



# EN DIRECT DE Zatopek

Le 1<sup>er</sup> 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.

# Ah, les beaux jours !



Courir en forêt, comme lors des 15 km de Woluwe ce dimanche, est une expérience à ne pas louper en cette période de l'année.  
© ZATOPEK

## MISE AU VERT À WOLUWE

Ce dimanche 13 mai aura lieu la dixième édition de la course des 15 kilomètres de Woluwe-Saint-Lambert : une occasion idéale pour découvrir que les villes aussi peuvent contenir de ravissants petits coins de verdure. La course emprunte effectivement une partie de la fameuse Promenade Verte qui ceinture Bruxelles, en passant par un maximum de chemins et de sentiers. Envie de découvrir ce coin de Bruxelles sous un autre visage de la ville ? Rendez-vous le 13 mai prochain au Stade Fallon !

APRÈS DES MOIS D'UN LONG ET PROFOND SOMMEIL, LA NATURE SE RÉVEILLE. LES ARBRES SONT EN FLEURS. LES OISEAUX CHANTENT. LES COUREURS AUSSI ENVAHISSENT LES PARCS ET LES JARDINS.

**L**es jours s'allongent. Le climat s'adoucit. Le soleil chasse la pluie. Pas toujours mais de plus en plus souvent ! L'ensemble des végétaux passent par un stade de poussée de sève qui transforme leur apparence presque jour après jour.

Nous-mêmes, nous ressentons un surcroît d'énergie, éprouvant peut-être l'envie de chausser plus souvent nos baskets pour s'en aller courir en pleine nature. Les motivations varient évidemment selon les personnes. Certains courent pour atteindre leur "objectif bikini". D'autres pour éliminer les toxines de l'hiver. Beaucoup reprennent l'entraînement dans l'idée de prendre dignement part aux multiples compétitions à venir. Peu importe le but poursuivi. La vérité, c'est qu'on augmente ses chances de l'atteindre si chaque séance apporte son lot de satisfactions.

Cela tombe bien ! Dans le dernier numéro de *Zatopek*, l'auteur donne quelques conseils pour profiter au maximum des petits plaisirs de ces sorties printanières.

### TOUT LE MONDE DEHORS

Nous n'en avons pas toujours conscience mais notre métabolisme est sensible aux fluctuations saisonnières. En cette période de l'année, le bain de lumière nous amène à produire naturellement plus d'hormones et de neuro-médiateurs. Sans entrer dans les détails, disons

qu'il s'agit de substances qui permettent à nos cellules de communiquer entre elles. De ce fait, on devient plus réceptif à son environnement : les bruits, les couleurs, les odeurs. Surtout les odeurs ! En courant, on distingue avec plus d'acuité les différentes fragrances des arbres en floraison, l'humus des sols transpirants, les senteurs d'un gazon fraîchement coupé ou encore le fumet des barbecues pour ceux qui courent dans des quartiers résidentiels.

## EN CETTE PÉRIODE DE L'ANNÉE, ON DEVIENT PLUS RÉCEPTIF À SON ENVIRONNEMENT

Outre ce cocktail odoriférant, soyez aussi sensible au véritable concert qui s'offre à vos oreilles pour peu que l'on veuille bien lui prêter attention. Les oiseaux sont déchaînés en ce moment. Ils s'en donnent à cœur joie et chantent à qui mieux mieux pour défendre leur territoire et séduire les femelles. Pas besoin de lecteur MP3 pour courir en musique. Avec un peu d'entraînement, vous apprendrez même à reconnaître les chants mélodieux des merles, des rouges-gorges et des grives. Et puis ceux moins agréables des per-

ruches, des faisans, des corneilles ou des geais.

Ensuite, on peut évidemment approfondir ses connaissances. Un tas de balades ornithologiques sont organisées un peu partout dans le pays pour partir à la découverte des 250 espèces d'oiseaux peuplant le ciel belge. Pour cela aussi la période est idéale : les arbres n'ont pas encore trop de feuilles en ce moment. De ce fait la gent ailée reste plus visible. "Faites une petite séance avec un guide nature", nous conseille l'article de *Zatopek* qui assortit ce conseil d'une promesse : "Et vous ne courrez plus tout à fait comme avant !"

■ Amandine Gillain

**Plus d'infos ?** > Lire "Des oiseaux de compagnie", par Igor Risbane, dans *Zatopek* n°46 (toujours disponible en kiosque).



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS

MARDI 8 MAI 2018