

# Championnat national de course des FC

## Cinq de nos coureurs étaient là

| Yves Bélanger, Servir

**Cinq coureurs militaires, lieutenant de vaisseau Simon Bullock (5 km), du Navire canadien de Sa Majesté *Donnacona*, lieutenante de vaisseau Marie-Chantal Lechasseur (5 km), de la Réserve navale, capitaine Nancy Harnois (21.1 km), du Centre de recrutement des Forces canadiennes, major David Simpkin (5 km), du Collège militaire royal de Saint-Jean, et major Valentin Caciula (21,1 km), des Services corporatifs du Groupe de soutien de la 2<sup>e</sup> Division du Canada, étaient parmi les représentants de la région de Montréal au Championnat national de course des Forces canadiennes qui a eu lieu à Ottawa les 25 et 26 mai.**

Comme chaque année, ce championnat est tenu lors du Marathon d'Ottawa qui attire des milliers de participants. Cette année, Capt Harnois participait au demi-marathon (21,1 km). Elle s'est démarquée au niveau des Forces armées canadiennes en terminant la première dans sa catégorie (femmes 50-54 ans). Cette performance l'a classé au 6<sup>e</sup> rang des 258 coureuses de sa catégorie inscrites au Marathon d'Ottawa.

Notons qu'en plus des cinq coureurs, caporale Patricia St-Laurent-Sills, du 41<sup>e</sup> Centre des services de santé des Forces canadiennes - Montréal, était présente à Ottawa à titre de soignuese.

Veuillez noter qu'au moment de mettre l'article en ligne, le classement final des participants au Championnat national des FC n'était pas disponible.

### Capitaine Nancy Harnois

Court depuis 8 ans  
4<sup>e</sup> participation au Championnat national de course des Forces canadiennes  
Temps : 1:47:28  
Catégorie : 21,1 km - femmes 50-54 ans

#### Comment a été votre expérience cette année ?

*Encore une fois, une très belle expérience. La température était parfaite, contrairement aux autres années où nous avons eu droit à des canicules. C'est un immense plaisir de rencontrer des collègues qui partagent la même passion.*

#### Quels ont été les plus grands obstacles lors de cette compétition ?

*Conserver le rythme de course malgré la chaleur.*

#### Combien d'heures par semaine consacrez-vous à l'entraînement pour la course ?

*Huit heures par semaine et parfois plus.*

#### Quelles sont les prochaines compétitions militaires et civiles auxquelles vous participerez cet été ?

*Je suis inscrite au Québec Méga Trail, en juillet (80 km), au Marathon de Montréal, en septembre (42,2 km), et au Bromont ultra, en octobre (55 km). »*



Photos : courtoisie

## Lieutenant de vaisseau Simon Bullock

Court depuis 5 ans  
3<sup>e</sup> participation au Championnat national de course des Forces canadiennes  
Temps : 17 :22 minutes  
Catégorie : 5 km - hommes 30-34 ans

### Comment a été votre expérience cette année ?

*J'ai eu une merveilleuse expérience ! La météo était la meilleure que nous ayons eue depuis plusieurs années. Elle a permis aux athlètes de réaliser des temps très rapides. Participer une troisième fois m'a donné beaucoup de confiance et a réduit le niveau de stress face à cette compétition.*

### Quels ont été les plus grands obstacles lors de cette compétition ?

*Mon plus grand défi cette année a été de m'assurer de rester concentré sur l'entraînement au cours des mois précédent la course. Ils ont été très mouvementés. J'ai quand même été en mesure de poursuivre l'entraînement, même si cela a impliqué de courir un marathon dans l'Arctique lors d'un déploiement de quelques jours dans cette région.*



Lieutenant de vaisseau Simon Bullock.

### Combien d'heures par semaine consacrez-vous à l'entraînement pour la course ?

*Au cours d'une semaine, j'essaie de courir au minimum sept à huit heures et de faire de la musculation à une ou deux reprises.*

### Quelles sont les prochaines compétitions militaires et civiles auxquelles vous participerez cet été ?

*En raison de mon horaire chargé du printemps, je n'ai pas encore eu la chance de m'inscrire à une prochaine course. J'espère toutefois pouvoir participer à une course cet été et à l'automne. »*

## Lieutenante de vaisseau Marie-Chantal Lechasseur

Court depuis 20 ans  
2<sup>e</sup> participation au Championnat national de course des Forces canadiennes  
Temps : 25 :57 minutes  
Catégorie : 5 km - femmes 50-54 ans



Lieutenante de vaisseau Marie-Chantal Lechasseur.

### Comment a été votre expérience cette année ?

*C'est toujours un plaisir d'y participer. C'est une belle organisation et c'est agréable de côtoyer les militaires dans un autre contexte et de faire de belles rencontres.*

### Quels ont été les plus grands obstacles lors de cette compétition ?

*Le manque d'entraînement dans mon cas en raison de ma décision tardive à y participer. Cela a paru sur mon résultat.*

### Combien d'heures par semaine consacrez-vous à l'entraînement pour la course ?

*Environ huit à dix heures, mais l'été, je fais plus du vélo de route.*

### Quelles sont les prochaines compétitions militaires et civiles auxquelles vous participerez cet été ?

*Aucune, car je quitte peu le pays pour un an. Je suis déployée sur l'opération CALUMET dans la péninsule du Sinaï. Toutefois, j'aimerais augmenter le nombre d'heures d'entraînement à la course.*

## Major Valentin Caciula

Court depuis 8 ans  
5<sup>e</sup> participation au Championnat national de course des Forces canadiennes  
Temps : 43 :50 minutes  
Catégorie : 21,1 km - hommes 50-54 ans

### Comment a été votre expérience cette année ?

*La température était idéale. Cela a vraiment été plaisant.*

### Quels ont été les plus grands obstacles lors de cette compétition ?

*La partie la plus difficile a été le dénivelé qui se situe entre les 13<sup>e</sup> et 17<sup>e</sup> km du parcours.*

### Combien d'heures par semaine consacrez-vous à l'entraînement pour la course ?

*Entre deux et cinq heures, tout dépendant du cycle de préparation.*

### Quelles sont les prochaines compétitions militaires et civiles auxquelles vous participerez cet été ?

*Le 13 juillet, je participerai au Forest Run Predeal (38 km), en Roumanie. En septembre, je serai à la Course de l'armée (5 km et 10 km), à Ottawa. J'aimerais aussi, si mon horaire le permet, courir le marathon Waterfront Toronto (42,2 km).*