

## Course à pied: pour un hiver sans revers



**De plus en plus de coureurs chaussent leurs souliers de course la saison froide venue. Hiberner? Pas question. Sont-ils tombés sur la tête?**

L'irréductible coureur d'hiver est parfois montré du doigt et regardé comme un extraterrestre. Surtout s'il décide de pratiquer son sport lors d'un froid sibérien ou, pire encore, lors d'une tempête... derrière la charrue pour profiter d'une surface damée! « La principale erreur que les gens font, c'est de penser qu'il est impossible de courir dehors l'hiver. Si l'on est habillé adéquatement, c'est simple et même très agréable », indique Jean-Nicolas Duval, coureur de fond et conseiller à la boutique Endurance.

Selon l'entraîneur de course à pied Jean-Yves Cloutier, la moitié des coureurs s'entraînent à l'extérieur, hiver comme été. « Quand ils y ont goûté, ils ne veulent plus courir enfermés dans un gymnase ». Et leur nombre ne fait qu'augmenter : « Avec le regain de popularité envers la course à pied, on voit plus de coureurs l'hiver. Depuis trois ans, on voit une augmentation de nos inscriptions », constate Jean-Pierre Champagne, organisateur du Défi hivernal de l'Île-Bizard.

Si la majorité des coureurs hivernaux sont plutôt expérimentés, même les débutants les plus frileux (s'ils s'entraînent avec sérieux) devraient faire une sortie hebdomadaire sur le terrain : « C'est encore plus vrai si on se prépare pour une course d'hiver, pour s'adapter aux conditions climatiques », indique Jean-Yves Cloutier.

Malgré les narines qui collent et la sueur qui donne aux cils un air de petits glaçons, la course à pied l'hiver est un pur plaisir. « C'est plus confortable, on n'a pas chaud comme en été, ajoute Jean-Pierre Champagne. La nature est différente, les paysages sont magnifiques. Quand le temps est doux et qu'il fait soleil, c'est extraordinaire. »

Les bancs de neige se dressent comme autant d'obstacles à contourner sur le parcours, mais : « La neige amortit et renforce les chevilles. Les risques de blessures ne sont pas plus élevés », souligne Jean-Yves Cloutier. Et les chutes? « Ça nous arrive tous de tomber au moins une fois par hiver, mais il ne faut pas avoir peur », termine-t-il.

### **Règles d'or pour une sortie réussie**

#### **1-) Bien s'hydrater**

« L'hiver, on ne ressent pas la soif aussi nettement qu'en été. Il est important de boire, surtout lors des longues sorties, pour éviter la déshydratation », conseille Jean-Yves Cloutier.

## **2-) Une boucle**

Privilégiez un parcours en boucle, en commençant par un vent de face. « Je conseille un parcours pas trop long. Si on le reproduit souvent, on sait davantage où se trouvent les plaques de glace et autres obstacles. Si l'on a un malaise en course, on n'est pas trop loin de chez soi », indique Jean-Yves Cloutier. Dans tous les cas, gardez dans votre poche un billet de métro ou un peu d'argent.

## **3-) Sur le trottoir?**

« J'aime courir sur les trottoirs l'hiver, ils sont souvent bien salés et moins glissants que la rue », note Jean-Nicolas Duval. Si vous préférez la rue, choisissez des rues résidentielles peu passantes. Courez face aux voitures et préférez le jour. Le soir, optez pour un tracé éclairé et portez des bandes réfléchissantes. Si le sol est glacé, diminuez l'amplitude de vos foulées.

## **4-) Sortir du plan de match**

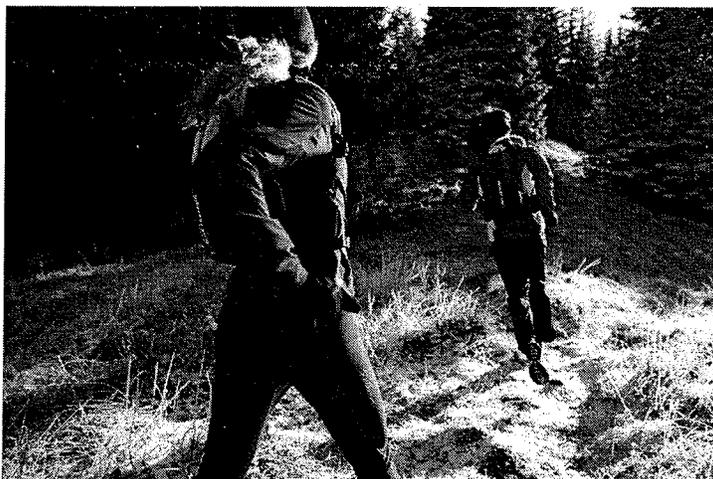
« Si l'on annonce une belle journée suivie d'un désastre météo, profitez-en pour faire votre longue sortie la première journée, même si ce n'est pas ce qui était prévu. Il est possible de jouer avec votre horaire d'entraînement, dit Jean-Yves Cloutier. S'il fait trop mauvais, prenez congé ou faites du tapis roulant. »

## **5-) Vive le ski!**

Pour changer le mal de place – ou plutôt varier le plaisir –, alternez la course à pied et le ski de fond. « Le ski peut remplacer les séances d'entraînement de course à pied, indique l'entraîneur. Courez au moins trois fois par semaine durant 30 minutes pour conserver votre forme musculaire ». À effort égal, une heure de course à pied équivaut à trois heures de ski de fond.

## **6-) Grands frissons**

Quand le mercure descend sous les -20 degrés Celsius et que le vent s'en mêle, la prudence est de mise : « Prévoyez un petit parcours à l'abri du vent, écourtez votre entraînement et finissez sur un rythme plus lent. Si vous ne sentez plus votre nez, vos orteils ou vos doigts, rentrez! », dit Jean-Yves Cloutier.



### **Courir au sec et au chaud**

« Quand on commence à courir, on a toujours tendance à trop s'habiller », note Jean-Nicolas Duval, conseiller à la boutique Endurance. On ne le dira jamais assez : il n'y a rien de mieux que le "multicouche". « On doit opter pour des vêtements souples, qui respirent et qui nous gardent au sec, comme en ski de fond », dit le conseiller.

Il suggère trois épaisseurs : des sous-vêtements ajustés en polypropylène, un molletonné isolant du froid avec col et un coupe-vent. Le pantalon (ajusté au bas pour ne pas prendre l'eau) est doublé selon la chaleur recherchée. La tuque (qui couvre les oreilles) et les gants sont légers, alors que les bas sont en microfibres. Sans oublier les verres fumés : avec le reflet du soleil sur la neige, les yeux sont exposés plus que jamais aux rayons ultraviolets. « On doit s'attendre à dépenser 400 \$ pour un équipement de base idéal ». Sans compter les souliers.

### **Souliers**

« On peut voir la chaussure d'hiver comme un luxe à s'offrir », poursuit le conseiller. Un bon compromis : la chaussure conçue pour la terre battue. « La semelle offre plus de traction et la chaussure est mieux isolée contre le vent et l'eau », dit Jean-Nicolas Duval, qui préfère néanmoins la chaussure classique. « Si on court souvent, vaut mieux avoir deux paires de souliers, ajoute Jean-Yves Cloutier. Nos chaussures, mouillées par la neige et la sueur, ont donc le temps de sécher. »

Depuis quelques années, la mode est aux chaussures d'hiver à crampons. Une tendance qui ne fait pas l'unanimité : « Les chaussures avec crampons et pointes de métal conviennent surtout aux coureurs craintifs parce qu'elles mordent bien dans la neige et la glace », indique Jean-Nicolas Duval. Le hic, c'est qu'elles sont dispendieuses (au moins 150 \$), elles ne peuvent être utilisées que sur la neige et nuisent à la performance chez les coureurs d'élite. Certains modèles sont néanmoins légers et souples, alors que d'autres proposent des crampons dévissables. La semelle amovible à crampons ou à chaînes peut être rassurante (Yaktrak, Kastner, 40 \$). Plus d'excuses pour se cramponner au tapis roulant...