



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.

Comment tenir ses bonnes résolutions ?

LES PROMESSES DU NOUVEL AN SONT SOUVENT OUBLIÉES QUELQUES SEMAINES PLUS TARD. POURQUOI ?

Faire du sport apparaît en quatrième lieu dans le classement des bonnes résolutions après, respectivement, perdre du poids ; lutter contre le stress ; et arrêter de fumer et de boire. Faire plus de sport devance lire davantage.

C'est dire si les intentions sont bonnes au premier de l'an. Deux semaines plus tard, qu'en reste-t-il ? Pas grand-chose ! Du moins, c'est ce qu'avait révélé une étude de sociologie réalisée par des chercheurs de l'Université de Bristol il y a une douzaine d'années. En étudiant plus de 3000 sujets, ils avaient montré que les bonnes résolutions de janvier échouaient dans 88% des cas. Plus intéressant : ils avaient aussi identifié les causes de ces échecs à répétition comme par exemple de se fixer des objectifs trop ambitieux. Ainsi la personne qui envisage d'arrêter de fumer et de perdre du poids en même temps est pratiquement certaine d'échouer. Si elle ajoute qu'elle va aussi nettoyer son appartement, apprendre une langue étrangère et jouer d'un instrument de musique, il y a de grands risques que ces bonnes intentions ne passent pas le cap de la première semaine. Non ! Il vaut mieux se fixer des objectifs plus modestes.

IL FAUT SE FIXER DES OBJECTIFS RÉALISTES.

Dans le cas du sport, évitez par exemple de vous engager à courir tous les jours. La contrainte risque d'être vite jugée trop sévère. Faites-vous plutôt un programme avec deux sorties par semaine, sans fixer la barre trop haut. Cela ne sert à rien de terminer systématiquement sur les genoux. Au contraire ! Arrangez-vous pour garder un petit goût de "trop peu" à la fin de la séance, de façon à nourrir l'envie de recommencer plus tard.

UN MUSCLE APPELÉ VOLONTÉ

Dans le langage courant, on évoque souvent la volonté (ou l'absence de volonté) comme des traits de caractère. Or c'est faux ! On peut tous se montrer pugnaces ou atteints d'aboulie (NB : ce mot désigne l'absence de volonté). Tout dépend du contexte et de l'expérience. La volonté n'est donc pas cette qualité intangible que l'on imagine. En fait, on sera mieux

inspiré de la considérer comme un muscle et de se dire qu'elle se renforce à mesure qu'on la sollicite et qu'en revanche, elle risque de fondre sans défi à sa mesure. Les sportifs de haut niveau constituent de bons exemples de ce qu'il est possible de s'imposer comme règles extrêmement strictes. Le coureur cycliste belge Johan Museeuw adorait les frites. Mais il ne s'octroyait le droit d'en manger que les jours de victoire dans le Tour des Flandres. Il a gagné l'épreuve trois fois. Cela fait trois paquets des frites en seize ans de carrière. Qui dit moins ?

DE JOHAN MUSEEUW À HENRY RONO

Plus haut, nous disions que la volonté s'apparente aussi à un muscle et qu'on peut la renforcer par l'entraînement jusqu'à obtenir des résultats parfois très surprenants. C'est tout à

fait exact. Méfions-nous tout de même ! Car il arrive aussi que la volonté cède d'un coup et qu'une personne jugée comme extrêmement solide se liquéfie soudain face aux contrariétés. Là encore, les sportifs constituent malheureusement de bons exemples.

De nombreux champions ont ainsi connu des après-carrières faits d'excès en tous genres qui venaient contrebalancer des années de privations. Le Kényan Henry Rono compte parmi les plus formidables coureurs de tous les temps. L'athlète a ainsi battu quatre records du monde dans les disciplines de fond au cours de la seule année 1978. Du jamais-vu ! La suite fut pitoyable. Il a sombré en effet dans un alcoolisme profond dont il mit des années à guérir !

Bref il n'est pas trop tard pour bien commencer l'année 2019. Mais songez à Johan Museeuw et à Henry Rono. Fixez-vous donc des objectifs raisonnables. Et préservez-vous de l'excès de zèle, parfois annonciateur de catastrophes.

■ Igor Risbane

4
5



Pour avoir plus de chances de tenir ses résolutions tout au long de l'année, mieux vaut ne pas mettre la barre trop haut par rapport à ce que l'on a pu faire l'année précédente. © SHUTTERSTOCK