

# COURSE

## Trouver lectures à son pied

Sur la ligne de départ, ils sont plusieurs. C'est presque rendu une mode. Tout le monde court. Cette vague de popularité atteint même les écrivains et la littérature. Elle s'explique sans doute en grande partie par la préoccupation grandissante de la population pour la santé et le bien-être. Tour de piste de quelques ouvrages pour emboîter le pas à tous ces coureurs, du moins en lecture...

Par Alexandra Mignault

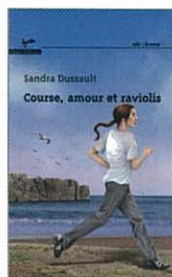
### Courir pour écrire

Un intéressant parallèle entre la création et la course se dessine dans *Autoportrait de l'auteur en coureur de fond* (10/18). En 1978, Haruki Murakami a vendu son club de jazz pour écrire un roman, une envie soudaine. Mais peu de temps après, il se met à la course parce qu'à force de rester assis pour écrire, il ressentait le besoin de bouger et de s'imposer une discipline, un mode de vie. Comme l'écriture en impose un. La course correspond à une « métaphore de son travail d'écrivain », en ce qui concerne la patience, la persévérance, la concentration, le souffle, le rythme. Après tout, écrire un roman, c'est un travail de longue haleine : « [...] écrire des romans est fondamentalement un travail physique. L'écriture en soi est peut-être un travail mental, mais mettre en forme un livre entier, le terminer, ressemble plus au travail manuel, physique. » L'écrivain est un être solitaire à la découverte de lui-même. Comme le coureur. « Je cours, donc je suis. »



### La course comme remède

Le roman jeunesse *Course, amour et raviolis* (Vents d'Ouest) de Sandra Dussault met en scène une adolescente de 16 ans, Mirabella Fabrini, qui vit à Saint-Fabien-sur-Mer avec sa famille et qui court pour dépenser son trop-plein d'énergie. Elle souffre d'un trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité et, plutôt que de prendre des médicaments, elle court. Beaucoup. Deux à trois fois par jour. Pour elle, « c'est une nécessité ». Ce touchant roman aborde les amours adolescentes d'une originale façon et peint des personnages attachants.



### « Courir est un art »

*Courir mieux* de Jean-François Harvey aux Éditions de l'Homme s'avère un outil indispensable, complet et accessible. C'est LE guide pour tout savoir sur le sujet : quel est l'équipement adéquat; comment s'entraîner grâce à des programmes d'entraînement et des exercices adaptés à chacun et chacune; comment s'étirer, comment améliorer sa posture et sa



respiration. Au passage, ce livre présente entre autres les meilleurs coureurs de la planète et les blessures les plus fréquentes afin de les éviter. Autre ouvrage pratique pertinent pour les coureurs, *Courir au bon rythme* (La Presse) de Jean-Yves Cloutier et Michel Gauthier, qui expose une philosophie de l'entraînement, des programmes et des renseignements pratico-pratiques pour planifier les courses.

### Au pas de course

Le journaliste Yves Boisvert, qui se qualifiait de sportif médiocre, court maintenant des marathons. Que s'est-il passé pour que ce changement radical s'opère chez lui? Dans *Pas. Chroniques et récits d'un coureur* (La Presse), il raconte comment la course est devenue une partie intégrante de sa vie. Maintenant, il ne peut pas s'empêcher de courir. Il arpente Montréal, voyage autrement, grâce à des moments de liberté qui lui procurent du plaisir, élément essentiel pour courir : « Faut trouver le moyen d'aimer ça pendant qu'on le fait, sinon, vraiment, mieux vaut trouver autre chose... » Cet essai réaliste se lit comme un roman puisqu'il dépeint des expériences humaines, des anecdotes touchantes et drôles. Ce récit imagé donne envie de se dépasser, d'atteindre son objectif.



Tous ces ouvrages témoignent avant tout de l'importance primordiale de prendre plaisir à courir. Sans cela, la coureuse ou le coureur risque d'abandonner avant d'avoir franchi la ligne d'arrivée. L'athlète doit donc apprécier le chemin parcouru. Courir pour se dépasser. Pour être soi-même. Pour vivre pleinement. Peut-être que cet essor de la course s'explique également par sa ressemblance à la vie, avec ses hauts et ses bas, ses moments de découragement et d'euphorie, son intensité.

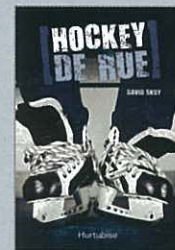


Suggestion  
qui ont la b

LES MERVEILLEUX  
Alain M. Bergeron,



HOCKEY DE RUE  
David Skuy, Hurtub



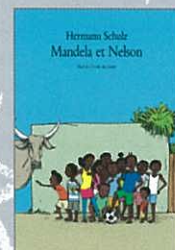
travers le sport so  
la vie. Dès 12 ans

LA LIGUE MIKADO  
François Gravel, Sch



parents qui pren  
Dès 4 ans

MANDELA ET NEL  
Hermann Schulz, L'é



Prix Kilalu, qui p  
même implicatio

LA ZONE ROUGE  
Gaël Corboz, Souliè

