

La Foulée

Journal du Club des Coureurs sur Route du Mont Saint-Bruno

Numéro 124

Avril 2010



Eh bien. Ce fut un drôle d'hiver.

Pas beaucoup de neige mais juste assez, au bon moment, pour le ski de fond et le ski alpin.

Pas trop de froid, mais juste assez pour être content d'avoir un printemps hâtif.

Et une course d'ouverture au début d'avril sous le soleil, le gazon et 26 degrés, alors qu'il a neigé à Montpellier il y a quelques semaines, et que Washington a croulé sous des tempêtes de neige record.

Bien sûr aujourd'hui les coureurs du demi-marathon ont affronté le froid et la pluie mais on ne peut pas tout avoir!

Ceci étant dit, la saison est bel et bien commencée, et c'est pourquoi j'en profite pour envoyer ce 'journal' La Foulée du mois d'avril 2010. Parce que c'est bien beau, mais après ça c'est la course pour faire les rapports d'impôts. On a pas que ça à faire.

Pour répondre à certaines plaintes concernant le remplacement (non-prémédité) du journal imprimé par une infolettre, voici cette fois un format hybride. L'infolettre ne contient que le sommaire du journal, et pointe vers un document pdf que l'on pourra imprimer à sa guise et empiler au besoin.

Voilà.

Bonne lecture, et bon début de saison de course.

Réjean Gagné, pour le ccrmsb

Contenu

Nouveaux Membres.....	3
Inscriptions.....	3
Volet Triathlon.....	4
Programme de développement de la flexibilité.....	4
Assemblée Annuelle 2010.....	5
Grande Virée des Sentiers – Les inscriptions.....	6
Grande Virée des Sentiers – Activité de financement.....	7
Le site internet du club – Nouveautés pour 2010.....	7
Courses internes.....	9
Nouveau Parcours.....	10
Rappel des activités du club.....	11
Nouvelles des membres.....	12
Vêtements.....	13

Nouveaux Membres

Vous trouvez qu'il y a de nombreux nouveaux visages aux entraînements?

Eh bien vous ne rêvez pas! En effet le club accueille cette année plusieurs nouveaux membres (21 à ce jour, un record). Mardi dernier on pouvait même compter plus de 60 coureurs sur la piste (autre record).

Nous souhaitons aux nouveaux membres la plus chaleureuse des bienvenues.
Nous avons hâte de faire votre connaissance.

N'hésitez pas à vous présenter aux anciens et aux membres du conseil.
Ça nous fera un excellent exercice de mémorisation et d'étirements pour le cerveau.

Un petit sondage non scientifique auprès de certains nouveaux membres permet d'identifier certaines des raisons qui expliquent ce succès d'inscriptions, telles que :

- on vous a vus courir et on s'est dit que ce serait intéressant et motivant de nous rejoindre au club
- je trouve bien attrayante la possibilité de pouvoir aller courir dans la montagne en groupe!
- les entraînements en intervalles m'ont incité à me rejoindre au club
- je vous ai trouvé sur le web, j'ai tout de suite été conquis par le site et la couleur des chandails ☺

Bonne saison avec nous!

Réjean Gagné

Inscriptions

Parlant de membership, voici un message d'intérêt public de la part de Dominique, notre essentielle v.p. et trésorière :

Avis à tous nos membres, il est temps de renouveler votre cotisation.

Pour vous réinscrire, SVP utilisez le formulaire que vous trouverez sur le site (<http://www.ccrmsb.org/club-inscriptions/>)

Vous remarquerez cette année que la fiche de l'athlète a été intégrée au formulaire d'inscription, ce qui vous évite de remplir deux fois certaines informations. Nous rappelons que cette fiche doit être remplie pour fournir certaines informations importantes pour notre entraîneur.

Cette année, le prix de la cotisation annuelle est restée à \$50, cependant la cotisation familiale est passée à \$85.

IMPORTANT: Tous les membres qui n'auront pas renouvelé leur réinscription avant le 27 avril, soit le soir du test Léger Boucher pour VO2 max ne seront pas éligibles à passer le test.

Vous pouvez me remettre votre formulaire en mains propres tous les mardis, mercredis et dimanches ou encore poster votre inscription au CP 452 succ Bureau chef, St-Bruno J3V 5W1

Je vous remercie de votre collaboration, elle nous permet de démarrer notre année sur un bon pied et ne pas laisser traîner les choses indûment.

Bonne saison.

Dominique Simard

trésorière.

Volet Triathlon

Si le triathlon vous intéresse...

Que vous soyez débutant ou triathlète chevronné et que vous désirez vous entraîner en groupe dans un esprit de camaraderie, cette année, le CCRMSB offre à ses membres la possibilité de s'entraîner en triathlon.

En plus des activités régulières et officielles du CCRMSB : entraînements en intervalles du mardi, courses du mercredi et sorties du dimanche, les membres du CCRMSB intéressés par le triathlon pourront de façon plus informelle organiser et participer à des sorties vélo et entraînements en natation.

La participation au volet triathlon ne nécessite pas de frais supplémentaire d'adhésion au Club des Coureurs sur Route du Mont St-Bruno et les frais encourus seront partagés entre les participants.

Mardi le 20 avril, au parc Rabastalière, immédiatement après l'entraînement en intervalle, nous proposons aux intéressés une courte rencontre d'information.

(<http://www.ccrmsb.org/volet-triathlon/>)

Daniel Lamontagne et Robert Lefrançois,
responsables du volet triathlon.

Programme de développement de la flexibilité

Notre entraîneur François Lecot propose ce printemps un document qui explique comment développer sa flexibilité à l'aide de divers étirements à faire debout.

Peut-être que le manque de flexibilité, d'équilibre et de coordination de certains lors des étirements du mardi soir lui a donné des idées!

Quoi qu'il en soit, vous trouverez ce document sur notre site internet sous la rubrique Entraînement : Étirements (ou à la page suivante : <http://www.ccrmsb.org/programmes-dentraînement>). Comme c'est en format pdf, vous pourrez l'imprimer à votre guise.

Assemblée Annuelle 2010

Comme à tous les ans, le club tient son assemblée annuelle en janvier, en fin de journée après la tenue de la course des givrés.

L'assemblée annuelle permet aux membres de s'informer sur l'état du club, sa santé financière et les projets en cours. Les membres peuvent en profiter pour poser des questions et faire des suggestions.

Cette année, comme c'est souvent le cas, le nombre de membres présents était minimal, surtout qu'il n'y avait pas d'élection du conseil (elles ont lieu aux deux ans, aux années impaires). Douze membres étaient présent, dont 8 faisant partie du conseil. (...)

Voici deux ou trois extraits du procès verbal :

1. Ouverture

En préambule, le président Lachapelle rappelle que La Grande Virée des sentiers contribue au financement du Club à hauteur de 10 000\$ et que c'est seulement ainsi que le Club peut offrir à ses membres des services valant 140\$ par personne et par année. La Grande Virée est donc indispensable pour éviter une augmentation substantielle des cotisations.

Or, en 2010, la Grande Virée en sera à sa 7^{ème} édition. L'équipe actuelle d'organisation s'est promis d'assurer les dix premières virées. Il est donc important que, dès maintenant, l'ensemble des membres songent à assurer la relève.

5. États financiers

Dominique Simard, trésorière et Vice-présidente, dépose les états financiers au 31 décembre 2009. Elle fait état d'un membership de 107 membres, dont la moitié environ sous forme d'inscriptions familiales. Elle présente un revenu total de 16 578,03\$ et des dépenses de 17 477,84 d'où un déficit de 899,81\$ amenant l'encaisse au 31 décembre à la somme de 1 246,40\$.

Autres éléments :

- La cotisation individuelle est maintenue à 50\$, mais la cotisation familiale (qui représente un bon pourcentage des inscriptions) passe de 70\$ à 85\$, ce qui rend les contributions un peu plus équitables.
- Une proposition est faite par deux membres (Robert et Daniel) pour créer un volet triathlon (voir autre texte)

Grande Virée des Sentiers – Les inscriptions

Comme vous le savez, La Grande Virée des Sentiers aura lieu cette année le **dimanche 13 juin**.

L'an dernier les inscriptions pour l'événement ont été soutenues, permettant d'afficher complet avant le jour de l'événement, sur toutes les distances sauf le 20km.

Plusieurs facteurs nous permettent encore d'espérer cette année afficher complet, notamment :

- il y a depuis quelques années un nouvel engouement pour la course à pied,
- l'expérience des coureurs des éditions précédentes est très positive,
- notre site internet (www.courir-saint-bruno.ca) revampé l'an dernier est de plus en plus visité (environ 2800 visiteurs)
- et les inscriptions se font à un rythme plus rapide qu'en 2009

De fait, nous avons déjà légèrement dépassé le niveau des inscriptions de l'an dernier, et ce même si pour différentes raisons les inscriptions n'ont pu être ouvertes que vers la fin mars, soit **deux mois plus tard** qu'en 2009.

À ce jour (18 avril 2010), les niveaux d'inscriptions vont comme suit :

Total: 626 inscriptions.

Confirmations des inscriptions en ligne (562) - à jour le : 17 avril 2010 - 23:30

Confirmations des inscriptions par la poste (64) - à jour le : 17 avril 2010

Inscriptions au 20 km : 79 sur 400 (19.75%)

Inscriptions au 10 km : 146 sur 500 (29.20%)

Inscriptions au 5 km : 170 sur 500 (34.00%)

Inscriptions au 1 km : 231 sur 300 (77.00%)

Comme à l'habitude, la Petite Virée (1km) des enfants affichera complet en premier, en fait au rythme actuel cela devrait survenir d'ici une dizaine de jours.

Évidemment, nous serions bien heureux d'afficher complet avant la course pour toutes les distances, cela permet d'éviter de gérer le stress des inscriptions sur place et permet de dégager des bénévoles pour d'autres tâches.

Avisez vos amis coureurs que les places partent vites, et qu'ils devraient s'inscrire au plus tôt!

Anecdote :

Notre site de la virée est populaire, au point d'avoir servi d'exemple à d'autres sites récents, dont un qui ne s'est même pas gêné pour copier-coller notre section questions-réponses. Nous en sommes flattés, à défaut d'en être informés!

Réjean Gagné – webmestre Grande Virée

Dominique Naneix – responsable des inscriptions – fichier cnetral

Dominique Simard – responsable des finances de la GVDS

Grande Virée des Sentiers – Activité de financement

Comme les anciens le savent, la Grande Virée est cruciale pour la santé financière du club.

Depuis 2004 il s'agit de l'activité de financement qui permet au club d'offrir différents services et activités à un coût plus que raisonnable. C'est grâce à la virée que nous pouvons retenir les services de François, notre entraîneur, pour les mardis soirs.

Tout cela pour dire que c'est *votre* événement, et donc qu'en tant que membre du club nous vous invitons à offrir vos services comme bénévole si possible. En plus des assignations le jour de la course d'autres tâches sont disponibles (par exemple l'assemblage et la remise des kits les jours précédents) qui peuvent permettre à certains de contribuer tout en participant comme coureur également.

Je fais le relais ici également du message adressé aux membres par Stéphane lors de l'assemblée annuelle :

Comme il s'agit déjà de la 7^{ème} édition de la Grande Virée, il faudra penser à préparer une relève pour la tenue de cet événement. L'équipe actuelle estime poursuivre possiblement pour une couple d'année de plus, mais a besoin de sang neuf pour prendre des aspects de l'organisation en charge.

Les personnes intéressées à donner un coup de main ou s'impliquer davantage doivent donner leur nom à Chantal Gagnon, qui fait le 'recrutement' cette année.

Remarque : Malgré un engouement certain pour la course à pied et l'apparition de nombreuses nouvelles courses, nombreux sont aussi les événements qui peinent à renouveler leur organisation. Il ne faut pas présumer que parce qu'un événement a du succès qu'il sera là pour toujours. Le populaire triathlon de Lévis, par exemple, a été suspendu cette année car l'équipe fondatrice, qui était au poste depuis 10 ans, n'a pu trouver de relève. Même la plus ancienne course au Québec, la Classique du Parc Lafontaine, repose encore sur les épaules de Joël Dada qui, selon ce que rapportait Yves Boisvert dans La Presse, aimerait bien se reposer un peu!

Bref, c'est un pensez-y bien.

Réjean Gagné

Le site internet du club – Nouveautés pour 2010

Comme vous l'aurez remarqué je l'espère, un certain nombre de changements ont été apportés au site internet du club en 2010. on peut dire qu'il s'agissait de la phase II, faisant suite à la refonte importante de l'an dernier. Notre site est maintenant très flexible et le plus automatisé possible. Il n'attend que vos commentaires et votre visite.

Voici un résumé des modifications :

Accès et sécurité

Le site qui comportait deux sections (publique et privée) a été unifié, simplifiant l'accès pour les membres et le public, tout en renforçant la sécurité générale des informations réservées aux membres avec un système de login plus robuste.

NOTE : vers le début mai le mot de passe de l'année 2009 ne sera plus accepté, en renouvelant votre inscription on vous indiquera aussi le mot de passe pour 2010.

Activités en avant-plan

Qu'y a-t-il au programme du club dans les semaines à venir?

Vous n'avez plus de raison de l'ignorer maintenant puisque les activités des prochaines deux semaines sont affichées en tout temps à droite du site. Pour chaque entraînement du mardi, vous pourrez voir le type d'intervalles qui sont prévus. Des notes spéciales apparaissent également pour indiquer les activités de médailles de progression, le test VO2 Max, et ainsi de suite.

Évidemment le calendrier complet reste accessible et facile à consulter (<http://www.ccrmsb.org/calendrier-des-activites/>), vous pouvez même filtrer l'affichage pour isoler les courses de médailles, etc...

Enfin si c'est la version imprimée qui vous branche, en payant votre inscription au club vous en recevrez une de la part de Dominique - un beau calendrier plastifié – vert fluo – difficile à manquer surtout si vous le mettez sur votre frigo.

Messages Importants

Une section sur le site présente également des nouvelles importantes, par exemple pour faire le rappel d'activités ou de changements au programme. Les différents responsables peuvent simplement envoyer un courriel pour faire apparaître au besoin ces messages sur le site.

Courses à venir

Une section affiche également les courses externes à venir, en association avec le site iskio.ca. On en reparlera plus longuement une autre fois.

Statistiques et Chronos

Le site permet maintenant de consulter les statistiques des courses internes, dont notamment les présences aux différentes courses (ouverture, givrés, mercredis, gaston lapointe et fermeture) ainsi que vos chronos.

Les chronos de l'année en cours devraient être mis à jour régulièrement. Vous pourrez ainsi suivre l'évolution du 'championnat des présences' qui récompense chaque année le coureur (ou plus souvent la coureuse) le plus assidu.

Les chronos pour certaines années antérieures (2009, 08, 07, 02, 95, 94, 79) sont aussi disponibles. D'autres années seront ajoutées graduellement, selon les succès des fouilles archéologiques dans les archives du club.

Archives

D'autres sections ont été ajoutées au site pour faire état de l'histoire du club. Par exemple une page présente la liste des conseils d'administration du club depuis 1979 (en tout cas, selon les archives disponibles), ceci afin de souligner la contribution de ceux qui ont donné de leur temps pour faire fonctionner le club. C'est plus tangible pour la plupart d'entre nous que La Foulée d'Honneur, qui évolue un peu dans un univers parallèle.

Voilà. Nous vous encourageons à visiter fréquemment le site de votre club,

Réjean Gagné

Webmestre ccrmsb

Anecdote : Une des pages les plus populaires du site du club l'an dernier (auprès du public en général) fut celle où j'avais publié des photos du marathon de Montréal de 1979 (tirés d'un calendrier conservé par Robert Gemme, que je remercie pour avoir partagé cet artefact). J'ai vu ici et là sur le net des commentaires positifs au sujet de ces photos, car les photos du marathon à ses débuts sont pratiquement introuvables, le site du marathon de Montréal étant lui-même très avare d'informations concernant l'historique de son événement.

Courses internes

Un petit retour sur les premières courses internes de la saison.

Ces comptes-rendus sont reproduits ici pour ceux qui n'ont pas accès à la technologie des années 90, ou qui n'ont pas consulté le site internet, ou qui ont perdu le mot de passe et sont trop gênés pour le re-demander.

Course des Givrés 2010

25 janvier 2010, par Réjean

Cette année, la course n'a eu de givré que le nom. En effet la température fut très clémente pour la plus récente édition, qui s'est tenue le 23 janvier 2010. Sous un soleil radieux, avec une température confortable d'environ -5C et un vent plus que léger, les conditions étaient réunies pour que la course soit agréable.

D'ailleurs ce sont 32 coureurs qui se sont présentés cette année. On rappelle qu'il s'agit d'une course prédiction, sans montre. Difficile pour ceux qui ne courent par régulièrement l'hiver de prédire leur temps sur un 10km. Plusieurs ont d'ailleurs fait mieux que leur prédiction, puisque la surface et la température étaient propices à une course assez rapide.

En bout du compte, c'est Laurent Jugant qui s'est mérité le prix, soit une bouteille de vin, Laurent ayant couru dans un temps tout à fait fidèle à sa prédiction.

Voir photos et résultats sur le site : <http://www.ccrmsb.org/2010/01/25/course-des-givres-2010/>

Course d'ouverture 2010

12 avril 2010, par Réjean

Quarante-trois coureurs (dont plusieurs nouveaux visages) ont fait acte de présence le 3 avril dernier lors de la traditionnelle course d'ouverture. Le soleil et la chaleur étaient aussi au rendez-vous en ce samedi du weekend de Pâques. En effet, c'est sous une température record de 26 degrés que le coup d'envoi de la saison a été donné.

Le départ de la course a eu lieu cette année à la Polyvalente. Nous découvrons tous un nouveau parcours qui passe entre autres par la nouvelle piste cyclable qui longe la carrière.

Vous trouverez sur le site quelques photos du groupe et des coureurs, ainsi que les résultats tels que compilés encore cette année par Jean-Sébastien et vérifiés par Cadotte, Gilles & co.

Photos et résultats : <http://www.ccrmsb.org/2010/04/12/course-douverture-2010/>

Rappel des activités du club

Pour ceux qui rejoignent le club (ou qui auraient besoin d'un rappel), voici un petit résumé des activités du club : Vous trouverez d'autres détails dans la section 'activités' du site.

Les mardis, ce sont les entraînements sur piste, avec notre entraîneur François Lecot.

- Les entraînements sont sous forme d'intervalles.
- Tous vont courir la même durée mais une distance différente selon son niveau.
- Les points de départ varient donc en fonction de la distance à courir.
- Les distances sont indiquées pour chacun sur des feuilles préparées par François selon les informations que vous lui avez fournies (sinon, placez vous avec quelqu'un qui est à peu près du même niveau que vous)
- Il n'y a pas de présences prises le mardi, mais cet entraînement est très populaire!

Les mercredis, ce sont les courses régulières chronométrées

- Le départ se fait à 18h30 pile de la Polyvalente (le printemps et l'automne) ou dans la parc (à compter du 12 mai)
- Vous faites, au choix, soit un 5km ou un 10km (certains combinent aussi ces courses à l'intérieur d'un entraînement de 15 km ou plus)
- Les temps chronométrés sont entrés et affichés sur le site
- À la fin de la saison, le coureur ayant le plus de présences se mérite un prix spécial lors du souper de fermeture

Les dimanches, les membres se réunissent à 9 heures pour une course libre

- Ces courses sont en général de faible intensité
- Chacun court la distance qu'il veut, ces courses ne sont pas chronométrées
- Le départ se fait à la polyvalente toute l'année, sauf en été (à compter du 9 mai) elle se fait dans le parc.

Course des médailles

- Un certain nombre de courses internes et externes permettent de se mériter une médaille de progression, interne du club.
- Veuillez consulter le site (ou Gilles Cadotte) pour le détail du fonctionnement, mais grosso modo, ces médailles incitent les membres à se fixer des objectifs et les atteindre. (ben oui)
- Vous ne pouvez obtenir qu'une médaille par année, et devez obligatoirement récolter d'abord une médaille de bronze avant de passer à celle d'argent puis d'or.
- On peut obtenir 12 médailles au total (pour les distances 5k, 10k, 15k, 20 ou 21k), donc il vous faut rester membre 12 ans pour toutes les obtenir! (on appelle ça un programme de fidélisation!)
- Vous pouvez faire toutes les médailles de bronze d'abord avant de passer aux médailles d'argent, ou alors compléter toutes les médailles pour une distance en particulier.
- Les grilles de progressions ont été scientifiquement établies en fonction de l'âge et du sexe
- Les médailles sont toutes réalisables, mais obtenir l'or représente un réel accomplissement. À ce jour, trois membres ont réussi à cumuler toutes les médailles (Ghislaine Beaulieu, Jean Choquette et Jacques Lacasse).
- Les courses servant à décerner des médailles sont identifiées sur le calendrier.
- Pour que votre médaille soit reconnue, il vous faut avertir Gilles Cadotte et lui fournir l'information sur vos résultats et la médaille visée. Et il n'y a pas de passe-droit concernant l'âge!

Courses externes

Nos membres participent souvent à des courses externes de toutes sortes.

Celles qui permettent d'obtenir une médaille de progression occupent une place spéciale dans notre calendrier, le club est traditionnellement bien représenté par plusieurs membres dans ces courses.

Vous pouvez nous envoyer un message pour nous faire part de vos résultats, ou encore pour faire passer un message en vue d'une course (genre demande de co-voiturage). Ça nous fera plaisir de transmettre l'information.

Nouvelles des membres

Parlant de nouvelles des courses externes, en voici quelques unes reçues de Mathieu, Gilles et Marc :

Around-the-Bay (Hamilton, 116^e édition)

Notre élite a fait bonne figure à la course Around-the-Bay le 28 mars, et plus particulièrement Nathalie Goyer qui a établi un nouveau record de parcours pour les dames dans la catégorie 40-44ans. Avec son chrono de 1h56m30s elle améliore l'ancien record par près de 2 minutes (1h58m23). *Bravo Nathalie!*

On peut voir la page des records (pas encore mise à jour) ici :

<http://www.aroundthebayroadrace.com/stats/agegroupeprecords.htm>

Daniel Lamontagne, Marc Dagenais, Laurent Jugant et Mathieu Girard ont également bien performé. Mathieu a fait presque 5 minutes de mieux que l'an passé avec 1h56 :30 (gun time).

Rappelons que cette course, qui a lieu à Hamilton en Ontario, est la plus vieille sur le continent (3 ans de plus que le marathon de Boston).

Demi-Hypothermique

Plus tôt dans l'année, en février, Marc Dagenais et Gilles Cadotte ont pour leur part couru le demi hypothermique au parc Jean Drapeau. Il semble que c'était très glacé cette année :

" C'était sur la glace à 80% et j'ai malgré tout choisi de ne pas mettre ses crampons. Je voulais courir avec mes DS trainers, une vraie tête de cochon!. J'ai fait 1:37 et des flocons et me suis classé 4ème dans mon groupe d'âge 50-59. Beaucoup de coureurs ont fait des chutes même lors du réchauffement. On dirait que sur la glace je suis vraiment avantagé!"
Gilles Cadotte

Goofy, demi-Goofy et double-Goofy

Au début de janvier un groupe de coureurs du CCRMSB a fait le marathon de Disneyworld en Floride. Laurent, Marc et Mathieu ont fait le 'Goofy's Challenge' (combiné ½ et marathon), alors que Daniel a fait le demi (c'est donc un demi-goofy? ☺)

Laurent et Mathieu ont respectivement terminé 4ième et 5ième et ce, sur 5947 participants:

1. Vilaca: ½ : 1h17 :52 M : 2h46 :58 Total : 4h04 :50
2. Creason: ½ : 1h21:22 M : 2h45: 50 Total : 4h07:12
3. Croteau: ½ : 1h18:49 M : 2h56:32 Total : 4h15:21
4. Girard: ½ : 1h22:34 M : 2h54:17 Total : 4h16:51 (1er crazy canuck)
5. Jugant: ½ 1h22:16 M : 2h55:57 Total : 4h18:13

Comme double Goofy, on compte Marc D. qui a fait un marathon dans la neige à Ottawa le lendemain du demi-hypothermique. Bruno accompagnait Marc lors de cette course.

Marathon du Mont-St-Michel

Gilles nous indique qu'un groupe de coureurs du club iront faire le marathon du Mont-St-Michel au début du mois de mai. On leur souhaite bonne course, et que le nuage de cendres volcaniques qui flotte au-dessus de la vieille Europe se dissipe d'ici là!

Demi-marathon Banque Scotia de Montréal

Enfin aujourd'hui avait lieu le demi-marathon de Montréal sur l'île Ste-Hélène. Sous la pluie et le froid. Plusieurs membres du club y ont pris part. On note une 3eme place dans sa catégorie pour Nathalie Goyer (avec 1h19m38), et des temps de 1h32m45 pour Gilles, 1h37m16 pour Normand. Si quelqu'un a des photos, prière de nous les envoyer pour publication sur le site.

Réjean, basé sur des infos obtenues de Mathieu, Gilles et Marc.

Vêtements

Comme tout bon club de course qui se respecte, votre club fait fabriquer une gamme de vêtements techniques identifiés aux couleurs du club. En plus d'être d'excellente qualité, nous vous les offrons au prix coûtant, donc un bon deal.

Vous pouvez vous les procurer auprès de notre responsable des vêtements, Chantal Gagnon, généralement présente lors des entraînements du mardi soir, et parfois le mercredi soir lorsque nous courons à partir de la Polyvalente.

Voici la liste des vêtements disponibles cette année, ainsi que les prix:

- Camisole (blanche): 15\$
- Chandail – manches courtes (blanc): 20\$
- Chandail – manches courtes – édition 30eme (lime): 25\$
- Chandail – manches longues (vert): 35\$
- Manteau – sans manches (vert): 60\$
- Manteau – avec manches (vert): 80\$
- Casquette (blanche – nouveau en 2010): 20\$

Vous pouvez voir des photos des vêtements sur le site (<http://www.ccmsb.org/vetements>), gracieuseté de Chantal et sa fille.



Le club profite de l'occasion pour remercier Gilles Beaudoin d'avoir offert ses services comme responsable des vêtements en 2009, et notamment d'avoir travaillé à renouveler les vêtements offerts (nouvelles couleurs, manteau, chandail du 30eme). Un gros merci également à Chantal d'avoir accepté de prendre la relève cette année.