

## Foulée d'honneur 2015 : Alain Rancourt

Bonsoir à toutes et à tous.

En premier, le texte que je vais vous lire de mon mieux le texte de cette intronisation qui a été préparé par Dominique Simard et Dominique Naneix. Cela fait un grand plaisir d'avoir l'opportunité de le faire mais, je l'avoue : je suis ému, car j'ai côtoyé l'intronisé de ce soir en **plusieurs** occasions : comme coureur, comme administrateur du CCRMSB et comme bénévole au sein des activités du Club. C'est toujours un moment particulier que celui où l'on désigne un des nôtres comme nouvel intronisé à la Foulée d'honneur.

**La** Foulée d'honneur, c'est un peu notre temple de la renommée à nous. Il y a là nos coureurs champions bien sûr, mais pas seulement. Il y a aussi ceux qui, d'une façon ou d'une autre se sont dévoués pour le Club, que ce soit comme organisateur, administrateur, ou encore en accomplissant, parfois pendant des années et des années, l'une des multiples tâches qui rendent possibles les activités du Club et qui permettent de vivifier l'esprit qu'on veut y développer.

Notre intronisé de ce soir est, pour sa part, un peu tout ça à la fois. C'est donc avec grand plaisir que, sur recommandation du Comité de la Foulée d'honneur, je vous présente l'intronisé de l'année 2015 : Alain Rancourt.

Le texte que je vais partager avec vous a été préparé par Dominique Simard et Dominique Naneix.

### Alain le coureur

Alain est un membre actif du club depuis 1985, soit la bagatelle de 31 années pendant lesquelles il a multiplié les exploits... et les services. Lorsqu'il s'est joint au Club Alain avait donc 26 ans et il avait déjà couru 2 marathons.

Mais avant d'aller plus loin, permettez-moi d'insister sur un point : Alain est tout, sauf un vantard. Ses exploits et performances sont avant tout **personnels** et il ne les clame pas sur les toits. Ils ne sont pas faciles à trouver. Je veux donc ici remercier Danny Charest, Gerry Carey, François Marcotte, Michel Beaudry, Odile Ouellette, Normand Papin et Dominique Simard qui ont enquêté avec efficacité pour retracer ses actions les plus louables et ses temps les plus marquants. Cette recherche les a conduits à cette évidente conclusion : Alain Rancourt est un de nos GRANDS coureurs. Alors, allons-y dès maintenant avec ses statistiques et jugez plutôt :

**Sa première course officielle au Club** a eu lieu le 1<sup>er</sup> avril 1985. C'était un 10 km, abattu en **38:42**. En bas de 40 ! Pas si mal pour un p'tit nouveau de 26 printemps!

**Meilleur 5 km** : réalisé le 26 avril 1995 lors d'une de nos courses internes : **18:24**

## Foulée d'honneur 2015 : Alain Rancourt

**Meilleur 10 km** : réalisé le 8 septembre 1993 dans une course interne : **37:55**. Et non, ce n'était pas un coup de chance. Déjà en 1991, au festival de la Santé, il avait confirmé son talent avec un chrono de 38:30.

**Meilleur 15 km** : à la course du Parc Olympique, le 6 mai 1985 : **58:04**.

**Meilleur 20 km** : au Maski-Courons de St-Gabriel-de-Brandon, le 10 juin 1990 : **1:17:48**.

**Demi-marathon** : cette course particulière mérite une note spéciale au dossier d'Alain puisqu'il n'en a presque pas couru. Et non, ce n'est pas parce qu'il n'était pas bon. C'est juste qu'à l'époque de sa splendeur, cette distance n'était pas à la mode. Notre génération à nous – les un peu moins jeunes – n'avait pas l'habitude de faire les choses à demi ! Il a donc du attendre le début des années 2000 pour en faire 4, avec des temps situés entre 1h36 à Montréal en 2003 et 1h52 à l'île Ste-Hélène en avril 2009.

**Marathon** : On peut le répéter : si Alain n'a presque pas couru de demi-marathons, CE N'EST PAS PARCE QU'IL N'ÉTAIT PAS BON; c'est parce qu'il courait trop de marathons entiers. **Presque une quarantaine** à lui tout seul. Qui dit mieux ? On ne citera pas tous ses chronos, obtenus au fil du temps, au rythme de deux marathons par année ! Sachons que chez lui, des temps entre 3h26 et 3h51, c'était la poutine ordinaire. Il a même enregistré un mémorable 3:34:16 au fameux marathon Keybank de Burlington en 2013 et à l'âge de 49 ans. Mais on se souviendra surtout de son **meilleur marathon à vie**, enregistré à Montréal le 22 septembre 1985 en **3h01mn11s**. Et là, il faut encore que je vous parle, les plus jeunes d'entre nous qui ne peuvent pas comprendre. En ce temps-là, on courait sans puce. Les temps étaient comptés entre le coup de canon du départ et le franchissement de la ligne d'arrivée. Et comme nous étions plusieurs milliers à participer, tant pis pour vous si vous étiez noyé dans le paquet, à la trentième rangée en arrière. Ça prenait souvent 10, 12, peut-être même 15 minutes après le canon pour juste se rendre à la ligne de départ. Et comme la puce n'avait pas encore été inventée, ce décalage n'était pas décompté à l'arrivée. Imaginez ce qu'auraient été les performances d'Alain avec la technologie d'aujourd'hui ! Très très en bas du seuil psychologique des trois heures...

**Médailles de progression** : il en a obtenu 10 sur une possibilité de 12. Il les a toutes en 10 km, toutes en 15 km et il ne lui manque que l'or en 5 et 20 km. Alain est taillé pour les exploits hors du commun.

Qu'Alain Rancourt soit un champion, nous en avons déjà une bonne idée. Nous devons maintenant réviser nos jugements : Alain Rancourt est un GRAND champion !

## Foulée d'honneur 2015 : Alain Rancourt

### Alain Rat-Lit et autres

Faire partie d'un Club donne l'occasion de développer des solidarités et permet de générer de joyeuses et riches expériences d'équipe inoubliables. Parmi ces expériences et en tête de liste, il a fait partie des équipes du CCRMSB qui ont fait 4 fois le Rat-Lit de la fondation Charles Lemoyne. 4 coureurs qui poussent un lit roulant ayant un joyeux patient à son bord et durant 20 km, de Laprairie à St-Lambert. Cela, avec une vitesse de 15 km/h! Le dernier de ces 4 Rat-Lit fut en 1997 avec un chrono de 1h20m17s. Cette photo illustre de belle façon l'esprit Club qu'il est possible de créer et de vivre à l'intérieur du CCRMSB.

Alain était aussi un bon fondeur. Le 16 février 2013, il a participé au Gatineau Loppet une course de 55 km en style classique où il a réalisé un chrono de 4:39:27.

### Alain le gentleman

Mais Alain n'a pas couru qu'en haute compétition. Il participait aux courses hebdomadaires du Club, aux courses externes moins connues et aux activités sociales avec bonne humeur, franche camaraderie et un sens élevé de l'entraide. Combien de fois l'a-t-on vu ajuster son rythme pour accompagner ou conseiller un coureur moins rapide. Cette faculté d'entraide est très bien démontrée dans ce témoignage d'Odile Ouellet. C'était en 2007, à Montréal. Il l'a rejointe au 30<sup>ème</sup> km. C'était une belle surprise, car elle ne croyait pas vraiment qu'il viendrait. Et il l'a accompagnée tout au long des derniers 12.2 km. Il incitait la foule à l'applaudir. Et juste avant d'entrer dans le stade, il s'est éclipsé discrètement pour lui laisser le plaisir d'entrer seule en grande championne. Ça a été le meilleur temps d'Odile : 3h53 et un souvenir impérissable. Comme quoi on peut être à la fois un grand coureur... et un coach efficace.

Alain, c'est aussi un humain. Et les humains sont faillibles. Ce qui fait qu'Alain gagne des courses, mais seulement quand il ne se trompe pas de chemin. Témoin cette anecdote, rapportée par Normand Papin, qui n'est pourtant pas notre membre le moins rapide. Ça se passait à Sorel, dans un 10 km (Festival de la gibelotte, juillet 2013). Normand voyait Alain devant lui. La course tirait à sa fin et il n'arrivait pas à le rattraper. Tout à coup, sur les derniers mètres, Alain a pris un drôle de chemin (entreprenant une boucle supplémentaire) et a littéralement manqué l'arrivée! Devinez qui est rentré fièrement le premier ? LOL, comme on dit par chez nous !

### Alain un membre engagé et impliqué pour le CCRMSB

En plus d'être un grand coureur, Alain a aussi été très impliqué dans le Club, ayant été membre du CA, pour **3 mandats en 93-94, en 95-96 et en 2013-2014**. Durant cette période, il a œuvré comme responsable des courses internes, des statistiques et de la signalisation. Il a également signé plusieurs articles dans *La Foulée*, l'organe officiel du Club.

## Foulée d'honneur 2015 : Alain Rancourt

En plus de ses fonctions au Conseil, Alain s'est impliqué dès le début dans l'organisation de la Grande Virée des Sentiers. Fidèle bénévole, il a été affecté à toutes sortes de tâches qu'il accomplissait les unes aussi bien que les autres. La fiabilité d'Alain était sa marque de commerce. Demandez-lui n'importe quoi; vous pouvez être sûr que ce sera réalisé, bien et à temps. Sa conjointe Claire, aussi fidèle bénévole aux chandails, accompagnée de leurs filles en ont fait un engagement familial.

Et ça, c'est sans parler de toutes les années, plus récemment, où on le voyait les jeudis soir de médailles ou de courses spéciales, placer tout le long de nos parcours les fameuses pancartes de kilométrage sans lesquelles nos propres performances n'auraient pas été tout à fait les mêmes. Il est peut-être temps que, pour ça aussi, on lui dise merci. C'est d'ailleurs à lui qu'on doit les pancartes actuelles que l'on voit sur le parcours. Elles sont sa création.

### Alain le battant

Tout comme le papillon succède à la chrysalide, il y a des transformations dans la vie sur lesquelles on n'a aucun contrôle. Le 2 décembre 2014, Alain a été victime d'un syndrome de la queue de cheval, accident soudain et dramatique qui implique une torsion des nerfs sacrés. S'ensuit une paralysie de la partie inférieure du corps et bien sûr, la privation totale de marche et de course. Notre ami, coureur émérite et passionné de ski de fond, s'est retrouvé prisonnier d'un fauteuil sportif, sans aucune garantie d'amélioration rapide.

Bien des gens à sa place se seraient repliés, auraient abandonné. Pas Alain! Spécialiste du dépassement de soi, il est arrivé sur la piste d'entraînement dans un fauteuil sportif en début de saison 2016. On a pu ensuite le voir déambuler à l'aide d'une marchette, puis passer aux bâtons de marche, donnant à tous une très belle leçon de courage et de persévérance. Et à ce propos, il serait malhonnête de passer sous silence une autre conséquence de cet « accident ». Dans un foyer, quand une personne est affectée par un handicap, c'est toute la maisonnée qui est handicapée. Aussi devons-nous un grand merci à Claire qui a su si bien l'aider et le soutenir.

À chacun son marathon, à chacun ses exploits.

Alors, quand vous verrez à l'avenir une espèce d'extraterrestre faire le tour de la piste avec ses bâtons de marche et tout son équipement orthopédique, levez simplement votre chapeau à son passage.

La seule façon de résumer en deux mots une carrière aussi exceptionnelle :

**Chapeau Alain Rancourt !**

**Chapeau et merci !**

..... = Indicateur de diapositive à afficher