

Courir au bout du monde



VÉRONIQUE CHAMPAGNE

Mercredi, 2 mars 2016 21:33

MISE à JOUR Mercredi, 2 mars 2016 21:33

Boston, Chicago, New York, Berlin, Paris, Londres, Tokyo... ces destinations font rêver, et les adeptes de course à pied n'y sont en particulier pas insensibles. En cette période de grisaille, transportons nos souliers de course sur une autre chaussée.

«Au départ, en plein Champs-Élysées, j'étais parmi des milliers de coureurs de toute origine rassemblés autour d'une même folie. Ça se jasait dans toutes les langues. Avant même de commencer le marathon, j'ai été soufflé par l'expérience», me raconte Terry Sancartier.

Le coureur de 45 ans a découvert sa passion il y a une décennie, comme plusieurs. À 40 ans, l'homme choisit de se faire un beau cadeau:

«On planifiait un voyage en Europe à l'automne. Je suis allé fouiner en ligne juste pour voir s'il y avait un marathon pendant nos dates de séjour dans l'une des destinations que l'on envisageait. Et je suis tombé sur le marathon de San Sebastian en Espagne...»

Depuis, ses souliers de course font partie de sa valise à chacun de ses voyages, expéditions que sa conjointe et lui multiplient avec passion.

«Dans un mois, on va en Italie et je participerai au marathon de Rome! C'est même elle qui me l'a proposé», dit le passionné en riant.

Conciliation parfaite ?

42 kilomètres dans des rues fermées à toute circulation où la faune locale – et d'autres touristes enthousiastes – nous sourit et félicite alors qu'on découvre toutes les beautés d'un parcours concentrant les centres d'intérêts et vues spectaculaires de la région: bienvenue dans le monde des marathons internationaux!

«C'est une façon incomparable de visiter une ville d'un point de vue que peu auront expérimenté», résume le coureur globe-trotter. Il relate l'expérience de privilégié qu'il a vécue lors du marathon Big Sur en Californie alors qu'il courait sur la célèbre Route 1 entre l'océan et les montagnes de la côte Ouest.

Bémol à l'horizon: si les performances sont la priorité, bien entendu, il est bien possible qu'on en manque des bouts, trop absorbé à souffrir un kilomètre à la fois en fixant le bitume. C'est pourquoi le coureur conseille de pousser «juste en dessous de son max». Cette stratégie a l'avantage de se laisser un peu d'énergie dans les jambes pour attaquer les kilomètres qui seront probablement au programme pour visiter la région dans les jours suivants le marathon. Ce serait après tout dommage d'être confiné à la chambre d'hôtel!

Il est aussi plus sage de planifier le marathon au tout début de son séjour, juste après qu'on soit remis du décalage horaire (le cas échéant). «On ne passe pas ainsi le voyage à marcher en craignant l'état de ses jambes au jour J...et on ne se limite pas non plus dans la bonne bouffe et le bon vin! Ce sont des vacances après tout» pense Terry Sancartier.

Des courses pour tous

Foie gras, bon vin, hop, bienvenue au marathon du Médoc. Amoureux de l'hiver, rendez-vous au Baikal Ice Marathon en

Russie où les athlètes courent sur le plus grand et le plus profond lac de la planète...heureusement bien gelé! Au Vermont, à Burlington, on peut participer au Brain Freezer 5k, où on a la pénible mission de devoir avaler – ou déguster – un pot de crème glacée Ben & Jerry mi-parcours. Au Big Five Marathon en Afrique du Sud, on court en plein safari, parmi éléphants, rhinocéros, buffles et lions.

Vous voyez le topo: il existe des courses pour les fins et les fous, sur tous les continents. Les courses internationales ne sont pas réservées à une élite à la recherche des records personnels, bien au contraire. Jusqu'où vous mènera votre passion?

COURIR AUTOUR DU MONDE

Il y a beaucoup, beaucoup d'événements de courses à pied, et ils ne cessent de se multiplier au fur et à mesure que la course gagne en popularité. Au Québec seulement, en 2015, on a dû choisir entre 552 rendez-vous. Si on regarde à l'échelle mondiale, on imagine bien l'étendue de la sélection. Bien sûr, on peut naviguer à travers les classiques, mais pourquoi s'y limiter!

Dans son livre « Courir autour du monde », Nathalie Rivard nous fait découvrir près de 200 courses sur tous les continents, plusieurs commentées par des coureurs qui s'y sont aventurés. Un livre à feuilleter pour rêver à sa prochaine destination, qu'on soit un marathonien expérimenté ou un simple coureur à l'âme globe-trotteuse. Comme motivation pour fouler l'asphalte jour après jour, dur de trouver mieux que toutes ces contrées à explorer. Des kilomètres et des kilomètres nous attendent!

SALON DE LA COURSE À PIED

Envie de faire le plein de projets de course, ou de simplement magasiner entre adeptes? Rendez-vous au salon de la course à pied à Montréal. Plusieurs conférences sont au programme, dont une sur les voyages et la course par Nathalie Rivard. Le porte-parole Dominic Arpin, l'entraîneur Jean-Yves Cloutier de Courir au bon rythme, l'athlète Alex Genest, l'ostéopathe Jean-François Harvey de Courir Mieux et Geneviève Gagnon de Cours Toutoune seront aussi sur place.

Quand : le samedi 12 mars et dimanche 13 mars 2016

Où : Palais des congrès

—

■
■