



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.

Test : êtes-vous du soir ou du matin ?

LES 10,30 KM DE SCHAEARBEEK ONT LIEU CE VENDREDI. AVEC LA CARACTÉRISTIQUE INHABITUELLE DE SE DÉROULER EN SOIRÉE.

Lorsqu'on compare les modes de vie, on voit clairement que certaines personnes se sentent mieux le soir ou même la nuit, alors que d'autres sont plus efficaces le matin. Il ne s'agit pas seulement d'influences sociétales. Clairement, nous dépendons de rythmes circadiens qui n'oscillent pas au même rythme chez tout le monde. Pareil dans le sport. Certains coureurs sont plus en forme le soir que le matin et vice versa.

Et vous ? À quel groupe appartenez-vous ? Pour le savoir le magazine *Zatopek* propose dans sa dernière édition un test que nous vous présentons ici dans une forme succincte. À vous de jouer.

Q1 : Si vous pouviez choisir en toute liberté, à quelle heure voudriez-vous aller dormir ?

- ◆ Entre 20h et 21h (5 points)
- ◆ Entre 21h et 22h 15 (4 points)
- ◆ Entre 22h 15 et 0h 30 (3 points)
- ◆ Entre 0h 30 et 1h 45 du matin (2 points)
- ◆ Entre 1h 45 et 3h du matin (1 point)

Q2 : Si vous pouviez choisir en toute liberté, à quelle heure voudriez-vous vous lever ?

- ◆ Entre 11h et midi (1 point)
- ◆ Entre 9h 45 et 11h du matin (2 points)
- ◆ Entre 7h 45 et 9h 45 du matin (3 points)



Certains coureurs sont plus disposés que d'autres aux sorties matinales.

© SHUTTERSTOCK

◆ Entre 6h 30 et 7h 45 du matin (4 points)

◆ Entre 5h et 6h 30 du matin (5 points)

Q3 : Comment vous sentez-vous généralement durant la demi-heure qui suit votre réveil ?

- ◆ Très en forme (4 points)
- ◆ Relativement en forme (3 points)
- ◆ Relativement fatigué (2 points)
- ◆ Très fatigué (1 point)

Q4 : Quel est votre appétit durant la demi-heure qui suit votre réveil du matin ?

- ◆ Assez bon (3 points)
- ◆ Je n'ai pas faim du tout (1 point)
- ◆ Très bon (4 points)
- ◆ Faible (2 points)

Q5 : Si demain vous devez vous lever à 5 heures du matin, un réveil vous est-il nécessaire ?

◆ Absolument (1 point)

◆ Absolument pas (4 points)

◆ Probablement (2 points)

◆ Probablement pas (3 points)

Q6 : Demain vous devez vous lever à 5 heures du matin, jugerez-vous l'expérience ?

- ◆ Très facile (4 points)
- ◆ Pas facile du tout (1 point)
- ◆ Pas très facile (2 points)
- ◆ Assez facile (3 points)

Q7 : Vous souhaitez être au mieux de votre forme intellectuelle pour un examen qui doit durer deux heures. À quelle heure choisissez-vous de le passer ?

- ◆ De 8h à 10h (4 points)
- ◆ De 15h à 17h (2 points)
- ◆ De 11h à 13h (3 points)
- ◆ De 19h à 21h (1 point)

Q8 : Si vous alliez au lit à 23 heures, à quel point vous sentirez-vous fatigué ?

- ◆ Pas du tout fatigué (1 point)
- ◆ Un peu fatigué (2 points)
- ◆ Relativement fatigué (3 points)
- ◆ Très fatigué (4 points)

EN BREF

Résultats du test : découvrez votre profil

Au-dessus de 20 points : vous êtes tout à fait du matin.

Entre 17 et 19 : vous êtes modérément du matin.

Entre 14 et 16 : vous êtes neutre.

Entre 11 et 13 : vous êtes modérément du soir.

10 et en dessous : vous êtes tout à fait du soir. Bienvenue à Schaerbeek.

Les 10,30 km de Schaerbeek en bref

Où ? Stade Terdelt – Place Terdelt, 1 – 1030 Schaerbeek

Quand ? Le 20 septembre à 19h 30

Inscription sur place à partir de 17h 30

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"

Infos > Ce test est librement inspiré du "Questionnaire de typologie circadienne" établi par James Horne (Université de Loughborough) et Olof Östberg (Université de centre de la Suède).



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS

MARDI 17 SEPTEMBRE 2019