer ce trajet qui les fera passer par 3 chaînes de montagnes, cumulant à leur passage plus de 4450 m de dénivelé positif et 1859 m de descente (doit-on le rappeler : en plus de combattre une chaleur extrême !). La moyenne des coureurs le termine en 40 heures.

Type : Ultramarathon extrême
Distance : 135 miles, soit 217 km
Admissibilité : Sur invitation seulement. Il faut toutefois remplir un formulaire en ligne pour signifier son intérêt.
Température : Très chaud. Pouvant aller jusqu'à 55 °C.
Médaille : Pas de médaille, mais une boucle de ceinture Badwater 135
Inscriptions :
badwater.com/event/badwater-135
Renseignements utiles : Cet ultramarathon fait partie de la série Badwater, qui comprend trois courses, dont une à Cape Fear et une autre à Salton Sea. Si vous n'êtes pas choisi pour la course, vous pouvez donner votre nom pour être *pacer* ou membre d'une équipe en joignant le groupe Facebook Badwater 135 Participants-Crew-Pacers.

4

1834
PIA
GERAL
Banque Scotia
21k
de MONTRÉAL
et 5k

5 Banque Scotia 21K de Montréal et 5K

Montréal (Québec), Canada
Avril

Ce demi-marathon de calibre international est organisé par la Banque Scotia et permet de ramasser des fonds pour de nombreux organismes caritatifs. Marie-Ève Gingras, de Montréal, l'a couru à deux reprises pour l'Hôpital Sainte-Justine pour enfants : la première fois en jaquette d'hôpital, avec sa gang d'amis coureurs, et l'an dernier en tutu bleu. Elle adore l'idée de combiner son amour pour la course à une cause. En 2015, son groupe de course s'est rallié à Monique Lo et la Fondation pour l'alphabétisation, car plusieurs des coureurs qui en font partie gagnent leur vie avec les mots et comprennent l'importance de la lecture. En plus des équipes et causes auxquelles vous pouvez vous joindre, le Défi Média, en parallèle, permet de sensibiliser le public à plus grande échelle. Cette course est très bien organisée et le parcours qui passe par l'île Notre-Dame et l'île Sainte-Hélène (sur le circuit de Formule 1 !) donne un beau point de vue sur Montréal et le site de l'Expo 67.

À l'arrivée, vous vous sentirez comme une « rock star » quand l'animateur mentionnera votre nom au micro et que les bénévoles viendront vous accrocher une médaille au cou. En 2016, Ottawa sera aussi l'hôte d'une version côté ontarien. La course à pied, c'est une grande famille de gens passionnés et empathiques ; un mariage parfait pour les événements caritatifs comme celui-ci.

Type : Sur route, caritatif
Distances : 5K, 21K
Admissibilité : Tous. Il faut joindre une équipe et faire une collecte de fonds pour un organisme caritatif.
Température : Variable. Comme la course a lieu à la fin avril, il peut faire 0 °C comme 15 °C.
Médaille : Oui
Inscriptions : canadarunningseries.com
Renseignements utiles : Vous pouvez créer votre propre équipe ou vous pouvez vous joindre à une équipe existante.

5

6 Bay to Breakers

San Francisco (Californie), États-Unis
Mai

Une tradition à San Francisco depuis plus de 100 ans ! Extrêmement festive, la Bay to Breakers est probablement le plus gros party de coureurs de la côte ouest américaine, avec plus de 50 000 participants passionnés et 200 000 spectateurs. L'alcool y coule à flots, une fois les courses terminées… mais les tentations sont grandes même avant, à un point tel que les organisateurs ont dû émettre une politique très stricte d'interdiction de consommer de l'alcool pendant la course… Les coureurs sont encouragés à porter des costumes et ils répondent à cette invitation en grand nombre chaque année ; ainsi, c'est plus de 1,8 million de coureurs déguisés qui ont foulé le parcours de la Bay to Breakers depuis 1912.

Le parcours commence près de la baie de San Francisco pas très loin de The Embarcadero et se termine sur la plage au bord de l'océan Pacifique. Particularité intéressante de cette course : vous pouvez vous y inscrire dans la catégorie Centipedes (Mille-pattes) et l'effectuer en groupe de 13 et plus sur 12 km, liés par une corde de *bungee*. Vous avez droit à deux coureurs « extras », non reliés aux autres, et qui peuvent remplacer un coureur qui doit, par exemple, attacher son soulier ou aller aux toilettes. Pour ajouter au degré de difficulté, un virage à 360 degrés doit être fait obligatoirement par le mille-pattes vers le 6e mile sans causer d'interférence avec les autres coureurs. C'est ce que les organisateurs appellent un « Lenichi Turn », du nom de ceux qui l'ont exécuté la première fois.

Type : Sur route, amusante et déguisée, si vous le voulez
Distance : 12K
Admissibilité : Toute la famille et groupes de mille-pattes (13 coureurs ou plus)
Température : De 15 à 20 °C
Médaille : Oui
Inscriptions : zapposbaytobreakers.com
Renseignements utiles : Aucun sac ou sac à dos plus gros que 21,6 x 28 x 10 cm n'est permis. Cette course est un événement sans fumée.

7 Big Sur International Marathon

Californie, États-Unis
Avril

Parmi les endroits aux États-Unis qui font rêver, on pense bien sûr à Big Sur, le long de la côte californienne. Cible de prédilection des photographes fascinés par ses énormes rochers qui trônent au milieu de la mer, Big Sur possède une aura spirituelle qui captive les amateurs de nature depuis des générations. Le marathon qui s'y déroule vous donnera la chance de courir au milieu d'une forêt de sequoias californiens (les fameux *redwoods*), de « gambader » dans la campagne avec pour seuls spectateurs quelques vaches curieuses de voir passer des humains si pressés, puis de profiter de la vue du bord de mer grâce à la traversée euphorique du célèbre Bixby Bridge, avec pour musique de fond les mélodies du piano à queue installé en bordure de la route, deux kilomètres plus loin. Le tout se terminant à Carmel, ville où l'acteur Clint Eastwood a ouvert dans les années 1970 le célèbre pub anglais Hog's Breath Inn.

Le parcours du marathon passe par la route 1, la seule officiellement désignée panoramique aux États-Unis. Attendez-vous à du vent de face et sur les côtés, mais surtout à un parcours qui vous en mettra plein la vue et qui vous distraira des efforts à fournir pour vous rendre à la ligne d'arrivée. Si vous êtes un coureur moyennement expérimenté, optez pour le demi-marathon (qui suit le même parcours, sans la forêt du début), car on alloue un temps maximal de six heures pour terminer le marathon. La médaille remise à tous les participants est en argile peinte à la main, avec un cordon de cuir à la place du traditionnel ruban ; le tout confère à l'ensemble un aspect quelque peu mystique, à l'image de cet endroit qui est un ancien repaire hippie des années 1970. Comme ce marathon est de plus en plus populaire, il y a un tirage au sort pour avoir la chance d'y participer.

Type : Sur route
Distances : Course pour enfants By-the-Bay 3K le samedi, 5K, 9 miler (14,5K), 10,6 miler (17K), 21 miler (34K), 42K
Admissibilité : Tous, mais tirage pour les places du marathon. 16 ans et plus pour le marathon et le 21 miler, 10 ans pour les 9 et 10,6 miler, 8 ans pour le 5K.
Température : Agréable, environ 5 °C au départ et 15 °C à l'arrivée. Vent de face chaque année ou presque.
Médaille : Oui, magnifique, en argile peinte à la main sur cordon de cuir
Inscriptions : bsim.org
Renseignements utiles : Dès 2016 aura lieu le Challenge Boston 2 Big Sur, où 400 athlètes pourront faire le marathon de Boston et celui de Big Sur, en 6 à 13 jours, selon l'écart de dates entre ces courses. Il faudra traverser les États-Unis d'un océan à l'autre, idéalement en avion, car ce sont plus de 5000 km qui séparent ces deux marathons. Pour être éligible, il convient tout d'abord d'avoir sa place garantie pour Boston et ensuite de s'inscrire en octobre pour le Challenge. Un beau défi à relever si vous êtes un coureur aguerri ! Si vous êtes un fan des courses en bord de mer, l'organisation vous propose aussi le Big Sur Half Marathon, à Monterey Bay, qui se tient en novembre.

7

Courir autour du monde

Avec la popularité grandissante de la course à pied, des milliers d'épreuves sont organisées partout dans le monde chaque année ; ainsi, de plus en plus de coureurs planifient leurs vacances en fonction des courses qui les intéressent. Du marathon de Prague à celui de Boston en passant par les Spartan Races ou le Brain Freezer, la course permet de se dépasser tout en explorant de nouveaux coins du monde… une foulée à la fois !

Dans ce guide pratique unique en son genre, abondamment illustré par de magnifiques photos et agrémenté de témoignages de coureurs, l'auteur Nathalie Rivard en répertorie près de 200 parmi les plus amusantes, les plus mythiques, les plus spectaculaires, les plus extrêmes, les plus gourmandes…

Que l'on soit un coureur aguerri adepte de l'Ultra Trail ou un débutant qui s'éclate sur des 5 km, il y en a pour tous les goûts et pour tous les niveaux !

Photo : © Julia Marois

NATHALIE RIVARD écrit pour différentes publications dont le magazine *Espaces* et le site Canoe.ca, où elle partage sa passion des voyages et de la course avec les lecteurs. Elle a aussi collaboré au bookazine « La course, je m'y mets » de *Moi & Cie*. En 2013, elle participait au Défi Montréal-New York, au cours duquel elle a parcouru l'équivalent de deux marathons en trois jours. Elle adore les courses organisées et rêve déjà de ses prochaines destinations !

ISBN 978-2-7619-4288-1

Groupe Livre
Québecor Média