



SAINT-HIPPOLYTE  
BELLE NATURELLE

## VOICI LA CHRONIQUE HEBDOMADAIRE DE RAYMOND LÉVESQUE (3 octobre 2018)

La course à pied et pourquoi pas, le marathon !

Courir procure beaucoup de bienfaits et l'on voit notre condition physique s'améliorer quotidiennement à la pratique de ce sport mais courir est aussi et surtout agréable. Quoi de plus plaisant en effet que de courir au lever ou au coucher du soleil, le long d'un magnifique plan d'eau ou en découvrant les beautés d'un sentier en forêt.

Un retour en arrière nous permet de situer les débuts « populaires » de la course à pied pendant la période des années 70 à 80. On a qu'à penser aux courses à pied du parc Lafontaine, au Marathon des Deux-Rives à Québec ou au fameux Maski-Courons. Les experts décrivent ces années comme la première vague entourant la naissance d'un intérêt marqué pour la course à pied.



J'aimerais citer deux ouvrages à ce propos qui pourraient vous intéresser concernant l'histoire de ce sport de plus en plus populaire : Kenneth Cooper, AEROBICS, un livre publié en 1968 qui a, en quelque sorte, jeté les fondements de la course à pied tel que nous la connaissons. L'un des premiers ouvrages sur la course à pied s'intitulait « Jogging ». Il a été écrit en 1967 par William, J. Bowerman. Monsieur Bowerman est devenu l'un des co-fondateurs de la marque NIKE. Il a également été, durant les années précédant son entrée chez Nike, entraîneur de Steeve Préfontaine, un des plus grands coureurs de fond de cette époque. C'est au cours de cette période que les marathons de Boston et New York ont pris leur essor.

Le programme d'entraînement physique cardio-vasculaire de la course à pied à ses débuts chez-nous a été initié par des médecins chargés du volet conditionnement physique des officiers du programme de la NASA, qui se destinaient à l'exploration spatiale. Ces médecins avaient développé un programme de course à pied visant à pallier au grand nombre de décès reliés aux maladies cardio-vasculaire. Il faut se rappeler qu'avant ces années, on ne courait pas en distance. En fait, presque uniquement les gens inscrits dans les collèges et universités effectuaient des courses dites « de sprint », donc en vitesse.

On avait ainsi répertorié 41 sports et dans l'ordre, incluant les bienfaits apportés par chacun, on avait établi que le jogging se classait au 3e rang derrière le ski de fond et la natation. Tout juste derrière, en 4e place, se retrouvait le vélo, suivi de la marche, en 5e position.

Au Québec, cette première vague d'intérêt significatif pour la course à pied a véritablement pris naissance avec les Olympiques de 1976. Montréal et Québec vivant sous l'influence des jeux, les clubs de course voyaient le jour de toutes parts. Des entraîneurs nouvellement formés devenaient ainsi les références de ce sport : Richard Garneau, Serge Arsenault, Joe Maléjac, voilà quelques-unes des personnalités qui ont marqué la course à pied. Plusieurs de celles-ci sont d'ailleurs à l'origine du Marathon de Montréal en 1979. Quant à la Maski-Courons, elle

affichait complet à chaque année, alors que des centaines de coureurs y étaient refusés, faute de place. On retrouvait des courses partout au Québec, ce qui a également donné naissance au circuit Mini-Loto de courses. Pendant ces années, le Marathon de Montréal a réussi à réunir 20 000 coureurs alors que Radio-Canada télédiffusait cette course en direct pendant 3 heures !

Cet engouement populaire était ainsi visible partout. Autrement dit, tout le monde courait ! Un des sites de prédilection des coureurs demeurait le jardin botanique, l'endroit où tout le monde voulait s'afficher pour courir autour du quadrilatère. Pourtant, cet intérêt populaire s'est essoufflé rapidement, pour ne pas dire subitement, en 1990, avec la fin du Marathon de Montréal.

Or, voilà que l'année 2018 marque le début d'une nouvelle ère pour le Marathon de Montréal.

C'est à titre de bénévole que j'y ai pris part cette année et que j'ai ainsi pu constater que cette année 2018 en fût une record pour l'événement avec plus de 25 000 inscriptions pour les 5 différentes distances offertes et, fait qui nous démarque de la première vague des années 70, on y retrouve aujourd'hui des coureurs de 13 ans à 82 ans. Cet esprit de renouveau sera le sujet de ma prochaine chronique qui traitera de la démocratisation de la course à pied.

D'ici là, je vous souhaite un bel automne et je vous invite à prendre part à la 4<sup>e</sup> édition de notre Festival des sentiers au Centre de plein air Roger-Cabana. Relevez le défi en famille, le 27 octobre prochain ! Prenez part à des courses chronométrées de 1, 2, 5 ou 10 km dans le magnifique réseau de sentiers balisés. Je serai présent pour l'attribution des médailles à compter de 13 h !

Bonnes courses en famille !

**Raymond Lévesque**