



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.

Le jour le plus long

CE VENDREDI 21 JUIN, LE SOLEIL SE LÈVERA À 5 H 30 ET SE COUCHERA À 21 H 57. OUTRE LE SOLSTICE D'ÉTÉ, C'EST AUSSI LA DATE DES 5 ET 12 KM D'ANDERLECHT !

A lors qu'on commémore son 75^e anniversaire, l'expression "le jour le plus long" fait plutôt penser au débarquement de Normandie, le 6 juin 1944. À l'origine, l'expression aurait été trouvée par le maréchal allemand Erwin Rommel, chargé de renforcer les défenses du fameux "Mur de l'Atlantique". Elle servit aussi de titre au film américain à gros budget qui retrace tous les moments clés de cette énorme opération. La plus grande de toute l'histoire militaire, dit-on.

COURIR EN DÉBUT DE SOIRÉE PEUT ÊTRE BON POUR LA PERFORMANCE.

La journée du 6 juin 1944 a dû sembler effectivement très longue aux soldats engagés dans les combats qui faisaient rage sur le littoral et dans les terres. Mais si l'on s'en tient à des critères strictement astronomiques, seule la date du 21 juin peut être reconnue comme légitime puisque après le solstice d'été (NB: la

Terre est à son point le plus éloigné du Soleil), les jours recommencent à décroître. En 2019, cette date tombe un vendredi. Coïncidence: c'est aussi celle de l'organisation du 5 et du 12 kilomètres d'Anderlecht auxquels sont évidemment conviés tous les coureurs de Bruxelles et des environs.

400 MÈTRES À FOND !

La course d'Anderlecht présente plusieurs particularités qui font son charme, notamment le fait de traverser deux stades: le mythique Parc Astrid où évolue le club de football RSCA mais aussi le stade Jesse Owens où une animation a été prévue à l'attention des coureurs qui auraient envie de se tester dans un sprint au cœur d'un effort prolongé. Figurez-vous qu'un tapis de chronométrage sera déposé à l'entrée et à la sortie du stade, ce qui permettra de relever pour chacun le temps exact mis à couvrir le tour de piste de 400 mètres. À l'arrivée, un classement spécial récompensera ceux qui auront réalisé le meilleur chrono de cette "course dans la course". Peu importe leur temps final à l'arrivée. Depuis que l'initiative a été lancée il y a quelques années, jamais en-

core le lauréat de la grande course ne s'est imposé aussi dans le classement annexe. Manifestement, des coureurs rapides se réservent pour ce défi spécifique.

À LA BONNE HEURE

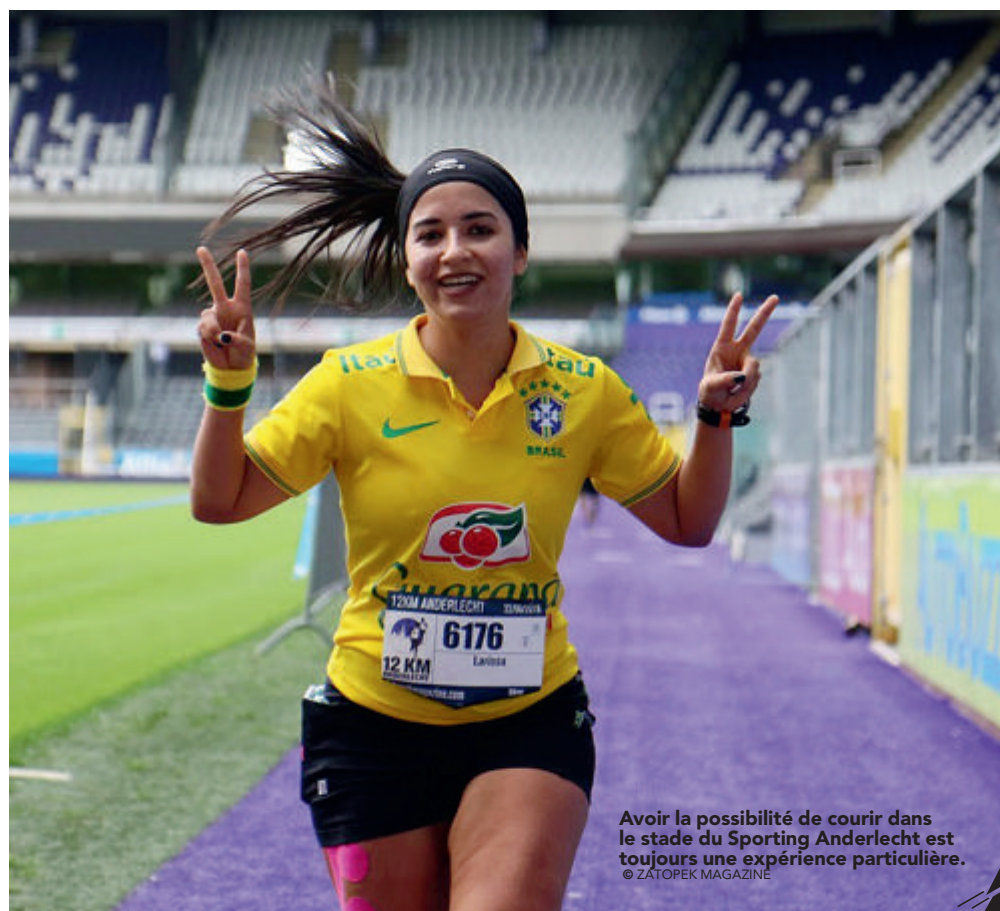
Enfin, les 12 kilomètres d'Anderlecht se déroulent en soirée. Souvent, c'est l'occasion de se découvrir dans une forme physique étonnamment bonne malgré l'heure inhabituelle. Plusieurs études ont effectivement montré que ces heures de fin de journée correspondent à une utilisation accrue des réserves en glucides et une plus grande fluidité des cycles contraction-relâchement au niveau des muscles. La température aussi passe alors par un *peak* qui favorise la performance. Attention! Quand on parle de température, on exclut évidemment la fièvre qui constitue au contraire une contre-indication formelle à la pratique du sport. Le *peak* en question porte sur les quelques dixièmes de degrés compris entre 36 et 37 degrés et que l'on gagne généralement en début de soirée.

■ Igor Risbanne

Quoi ? > Les 5 et 12 Km d'Anderlecht. **Date** > le 21 juin 2019. **Distances** > 12 km, 5 km et 400/800 mètres pour les enfants **Horaire** > 18h (enfants) et 19h (5 et 12 km).

En pratique > Inscriptions et retrait des dossards: entre 17 à 19h à la salle Simonet (Avenue Théo Verbeeck, 10 - 1070 Anderlecht). Vestiaires, consignes, douches.

Prix > 8 et 10 euros en pré-inscription, 2 euros par enfant. **Plus d'infos** > zatopekmagazine.com



Avoir la possibilité de courir dans le stade du Sporting Anderlecht est toujours une expérience particulière.
© ZATOPEK MAGAZINE

ÊTES-VOUS DU SOIR OU DU MATIN ?

Est-on meilleur le soir ou le matin? Évidemment, cela dépend aussi beaucoup des athlètes eux-mêmes. Une question d'organisation de vie. Mais pas seulement. Clairement, il y a des profils différents. En langage savant, on parle de "chronotypes" différents. Des questionnaires ont donc été imaginés pour tenter de les définir le plus précisément possible. C'est notamment le cas du "Morningness-Eveningness Questionnaire" (MEQ) qui sera proposé dans le numéro de Zatopek de l'été. En kiosque la semaine prochaine.



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS

MARDI 18 JUIN 2019