



EN DIRECT DE Zatopek

Le 1^{er} 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.

La fièvre du vendredi soir

CE VENDREDI A LIEU LA 3^E ÉDITION DU 10,30 KILOMÈTRES DE SCHAERBEEK. UNE DISTANCE PARTICULIÈRE QUI RAPPELLE LE CODE POSTAL DE LA COMMUNE. ET CE N'EST PAS LA SEULE CURIOSITÉ DE LA COURSE...

Traditionnellement, les grandes épreuves de course à pied s'organisent le samedi ou le dimanche. La commune de Schaerbeek a choisi d'innover avec une épreuve programmée le vendredi soir, histoire de commencer le week-end de la meilleure manière qui soit. Ceci risque de paraître bizarre pour tous ceux qui ne se fixent pas de règles de vie aussi strictes. Mais les adeptes de course à pied sont nombreux à s'imposer au moins une grosse séance de sport par week-end. Les courses du vendredi soir présentent donc cet avantage qu'on se débarrasse vite du poids de cette responsabilité. La course part à 19h30. Une heure ou une heure et demie plus tard, c'est bon, on a rempli sa mission. Durant les deux jours qui suivent, on peut se consacrer à d'autres occupations.

À LA DÉCOUVERTE DE LA CHRONOBIOLOGIE

Les courses du vendredi soir sont aussi attrayantes pour d'autres raisons. Elles permettent de marquer une rupture entre les activités de la semaine et celles du week-end. Puis elles se caractérisent aussi par une ambiance particulière à la fois conviviale et joyeuse. Surtout à Schaerbeek ! Comme les années précédentes, des animations sont prévues en marge de la course avec des jeux pour les enfants, des initiations au sport, des concerts, etc.

Évidemment, il faut aimer courir en soirée. Or tout le monde n'est pas programmé pour cela. Clairement, on observe deux catégories de sportifs : ceux du matin et ceux du soir. De quoi cela dépend-il ? Les spécialistes étudient cette question dans le cadre d'une science qui s'ap-

ON OBSERVE DEUX CATÉGORIES DE SPORTIFS : CEUX DU MATIN ET CEUX DU SOIR

pelle la chronobiologie. Ils s'intéressent aux fluctuations des rythmes circadiens (du latin "circa" qui veut dire "autour" et "dies", "le jour"). Car tout bouge selon les heures de la journée : la production d'hormones, l'activité cérébrale, l'appétit, la température, etc. Or ces cycles ne sont pas exactement les mêmes pour tout le monde, ce qui explique qu'on se sente plus performant le matin que le soir ou inversement. Chacun peut se poser la question pour lui-même : imaginez que vous deviez faire une petite sortie de jogging. Préféreriez-vous le lever ou le coucher du jour ? En général, plus on vieillit, plus on est du soir. Surtout les personnes qui font de l'arthrose ! Quand elles se réveillent le matin, elles se sentent rouillée. Et pas vraiment dans les bonnes dispositions pour aller

courir. Plus tard dans la journée, les gestes ont regagné un peu de fluidité.

D'autres préfèrent le matin comme le coureur kényan Eliud Kipchoge, qui vient de battre le record du monde sur marathon à Berlin (voir par ailleurs). Lorsqu'il a tenté de courir un marathon en moins de deux heures à Monza en 2017, la tentative fut programmée à 5h45 du matin, ce qui devait probablement coïncider avec le top de sa forme. Finalement, on le sait, il a loupé son objectif pour 25 petites secondes. La prochaine fois, il partira encore plus tôt !

■ Igor Risbanne

Quoi? > Les 10,30 km de Schaerbeek

Où? > Stade Terdelt - Place Terdelt, 1 - 1030 Schaerbeek

Quand? > Le 21 septembre à partir de 18 h

Distances? > 3 et 10,30 kilomètres (8 et 10 euros)

Courses enfants: 400 et 800 mètres (1 euro)

Infos? > www.zatopekmagazine.com, onglet "Je cours"

AUX ORDRES DU COMMANDANT COUCHE-TARD

Dans les préférences vespérales ou matutinales, la génétique joue un grand rôle. Et les différences apparaissent très tôt dans l'existence. Voyez les bébés. Certains font leurs nuits pratiquement dès la maternité alors que pour d'autres, le cycle veille/sommeil est plus long à se mettre en place. Parfois même, il ne vient jamais. Vous vous souvenez du chanteur Carlos ? On se rappelle de son embonpoint, de sa grosse voix et de sa barbe. Mais on ignore le plus souvent que Carlos était gravement insomniaque. Il se surnommait lui-même le "Commandant couche-tard" (par opposition au Commandant Cousteau). Ce sommeil récalcitrant l'a accompagné toute sa vie et jusqu'à sa mort, en 2008, il n'a jamais dormi plus de trois à quatre heures par nuit. Sa mère, la célèbre pédopsychiatre François Dolto, s'en était fait une raison. Le soir venu, tout le monde allait se coucher dans la famille. Tout le monde, sauf lui. Le petit Yvan-Chrysostome (c'est son nom véritable !) se réfugiait dans une salle de jeu que l'on avait aménagée pour lui sans rien qui puisse le blesser et on le laissait là à jouer tout seul jusqu'à ce qu'il tombe de fatigue.



Les 10,30 km de Schaerbeek permettent de découvrir la commune bruxelloise autrement.
© BERNARD DEMOULIN



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS
MARDI 18 SEPTEMBRE 2018