



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.

La théorie de l'escalator

VOUS ÊTES-VOUS DÉJÀ REPRÉSENTÉ LA VIE COMME UN ESCALATOR QUE L'ON PRENDRAIT À CONTRESENS ? NON, JAMAIS ? ALORS LISEZ CET ARTICLE

La couverture du dernier numéro de *Zatopek* est intrigante. On voit une coureuse à pied, en chemisette et en legging, qui remonte manifestement les marches descendantes d'un escalier mécanique. Cette photo est accompagnée d'une promesse rédigée en grosses lettres : "Découvrez la théorie de l'escalator : elle va vous changer la vie."

L'accroche se rapporte à un dossier à lire dans les pages intérieures du magazine qui compare la vie à cet exercice particulier qui consiste à remonter le cours de marches. Au début, c'est facile. On dispose d'une énergie telle que l'on progresse plus vite que le défilement du tapis. De ce fait, on prend de l'altitude. On grimpe, on grimpe. C'est alors que l'on constate que l'escalier à l'assaut duquel on est parti semble s'élever jusqu'au ciel. On s'était fixé d'atteindre le sommet. On comprend soudain qu'il n'y a pas de sommet ! La désillusion et la fatigue sont telles qu'au bout d'un moment, on ralentit. Parfois même, on s'arrête. Aussitôt on se met à redescendre. C'est logique.

Constatant ce recul, certains sont évidemment tentés de se remettre en mouvement. Mais cela ne change rien fondamentalement.

Aussi haut qu'ils monteront, il arrivera toujours un moment où ils se retrouveront tout en bas et finiront par être expulsés de la machine. En dépit de tous leurs efforts et de toutes leurs ambitions !

GAME OVER !

Vous l'aurez compris, cet escalier roulant symbolise la vie. La phase d'ascension, pleine d'assurance et de vitalité correspond alors à notre jeunesse et dure jusqu'au cap de la trentaine. Ensuite, on parvient à une sorte de palier. On ne progresse plus. On ne régresse pas encore. Cela représente notre période de maturité. S'ensuit la sénescence qui commence plus ou moins tôt et s'étire sur des durées plus ou moins longues en fonction des efforts que l'on continue à produire. Inéluctablement cela

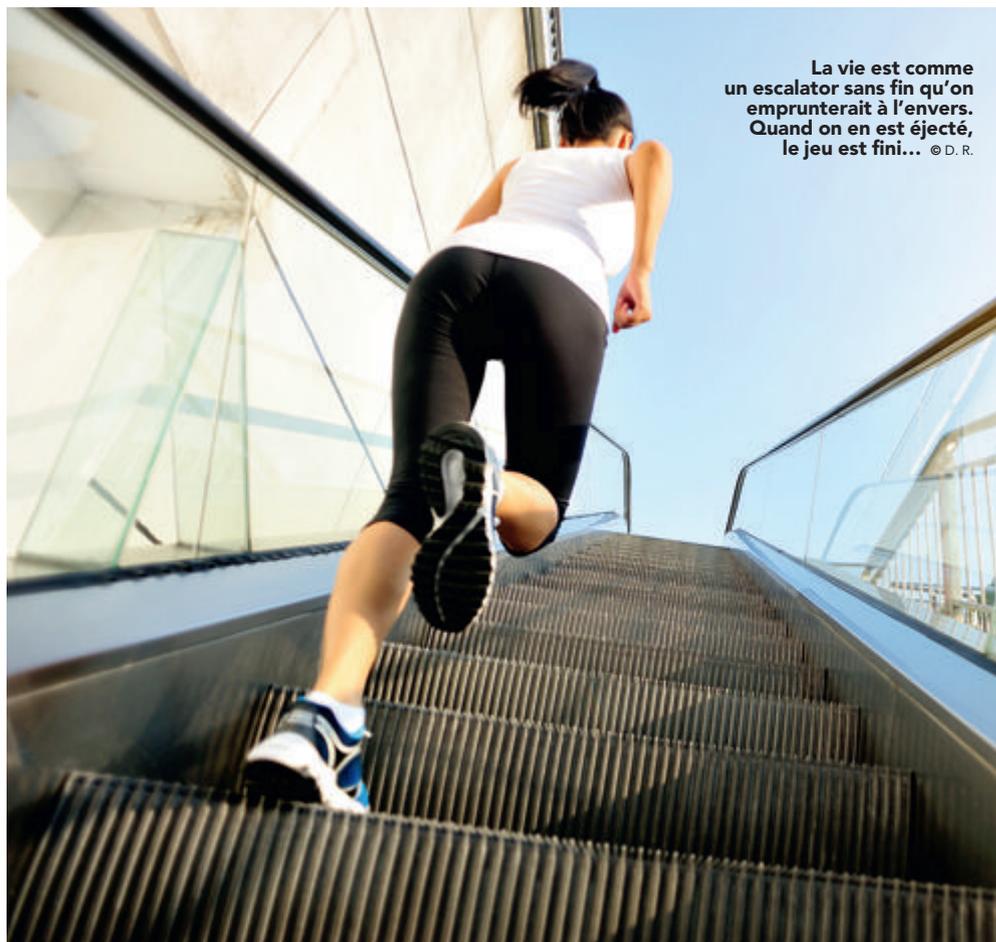
se termine par l'éjection de la machine. Autrement dit la mort.

On ne gagne pas contre la camarade. Mais on peut retarder sa venue. Voilà résumée en quelques lignes cette fameuse théorie de l'escalator exposée dans *Zatopek*. Elle vous paraît morbide ? En réalité, non. Elle aide à nous faire comprendre que la fin de vie est inscrite dans les habitudes de toutes les années qui précèdent et que, si l'immortalité reste un fantasme, on peut efficacement déplacer les échéances. Comment ? En montant plus haut sur l'escalator dans un premier temps et en ralentissant le déclin par la suite. Cela marche très bien !

Chacun peut se faire une idée de la chose en regardant autour de lui comment vieillissent les sportifs et les non-sportifs. En général, cela tourne à l'avantage des premiers. Récemment, cette théorie de l'escalator a même trouvé du crédit avec des études qui montrent l'effet protecteur du sport sur le raccourcissement des télomères. Le sport protège en effet l'extrémité des chromosomes qui ont tendance à raccourcir avec le temps. Or cet effilochage coïncide avec l'apparition des symptômes du vieillissement. En soignant sa forme à tous les âges de la vie, on peut donc résister aux outrages du temps. Bien entendu, cela ne change rien à la fin de l'histoire. Sauf qu'au moment d'être bouté hors des marches, au moins aura-t-on la satisfaction de s'être bien battu !

■ **Amandine Gillain**

* > *La Théorie de l'escalator*, par Gilles Goetghebuer, dans *Zatopek* n°46, mai 2018



La vie est comme un escalator sans fin qu'on emprunterait à l'envers. Quand on en est éjecté, le jeu est fini... © D. R.

COURIR SUR UN ESCALATOR LE 22 JUIN

Le vendredi 22 juin auront lieu les courses populaires sur 5 et 12 kilomètres à Anderlecht avec un passage dans le prestigieux Parc Astrid et, nouveauté, une traversée du Westland Shopping où, en guise d'hommage à l'article détaillé dans cette page, les coureurs emprunteront à contre sens... Un escalator évidemment !

La date : vendredi 22 juin à 19 heures
Le lieu : Parc Astrid
Les heures : 18h (cours enfants), 19h (5 km) et 19h05 (12 km).
Prix : 12 km (9€), 5 km (7€), courses enfants (1€).
Infos : www.zatopekmagazine.com



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS
MARDI 5 JUIN 2018