

SPORTS

Par Carole Roy

carole@leseditionsprime.ca

Gala Athlétas 2014

Prix prestigieux pour la Clinique du Coureur

Le samedi 22 novembre dernier fut une belle journée pour Blaise Dubois et Isabelle Dumais de la Clinique du Coureur. Lors du gala Athlétas, leur événement, le Trail du coureur raflait tous les honneurs dans la catégorie organisation de compétitions par excellence cross/montagne décernés par la fédération québécoise d'athlétisme. Forts de ce succès, ils entendent placer la barre encore plus haut pour le prochain événement en juin 2015.

Isabelle et Blaise font honneur à la tradition d'excellence sportive qui définit Lac-Beauport depuis des lustres. Profondément amoureux de notre coin de pays, ils sont de toutes les tribunes pour prôner les bienfaits de l'activité physique. L'implication sociale semble faire partie de l'ADN de la Clinique du Coureur. L'an passé à Québec, ils ont fait courir plus de 5000 jeunes dans 28 courses différentes à travers le Québec. Faire courir les jeunes, les motiver et les éduquer sur

l'importance de l'activité physique et sur l'importance de bien se chauffer est assurément ce qui motive le sympathique duo.

DES CHIFFRES ET DES MUSCLES

Lors de l'édition 2014, le Trail de la Clinique du Coureur a eu plus de 1300 inscriptions, quatre courses d'enfants (1 kilomètre) et deux courses de 5 et 10 kilomètres pour adultes. Les inscriptions étaient limitées à 500 coureurs par course. Plus de 10 000 \$ furent remis en

prix de présence dont des montres de grande qualité, des dizaines de paires de chaussures et des massages de chez Sibéria Spa. Un village de 32 tentes d'exposants était également sur place. « On est toujours associé au Saisonnier à qui on remet 5 \$ sur chaque inscription adulte pour le programme Tournesol. L'an passé on avait donné plus de 3000 \$ et lors de la prochaine édition on souhaite pouvoir donner 5000 \$ », espère Isabelle Dumais.



CLINIQUE DU COUREUR

Certes, un départ c'est sérieux !

À LA PROCHAINE...

L'organisation ne vise pas moins de 2000 inscriptions pour le prochain événement. Combiné à la kermesse du saisonnier, c'est beaucoup de jeunes et d'adultes. « C'est un peu un secret, mais on peut dire qu'on travaille sur un parcours encore plus musclé pour l'édition 2015 », confient les deux complices. Mais encore? Impossible d'en savoir davantage, mais fort à parier que l'on pourrait s'inscrire à une distance où l'on devrait doubler, voire tripler nos efforts. Pour l'instant, concentrons-nous sur le 10 km, la course la plus relevée, plus encore que le marathon de Québec qui attire

VOIX DE LA MONTAGNE

Spectacle de Noël
Samedi 13 décembre 19h
à l'église de Stoneham

Au profit de la:
Fondation Jeunesse Stoneham

MARIÈME - GROUPE VOCAL DO-RÉ-MI DES CANTONS
MAXIME PLAMONDON - ET UN INVITÉ SURPRISE...

Présenté par: **CCAP** CABLE.COM
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

En collaboration avec: **Solotech** PRODUCTIONS **LOGICO**
Son • Éclairage • Vidéo ORGANISATION ÉVÉNEMENTS

Billets en vente sur:
LEPOINTDEVENTE.COM
BILLETTERIE INTÉGRÉE

Et aux endroits suivants:
Dépanneur Arsenault - Stoneham
Pharmacie Brunet Fleury et Paquet - Stoneham

Adultes / 20\$
Enfants / 10\$

Fondation Jeunesse Stoneham



YVES LONGPRÉ

Michel Brochu, Vice-Président du CA de la Fédération Québécoise d'Athlétisme remettant leur trophée du gala Athlétas à Isabelle Dumais et Blaise Dubois.

SHANTALA SANTÉ-BEAUTÉ
vous remercie, chers clients,
pour ces 9 belles années.

Ce n'est pas sans émotion que je vous annonce que dès janvier, je prendrai un nouvel envol en joignant les rangs de la dynamique équipe de Voléo Québec en tant que conseillère en vente automobile.

Que le bien-être, le bonheur et la santé continuent de vous accompagner.

Au plaisir de vous revoir !
Marie-Josée LeBlanc



YVES LONGPRE

Des sentiers techniques, mais accessibles à tous.

d'ailleurs plusieurs athlètes de haut niveau. « Mais il ne faut pas que ça fasse peur aux gens, faut voir ça comme un spectacle. La course est vraiment accessible pour tout le monde et c'est surtout un événement familial. Nous voulons que les gens viennent participer à ces courses tout en assistant à un spectacle exceptionnel », précise Mme Dumais.

Histoire de donner le goût aux coureurs, voici quelques détails sur le tracé de 10 km qui va du Saisonnier jusqu'au mont Écho. Partant du Saisonnier jusqu'au mont Écho, il s'agit d'un parcours bien balisé et nettoyé chaque printemps. « On veut les gens aient

vraiment du plaisir à y courir en minimisant les risques d'entorse de cheville. Il y a un bon dénivelé, une coche plus élevée que le parcours du tour du lac; c'est ça le plaisir de courir en forêt », poursuit M. Dubois.

Parlant de plaisir, les plus jeunes en auront toute la journée du 6 juin prochain. Les coureurs inscrits qui sont accompagnés de leurs enfants voient ces derniers automatiquement inscrits à la Kermesse du Saisonnier qui se déroule au même moment. Pour la modique somme de 5 \$, les animateurs du Saiso prennent nos petits amours en charge pour toute la journée. Ils pourront faire de l'escalade, jouer dans les jeux gonflables, se faire maquiller, avoir des tatoos, un bracelet de la Clinique du Coureur et bien entendu un lunch. De plus, ils seront les fiers supporteurs de papa-maman le long du parcours.

IMPLIQUÉS DANS LEUR MILIEU

« On aime énormément Lac-Beauport; les gens, l'environnement, les commerces, l'école... On a vraiment trouvé notre place et on a le goût de s'impliquer dans notre communauté. On est des coureurs et on court partout,

tout le temps. Combiner l'envie de l'implication sociale locale à l'immense terrain de jeu que nous avons ici, que demander de plus », questionnent nos deux sportifs. D'ailleurs chers parents, vous verrez au printemps un mémo de l'école Montagnac invitant les jeunes à courir le parcours de 1 km de la Clinique du Coureur. Une participation gratuite qui servira grandement aux organisateurs du Trail puisque ces derniers écouteront attentivement les commentaires des jeunes quant au tracé. Fort à parier qu'ils seront nombreux les élèves de notre école primaire à vouloir s'inscrire au Trail la semaine suivante, car oui, il est envraiment de courir après le plaisir de courir !

MINI OU MAXI SEMELLE ?

Tenons pour acquis que l'adulte sait trouver chaussure à son pied. Chez les jeunes, il y a toutefois trois règles à respecter. Primo, il faut y aller graduellement. Deuxio, on privilégie une chaussure minimaliste dès le plus bas âge, et ce, peu importe la distance parcourue. En ayant le moins d'interfaces possible, on favorise une bonne biomécanique. Tertio, il faut faire de petits pas et non des pas de géants.

Blaise Dubois est ferme, « la biomécanique aime les chaussures minimalistes. Lorsqu'on chausse les jeunes ainsi, il semble qu'ils n'aient plus de conseils à recevoir, le corps comprend et le naturel du mouvement se met en place. On désapprend à bouger avec l'âge. Ceux qui ont le plus d'influence pour dicter ce qu'on va

mettre dans nos pieds ce sont les vendeurs. S'ils ne sont pas correctement éduqués sur ce que la science nous confirme, il va se transmettre de l'information biaisée. Il n'y a pas de controverse sur ce sujet; c'est clair que le débutant devrait commencer avec du minimaliste. » Scientifiquement parlant une transition brutale du maximaliste au minimaliste peut occasionner des blessures. « Ceux qui sont habitués au maximaliste se blessent plus que ceux qui sont habitués au minimaliste. Si on est un débutant dans la course à pied, on devrait chausser nos enfants et les débutants (peu importe l'âge) en chaussures minimalistes. Par contre si on court déjà depuis un certain temps avec des chaussures maximalistes, il est préférable de ne pas changer de type de chaussures pour éviter des blessures. Ceci est le discours de la clinique du coureur depuis 12 ans. La science s'est solidifiée autour de ces concepts », conclut le professionnel de la Clinique du Coureur. Saviez-vous que 40 % des coureurs de la région de Québec courent en minimaliste? C'est plus que partout en Amérique du Nord.

Bénéficiez de rabais en vous inscrivant au Trail avant le 1^{er} février 2015 au lacliniqueducoureur.com/trail/

APPELÉZ-NOUS POUR UNE ÉVALUATION GRATUITE SANS ENGAGEMENT



ÉQUIPE *André Drolet*

418 652-2000

www.andredrolet.com

ANDRÉ DROLET
COURTIER IMMOBILIER
info@andredrolet.com



DOMINIQUE BILODEAU
COURTIER IMMOBILIER
bilodeau.dominique@hotmail.com

CELL.: 418 955-1604

CELL.: 418 953-7003

LAC-BEAUPORT
ACCÈS LAC TOURBILLON

64 Ch de la Savane. Site incomparable, grand terrain boisé, cottage luxueux, pièces à aire ouverte au rdc, offre 5cc, bois franc. Pas de voisin arrière, décor majestueux. **1 679 000\$**

LAC-BEAUPORT
AVEC REVENU

36 Ch. Des Lacs Unique! Aire ouverte et toit cathédrale au 1^{er} étage. 5 CC. S-sol hors terre avec porte patio. Logement et/ou bi-génération au sous-sol. **Grand terrain de plus de 35,000 p.c. sans voisin arrière. 349 000 \$**

LAC-BEAUPORT
LIBRE RAPIDEMENT

22 Ch de la Source. Secteur familial, avec services. RDC et cuisine refaite à neuf, 3 chambres à l'étage. Combustion lente au sous-sol avec bureau et possibilité d'une 4^e chambre. Très bon rapport qualité/prix. **329 000 \$**

LAC-BEAUPORT
GRAND TERRAIN INTIME

12 Ch. de l'Anse. Grande propriété de style Colorado. 5 CC dont 2 au s-sol. Grandes pièces de vie à aires ouvertes, foyer de pierre et plafond cathédrale dans la SAM. Bois franc sur 2 étages. Salles de bain avec douche céramique. Garage double. Sortie indépendante s-sol. **Terrain intime de + de 32 000 pc. 519 000 \$**

LAC DE L'EST
NOUVEAU

7676 Ch. Du Lac-de-l'Est. Épatante maison en bordure du Lac de l'Est. Offre 3 cc possibilité de 4. Salon, salle à manger, cuisine aire ouverte avec poutres au plafond cathédrale. Superbe foyer au bois. 2 belles salles de bain. Grande galerie + véranda. Vendu toute équipée et meublée. **449 900 \$**

SAINTE-FOY
NOUVEAU

1435-1437 Rue Frenette. Impeccable, entièrement rénovée offrant plusieurs possibilités, bi-génération ou revenu de 3 1/2 ou 4 1/2 avec 2 sorties extérieures au sous-sol, cuisine avec armoires de bois et comptoirs de granite, salle de bain neuve avec douche en céramique. Foyer 3 faces. **339 000\$**

SILLERY
NOUVEAU PRIX

1235 av. Preston Beau cottage avec garage, à 2 pas de la rue Maguire, des écoles, de l'Université et de tous les services. 4 CC à l'étage, plafond de 9 pieds, terrain intime et clôturé. **564 900 \$**

SAINTE-FOY
LIBRE

2791 Av Sasseville. Condo les Jardins de Ste-Foy. Près de C.H.U.L. et au cœur de tous les services. Impeccable condo de coin au 4^e étage. 2 chambre à coucher, salon, salle à manger et cuisine à aires ouvertes. **234 900 \$**

CAP-ROUGE
TERRAIN BOISÉ

1012 rue d'Armentières. Beaucoup de cachet avec poutres apparentes et boiseries. Portes en pins massif. Vastes pièces, magnifique foyer au salon. Offre 4 chambres à coucher. 2 salle de bains, 2 salle d'eau. **489 000 \$**

BEAUPORT
VENDU

427 rue Jean-Froissart
P.D. **274 900 \$**