



# EN DIRECT DE Zatopek

Le 1<sup>er</sup> Magazine Running & Santé Belge et Luxembourgeois



Tous les trois mois, le magazine Zatopek fait la démonstration qu'on peut parler de course à pied de façon surprenante, instructive, drôle et même émouvante quelquefois.

À découvrir absolument pour tous ceux qui sont déjà coureur. Et tous ceux qui ambitionnent de le devenir.



Le livre *Je cuisine pour ma forme* se veut un guide pour accompagner les nombreux coureurs qui veulent en savoir plus en matière de diététique sportive. © SHUTTERSTOCK/ZATOPEK

# Je cuisine pour ma forme

ON CONNAISSAIT DÉJÀ LES INITIALES JCPMF POUR "JE COURS POUR MA FORME". Désormais, elles se rapportent aussi à un ouvrage de diététique sportive : *JE CUISINE POUR MA FORME* !

**S**ans doute avez-vous déjà entendu parler du fameux programme "Je Cours Pour Ma Forme" qui, depuis sa création en 2008, peut se vanter d'avoir remis au sport près de 150.000 personnes en Belgique francophone. Et cela continue !

Il faut dire qu'à la demande des participants, le programme n'a cessé de s'étendre. Le niveau 1 s'étale sur 12 semaines à l'issue desquelles les débutants sont capables de courir 5 kilomètres sans s'arrêter. Au niveau 2, on passe de 5 à 10 kilomètres. Au niveau 3, on se prépare pour des distances supérieures : 10 kilomètres et plus.

Dans la plupart des communes, "Je cours pour ma forme" se décline en une session d'automne et une session de printemps. Entre les deux, un programme "Renforcement et équilibre" a également été mis en place. Il pro-

pose des exercices d'assouplissement, de coordination, de force et d'équilibre, illustrés chaque fois par un membre de la famille Borlée : Olivia, Kevin, Jonathan et Dylan.

Et l'alimentation ? À la suite d'un sondage réalisé en 2016, il est apparu que les participants souhaitaient disposer de plus de conseils en matière de diététique sportive. C'est ainsi qu'est née l'idée de ce livre : *Je Cuisine Pour Ma Forme*.

## LES RECETTES DU SUCCÈS

Dans cet ouvrage comme dans le programme "Je cours pour ma forme", chacun des quatre chapitres a été pensé pour correspondre à un niveau de pratique. "De cette façon, on avance dans la lecture un peu comme dans la course à pied avec des questions chaque fois plus pointues", nous explique son auteure, Aurore Braconnier. "On com-

mence avec des choses basiques comme la règle des trois heures ou les principes d'une bonne hydratation. On enchaîne avec des concepts plus complexes comme l'index glycémique ou la théorie des 'gros' et des 'petits moteurs'. On aboutit à des choses vraiment savantes. Mais comme tout s'enchaîne de façon claire et structurée, on ne se rend pas compte de la gradation dans la difficulté."

Bien sûr, rien n'empêche de parcourir ce recueil à la carte. On peut tourner les pages au hasard en s'arrêtant sur celles qui paraissent les plus intéressantes ou se servir du glossaire en fin d'ouvrage pour se laisser guider selon ses interrogations du moment. "Le livre est construit autour des 40 questions les plus fréquemment posées par les coureurs. Afin d'offrir différents niveaux de lecture, la plupart de ces questions font également l'objet d'infographies. Plusieurs pages permettent aussi de partir à la découverte de ce qu'on pourrait appeler les 'super aliments de l'effort' comme les graines de chia ou la spiruline. Chaque chapitre se termine avec des idées de recettes saines, pas chères, faciles à réaliser et bonnes aussi pour l'environnement."

Ce livre constitue donc une excellente base scientifique pour tous ceux qui n'y connaissent rien. De plus, il est rédigé dans un style agréable et il est bourré d'informations surprenantes et parfois drôles. Bref, un régal... Qui donne aussi très envie de passer à table pour mettre toutes ces recommandations en pratique !

■ Olivier Beaufrays

Infos > [www.zatopekmagazine.com](http://www.zatopekmagazine.com), onglet "Boutique"



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS  
MARDI 12 JUIN 2018