



JE —
COURS
QC



COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

Je Cours Qc lance des balados informatifs et motivateurs

Ainsi qu'une série de capsules vidéo sous le thème « Pourquoi Je Cours » et un défi virtuel!

Québec, le vendredi 1^{er} mai 2020 – Consciente que la période de confinement en raison de la COVID-19 peut être difficile, [Je Cours Qc](#) a eu envie d'informer et motiver la population grâce à une série de balados (aussi appelés « podcasts ») en format entrevue qui parleront de divers enjeux sportifs reliés au contexte actuel. [Le premier des trois épisodes](#) a été publié plus tôt aujourd'hui sur les médias sociaux de Je Cours Qc.

C'est Joannie Fortin, ambassadrice Je Cours Qc et animatrice radio chez [WKND 91.9](#), qui anime les trois épisodes d'un peu moins de 20 minutes, en s'entretenant chaque fois avec un invité expert sur le sujet du jour.

« Notre but en lançant cette série de balados est d'informer tout en divertissant notre communauté de coureurs pendant cette période de confinement, explique Marianne Pelchat, productrice déléguée chez Gestev. En espérant que les épisodes rappelleront aux auditeurs l'importance de prendre soin de son corps et son esprit, pour que l'on retrouve nos coureurs en pleine forme très bientôt! »

Trois capsules, trois sujets

Ainsi, la première capsule audio est axée sur l'entraînement physique avec l'invité Simon-Pierre Leblanc, coureur et ambassadeur Je Cours Qc. Il outille les auditeurs sur des façons concrètes de rendre l'entraînement à la maison optimal : *comment demeurer motivé sans le volet social de la course? Quels sont les avantages d'avoir recours à un entraîneur personnel à distance? Comment en trouver un? Comment adapter sa course pour respecter les mesures de distanciation sociale? Comment varier ses entraînements? Où trouver des entraînements gratuits en ligne?*

La deuxième capsule, qui sera publiée le 8 mai, parle du défi de garder une saine alimentation en confinement. C'est Isabelle Morin, nutritionniste et diplômée en nutrition sportive du Comité international olympique, qui donnera des conseils en ce sens : *est-ce que les conseils d'un(e) nutritionniste sont aussi pertinents pour les sportifs débutants que pour les athlètes? Comment adapter mon alimentation selon mon mode de vie (actif, sédentaire, très sportif)? Quels aliments devrait-on prioriser et à quel moment de la journée? Comment résister aux fringales? Quels trucs peuvent aider à boire suffisamment d'eau?* Isabelle en profite aussi pour donner des idées de recettes et des références web et littéraires pour renseigner davantage les auditeurs sur le volet nutritif sportif.

Finalement, c'est la santé de l'esprit qui sera abordée dans la troisième et dernière capsule diffusée le 15 mai, avec l'entrepreneure et professeure de méditation Yasmina Lahlou, qui utilise entre autres la course à pied comme méthode de méditation, sujet qu'elle aborde d'ailleurs. En plus d'expliquer ce qu'est la méditation, elle en profite pour aider les auditeurs à trouver des moyens de garder le cap et le moral malgré le contexte qui est loin d'être évident. Elle donne entre autres des conseils à ceux qui aimeraient commencer à méditer, en plus de parler des bienfaits du yoga et des techniques de respiration.

Défi virtuel Je Cours Qc

C'est ce dimanche 3 mai que le coup d'envoi de la saison 2020 de Je Cours Qc devait être donné avec le Demi-marathon de Lévis. Pour l'occasion et en hommage aux quatre courses annulées, les coureurs de tous les niveaux sont invités à enfiler leurs espadrilles et à accomplir le [Défi virtuel Je Cours Qc](#), 100% gratuit via la plateforme Strava, avec la distance de leur choix. Du 3 au 17 mai, tous pourront ainsi courir virtuellement ensemble, en veillant bien sûr à respecter la distanciation physique

recommandée par le gouvernement. Le défi a été volontairement placé sur deux semaines pour éviter les rassemblements et c'est également dans cette optique qu'aucun trajet précis n'est imposé. Il s'agit d'un défi ludique sans classement, mais les participants seront invités à identifier Je Cours Qc et à partager leur trajet, leurs impressions, leur temps et, bien sûr, des photos! Des prix de participation offerts par certains partenaires, dont [Brunet](#), seront tirés au hasard parmi tous les participants à la fin du défi. Tous les détails sur jecoursqc.com.

Capsules vidéo « Pourquoi Je Cours »

Je Cours Qc a également dévoilé il y a quelques semaines [la première capsule](#) d'une série de vidéos sous le thème « Pourquoi Je Cours ». Chaque mois jusqu'au Marathon SSQ Assurance de Québec, une invitation santé Brunet en octobre, une nouvelle capsule sera dévoilée. Chacune d'elles mettra de l'avant un membre de la communauté de coureurs qui participent aux courses Je Cours Qc qui partagera ses raisons de pratiquer la course à pied et des bienfaits qu'il en retire. Du contenu inspirant et motivant qui a plus que sa place dans le contexte actuel!

Rappelons qu'en raison de la situation exceptionnelle entourant la pandémie du Coronavirus (COVID-19), Gestev et la Corporation Événements Course de Québec ont revu le calendrier 2020 de Je Cours Qc. Ainsi, les événements du Trail du coureur des Bois de Duchesnay (18 mai), la Descente Royale de Québec (7 juin), le Défi des Escaliers Fonds de solidarité FTQ de Québec (21 juin) et le Demi-marathon de Lévis (initialement prévu le 3 mai et reporté au dimanche 30 août le mois dernier), ont été annulés. Le Marathon SSQ Assurance de Québec, une invitation santé Brunet sera quant à lui maintenu du 2 au 4 octobre.

Pour tous les détails, visitez le www.jecoursqc.com

À propos de Gestev

Créée en 1992, Gestev est une firme spécialisée dans l'organisation et la création de concepts événementiels qui se sont démarqués tant au Québec qu'à l'échelle internationale. Gestev a su, au fil des ans, rehausser les standards en organisation et production d'événements, ajoutant un volet festif aux épreuves sportives de haut niveau, notamment en introduisant de la musique et du divertissement aux programmations, et en rendant les compétitions accessibles à tous. Le Red Bull Crashed Ice, le Vélirium, les Championnats du monde UCI de vélo de montagne, les événements Je Cours QC et les Coupes du monde FIS de ski de fond ne sont que quelques exemples de projets d'envergure menés à bien par la firme qui s'occupe également de sa propre agence de marketing expérientiel et de la gestion de la Baie de Beauport.

À propos de la Corporation Événements Course de Québec

La Corporation Événements Course de Québec a pour mission de faire rayonner la course à pied à Québec à travers les événements amateurs Je Cours Qc qui attirent des milliers de coureurs et marcheurs d'ici et d'ailleurs. En plus de déployer des événements de course grand public, la Corporation Événements Course de Québec travaille avec acharnement pour le développement du sport et l'adoption des saines habitudes de vie auprès des amateurs de course de tous les âges.

-30-



facebook.com/jecoursqc/



twitter.com/jecoursqc/



http://bit.ly/YT_JeCoursQc



instagram.com/jecoursqc/



flickr.com/photos/gestev/

Information :

Mélissa Parent

Chargée de projet – Communication et relations médias

mparent@gestev.com

581-986-5617