



Spécialiste de la course à pied à Montréal depuis 1985



Pour recevoir le journal
@ OK
Entrez votre courriel!

J'aime Envoyer

- À voir sur Courir.org**
- Calendrier 2012
 - Journal Courir à Montréal
 - Nouvelles Courir.org
 - Le coin du coach
 - Clubs de courses
 - Liste d'envoi
 - Contact
 - Pourquoi courir ?
 - Voyages de courses

- Santé**
- Trucs santé
 - Les vitamines
 - Le Yoga
 - Massothérapie

- Techno**
- Logiciels
 - Magazines
 - Vidéotheque

- Triathlons**
- Compétitions
 - Clubs
 - Triathloniens
 - Organismes

- Courir avec un chien**
- Histoire de Charlotte
 - Courir avec un chien



Course Saint-Laurent
Dimanche le 22 avril



21 mai 2012 Fondation Honoré-Mercier



Les nouvelles avril 2012



16-04-2012: Le mot de White Lightning

Vive le printemps dans mon quartier: Le mois dernier, Mère Nature nous a donné un avant-goût de l'été avec une semaine de records de chaleur en plein mois de mars. Imaginez, juste un soubresaut pour mêler un peu tout le monde et faire sortir les crocus et les bourgeons pour ensuite les faire geler. Le temps de sortir culottes courtes et jupettes et de les remettre à nouveau. Parce que, dans le fond, le printemps ne fait que commencer. [PLUS](#)



15-04-2012: Résultats des compétitions par Quidchrono

Course de Laval à Champfleury

[3 km marche](#) / [3 km course](#) / [5 km marche](#) / [5 km course](#) / [10 km](#) /



14-04-2012: Résultats des compétitions par Quidchrono

5km prédiction de l'Université Laval

[1 km](#) / [5 km](#)



09-04-2012: « Éric Lucas, lance la 3e édition du Tour de la Montagne Desjardins ! »

C'est le 21 février, à la Cage aux Sports de Mont-Saint-Hilaire, qu'a été annoncé, par son président, José Lobato et son porte-parole, Éric Lucas, le retour du Tour de la Montagne Desjardins le 21 mai prochain. Pour une troisième année, la Fondation Honoré-Mercier organisera cet événement maintenant bien connu dans la région, lequel consiste en une course à pied de 23 km autour du Mont Saint-Hilaire pouvant être complétée en équipe et qui a pour but de faire la promotion de la santé par l'activité physique auprès du public que dessert l'Hôpital Honoré-Mercier, soit un bassin de population de plus de 209 000 personnes des MRC de la Vallée-du-Richelieu, des Maskoutains et d'Acton. [PLUS](#)



08-04-2012: Résultats des compétitions par Quidchrono

La Course le Défi des cocos!

[1 km](#) / [5 km](#) / [10 km](#)

Les nouvelles mars 2012



30-03-2012: Dans la course avec EDLC par Éric Leclerc

4 mois dans le programme: Dans quelques jours, les participants tourneront une autre page du calendrier de leur aventure EDLC. Déjà quatre mois d'entraînement, et le programme commence à porter ses fruits. Bien sûr, nous remarquons une amélioration sur le plan physique. Les jeunes qui peinaient à courir 10 minutes au début du projet réussissent maintenant à tenir près d'une heure. [PLUS](#)



29-03-2012: Toujours plus loin par Mathieu Gagnon

Mélicha Chénard: Toujours courir, même dans la neige! L'hiver 2012 ne passera pas à l'histoire pour son abondance de neige, mais cela n'empêche pas certains mordus de course à pied d'en profiter pleinement. Parmi eux, je vous présente Mélicha Chénard, cette coureuse polyvalente originaire de Rimouski qui n'hésite plus à chausser des raquettes pour profiter des joies de l'hiver. Pour elle, dépenser de l'énergie est un besoin vital et la course un moyen très simple d'assouvir sa dépendance aux endorphines! [PLUS](#)



29-03-2012: LE TOUR DU LAC BROME MERRELL 34 ième édition

Les 16 et 17 juin prochain aura lieu dans le village pittoresque de Knowlton en Estrie la 34 ième édition du Tour du Lac Brome Merrell. Encore une fois cette année, plus de 4 000 participants de tous les âges sont attendus dans une des huit épreuves au programme lors de ce grand week-end de la course à pied au Québec. Cette grande fête familiale sportive est sans aucun doute un incontournable pour tous les coureurs à pied au Québec grâce à l'ambiance unique et aussi par la beauté des différents parcours proposés aux participants. Toutes les courses se termineront au Parc des Lions situé à deux pas de la ferme des Canards du Lac Brome. [PLUS](#)

