



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.

Kipchoge II, le retour

ELIUD KIPCHOGE REMET LE COUVERT !
DEUX ANS APRÈS MONZA, C'EST À VIENNE QU'IL COMPTE
DESCENDRE SOUS LA BARRIÈRE DES 2H AU MARATHON.

Les chiffres ronds n'ont rien de plus que les autres. Seulement, ils fascinent ! Dans le sport, ils jalonnent aussi l'évolution des performances comme le fameux mille (1 609 mètres) couru en moins de quatre minutes par Roger Bannister en 1954, la barre des six mètres à la perche franchie par Sergueï Bubka en 1985 ou encore les dix secondes au 100 mètres de Jim Hines en 1968.

UNE LAME DE CARBONE DANS LA SEMELLE. AVEC UN GAIN DE 4 %.

D'autres exploits restent à accomplir. Ainsi aucun athlète n'a encore sauté neuf mètres en longueur ou atteint les 45 kilomètres/heure en course à pied (*). En marathon, le défi ultime consiste évidemment à couvrir la distance en moins de deux heures. Ils sont quelques-uns à rêver d'un tel exploit, dont le Kényan Eliud Kipchoge qui, on s'en souvient, avait échoué de 25 secondes à peine lors d'une précédente tentative, le 6 mai 2017, sur le circuit automobile de Monza en Italie. Une nouvelle

tentative devrait avoir lieu à Vienne dans les jours qui viennent. Cette fois, cela se passera dans les allées parfaitement planes du parc de Prater à Vienne le 12 octobre 2019 et, pour dicter le tempo, Kipchoge pourra compter sur l'aide d'une armée de lièvres, notamment les trois frères les plus rapides de toute l'histoire de l'athlétisme norvégien : Henrik, Filip et Jakob Ingebrigtsen (**).

UN RECORD DE TECHNOLOGIE

À la date prévue du record, Eliud Kipchoge aura 34 ans et 11 mois. Ce n'est pas trop vieux pour exceller dans les sports d'endurance. Disons seulement qu'à cet âge, on est peu susceptible d'améliorer encore ses qualités physiologiques, que ce soit la consommation maximale d'oxygène (VO_{2max}), l'endurance ou l'économie de course. Où Kipchoge compte-t-il aller chercher les quelques secondes qui lui manquent pour réussir son pari ? Dans la technologie, pardi ! Et notamment dans l'usage de chaussures de conception révolutionnaire puisqu'une lame de carbone a été introduite dans la semelle, ce qui lui fait bénéficier d'un effet rebond. Récemment, une batterie de tests menés sous la houlette du chercheur Wouter Hoogkamer a permis d'évaluer ce gain énergétique à envi-

ron 4%. Cela suffit largement pour atteindre son objectif.

Et il n'y a pas que cela. Kipchoge est aussi un adepte du port des vêtements compressifs : cuissards, chaussettes et manchons. Comme beaucoup d'athlètes, il a le sentiment qu'en gainant parfaitement le muscle, cela lui permet de travailler plus efficacement et de mieux résister à la fatigue. La preuve scientifique de l'efficacité de la méthode est difficile à apporter. Mais il se pourrait que les masses musculaires compressées soient moins sensibles aux ondes de choc qui traversent le corps à chaque pas et permettent de se dé-sunir moins vite au cours de l'épreuve.

Enfin, Kipchoge sera ravitaillé en course par la marque Maurten qui commercialise depuis peu une boisson de l'effort qui se vante d'apporter plus d'énergie grâce à des glucides sous une forme encapsulée afin de mieux passer la barrière digestive.

Bref, le record de Kipchoge est une performance autant sportive que scientifique. Elle marque une évolution du sport qui plaît à certains, autant qu'elle consterne les autres.

■ Igor Risbanne

* Lors de son record à Berlin, Usain Bolt y était presque. Il a parcouru la distance entre 60 et 80 mètres en 1,61 seconde, soit une vitesse de 44,72 km/h.

** Henrik a été champion d'Europe sur 1 500 mètres en 2012 et Filip, médaillé de bronze aux championnats du monde de Londres en 2017, toujours sur 1 500 mètres. Quant au plus jeune des trois frères, Jakob (18 ans), il est champion d'Europe du 1 500 et du 5 000 mètres.



Après sa première tentative en 2017 à Monza, le Kényan Eliud Kipchoge pourrait bien cette fois franchir le mur des 2 heures sur marathon. © BELGA