

Quelle sera la commune la plus en forme ?

CHALLENGE JE COURS POUR MA COMMUNE

Remettre le pied à l'étrier tout en venant en aide aux personnes âgées, tel est le double défi de ce concept d'ici au dimanche 21 juin.

En raison de la crise sanitaire, les entraînements collectifs organisés dans le cadre de l'opération Je cours pour ma forme ont tous été interrompus à la mi-mars. Certains groupes ont repris leurs activités à l'annonce des premières mesures de déconfinement, le 18 mai dernier. Mais la plupart ne redémarreront qu'en septembre.

Le Challenge Je cours pour ma commune a donc été imaginé pour qu'en cette période

creuse on ne délaisse pas le sport et qu'on continue à entretenir sa forme. Même individuellement.

Porté sur les fonds baptismaux par l'ASBL Sport et Santé, ce challenge a reçu l'appui d'institutions comme l'Adeps et les Provinces, ce qui lui assurera un maximum de visibilité. Son but? Désigner les communes les plus en forme de chaque province et du pays!

Finir le printemps en beauté

Le Challenge Je cours pour ma commune est ouvert à tous les participants des groupes Je cours pour ma forme, c'est-à-dire tous ceux qui ont participé à des sessions par le passé et tous ceux qui envisagent de le faire à l'avenir. Tout le monde est donc le bienvenu! À l'inscription, on vous demandera de renseigner la commune pour laquelle vous courrez. Attention! Un seul choix est permis.

Ensuite, l'objectif est de courir ou de marcher le plus de kilomètres possible pendant les deux dernières semaines du

printemps, depuis ce samedi à 8 heures jusqu'au 21 juin à 18 heures.

Grâce à ce challenge, ceux que la situation contraint à courir seuls ou dans un groupe restreint auront encore le sentiment de faire partie d'un collectif. Parfois, cela suffit pour procurer le petit surcroît de motivation qui fait la différence lorsqu'on ressent de la flemme à l'heure d'enfiler ses chaussures.

Pas besoin non plus de se tuer à la tâche. La durée du défi est suffisante pour qu'on puisse se fixer un programme à la carte avec des sorties plus longues pour les uns, plus fréquentes pour les autres. Cha-

cun est libre de faire comme il l'entend. Pour une mesure précise de la distance, il convient cependant d'utiliser l'application gratuite Strava sur son smartphone.

And the winner is...

À la fin du challenge, le titre de Commune la plus en forme du pays sera décerné ainsi que six titres de Commune la plus en forme de sa province (Brabant wallon, Bruxelles, Hainaut, Liège, Luxembourg et Namur). Ce classement sera effectué sur la base des kilomètres accomplis par ses ressortissants-coureurs. Peu importe leur nombre! Chaque coureur sera aussi recom-

pensé d'une médaille: "rouge" (plus de 10 km), "verte" (entre 6 et 10 km) ou "bleue" (moins de 6 km). Enfin, trente personnes seront tirées au sort et recevront des livres et des abonnements-cadeaux de la part du magazine Zatopek. L'un d'entre eux décrochera même le gros lot: un vélo électrique!

"Zatopek Magazine"

■ Dans la majorité des cas, les groupes JCPMF sont des initiatives communales. Mais il arrive aussi que ces groupes soient des initiatives privées ou dépendantes d'autres tutelles (mutuelle, association, club sportif, etc.). Toutes les entités sont évidemment invitées à concourir dans ce challenge. En mars 2020, cela représentait 216 entités différentes, toutes inscrites aux programmes JCPMF et/ou à la "Zatopek Académie".

En pratique

Pour participer au challenge, il est encore temps. Il suffit de se rendre sur le site du magazine Zatopek (zatopekmagazine.com) et de suivre la marche indiquée. Le montant de la participation est de 5€. La somme est, pour rappel, collectée pour le compte de l'association Bien vieillir.

Une autre vieillesse est possible

De nombreux enseignements seront sûrement tirés de l'étrange période que nous venons de traverser. Sans complaisance, nous l'espérons pour notre modèle de société.

La crise du coronavirus fut en effet un cruel révélateur du triste sort parfois réservé aux personnes âgées. Pendant des jours et même des semaines, certaines d'entre elles sont restées sans soins, sans visites, sans attention. À qui la faute? Sans doute à notre organisation sociétale qui repose en grande partie sur leur regroupement dans des homes où, privées du sentiment de se sentir utiles, elles déclinent de façon parfois très rapide.

Or, il existe des alternatives, ce qu'on appelle les "habitats groupés". Dans un même lieu d'habitation, on trouve des représentants de plusieurs générations qui prennent soin les uns des autres et s'échangent de menus services: l'un fait les courses, le deuxième s'occupe des petites réparations de la maison, le troisième garde les enfants.

L'association caritative Bien vieillir œuvre pour la propagation de ce modèle dans la société. En s'inscrivant au challenge, chaque participant s'engage à la soutenir à hauteur d'un minimum de 5 euros.



■ Le Challenge Je cours pour ma commune se tient jusqu'au dimanche 21 juin. © MEULI