



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 déjouer les pièges de l'insomnie ?

LA VEILLE D'UNE ÉPREUVE IMPORTANTE, TROUVER LE SOMMEIL EST DÉJÀ UN DÉFI EN SOI.

A chaque parution, des questions sont posées aux lecteurs du magazine *Zatopek*. Dans le numéro actuellement en kiosque, on leur demande par exemple comment ils font pour trouver le sommeil avant une épreuve importante. Manifestement, cela n'a rien d'évident. La nuit qui précède la course est souvent gâchée par de grosses insomnies qui sont d'autant plus difficiles à vaincre qu'on est évidemment persuadé qu'il faut bien dormir pour être en forme le lendemain. Comment se sortir de ce piège ? Voici un petit florilège des meilleurs conseils.

"La veille, je me couche après avoir bu une tisane à la camomille et versé quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur les draps", nous explique Julie. Puis elle précise: "le résultat n'est absolument pas garanti".

Pascaline propose une autre technique: "pour dormir la veille d'une épreuve importante, ce qui marche bien pour moi, c'est d'aller courir 4 ou 5 bornes à allure de course. Pas plus! Histoire de me rassurer sur mon niveau de forme et d'évacuer un peu de catécholamines."

Dans le cadre de cette recherche, la rédaction avait notamment sollicité Alexandra Tondeur, championne du monde de triathlon longues distances. "Personnellement, je sais que j'ai besoin de 8h30 à 9 h de sommeil par nuit", avoue-t-elle. "Là-dessus, j'ajoute une sieste qui ne doit normalement pas excéder 20 minutes. Cependant la veille et l'avant-veille des courses, j'éprouve normalement mille difficultés à trouver le sommeil. Il m'est arrivé de ne pas fermer l'œil de la nuit. Cela me rendait folle. C'est moins le cas aujourd'hui, tout simplement parce que j'ai déjà fait de bonnes courses après une nuit blanche et donc j'ai compris qu'une insomnie n'est pas aussi handicapante qu'on le croit."

Elle a tout à fait raison. La chose est d'ailleurs confirmée par un homme de science: le chercheur sud-africain Tim Noakes (Université du Cap), l'un des meilleurs spécialistes mondiaux en physiologie de l'effort. "S'il est essentiel de dormir correctement la semaine précédant la compétition, voire l'avant-veille, il n'y a aucune raison de paniquer en cas d'insomnie la veille. L'inverse m'inquié-



Trouver le sommeil la veille d'une course est une difficulté rencontrée par de nombreux coureurs.
© SHUTTERSTOCK

terait davantage. Si l'on dort trop bien, cela signifie simplement qu'on n'est pas assez excité par la course."

À QUOI TU PENSES ?

Pour trouver le sommeil, certains essaient de guider leurs pensées en les éloignant des perspectives angoissantes. Pascal, lui, procède exactement à l'inverse. Il écrit: "Certains disent qu'il vaut mieux ne pas penser à la course pour s'endormir. Pour moi, c'est le contraire. Je me projette dans l'épreuve ou repense aux entraînements. En général, cela m'aide à me détendre et à m'endormir l'esprit serein."

Enfin, il arrive qu'on trouve la solution dans les livres ou dans les méthodes de relaxation. Céleste (la bien nommée) nous propose un petit exercice: "Pour faire simple, on doit se focaliser sur chaque groupe musculaire pour les relâcher l'un après l'autre en commençant par le haut (les mâchoires, le cou, les épaules) pour terminer par le bas (les mollets, les pieds, les orteils). Ensuite, il faut faire le vide dans son esprit en fermant les yeux et en imaginant un paysage apaisant. Enfin, on doit chasser toute forme de pensée jusqu'à s'endormir!"

Voilà quelques idées prises au hasard. On en trouve beaucoup d'autres. Certaines coquines (faire l'amour) d'autres plus sages (boire un grand verre de lait). Quoi qu'il en soit, on ressort de la lecture au moins persuadé d'une chose. Les problèmes d'insomnie à la veille des courses importantes: on est nombreux à les vivre!

■ Igor Risbanne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Lors du championnat du monde d'athlétisme qui se déroulera à la fin du mois au Qatar, le marathon se courra de nuit pour éviter les grosses chaleurs. Pour les Jeux olympiques de Tokyo l'année suivante, ce sera aussi très bizarre avec un départ prévu à 6 heures du matin.



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS
MARDI 10 SEPTEMBRE 2019